

## **Правила купания детей в открытых водоёмах**

1. Первое купание ребёнка можно проводить, когда ему исполнится 2 года.
2. Начинать купаться нужно при температуре воздуха не менее 25 С и температуре воды не меньше 22 С.
3. Входить в воду с ребёнком нужно постепенно, приучая тело к новому ощущению.
4. Находиться в воде в первое время желательно не более 2 – 3 минут.
5. Легковозбудимым и не слишком упитанным детям нежелательно купаться более 5 – 10 минут.
6. При появлении озноба следует немедленно выйти из воды.
7. Нельзя окунать ребёнка с головой в воду, если он ещё не привык купаться.
8. Нельзя купаться натощак, после приёма пищи должно пройти не менее часа.
9. После купания важно тщательно вытереться насухо и отдохнуть в тени.
10. Перерыв между купаниями должен быть не менее 3 – 4 часов.
11. Если вы идёте купаться группой, то количество детей должно быть не более 10 человек, и продолжительность купания - 10 минут.
12. Купание детей, не умеющих плавать, проводится отдельно от детей, умеющих плавать.
13. Купание детей должно вестись под непрерывным наблюдением родителей или физрука, вожатых, медицинских работников, которые сами хорошо умеют плавать.
14. Детям запрещается нырять с перил, мостиков, заплывать за границу плавания.
15. Умейте отличить на берегу и в воде своих детей от чужих.
16. Не позволяйте детям заплывать на большую глубину.
17. Не допускайте грубых игр на воде: нельзя подныривать под плывущего человека, «топить» его, подавать ложные сигналы о помощи и т.п.;