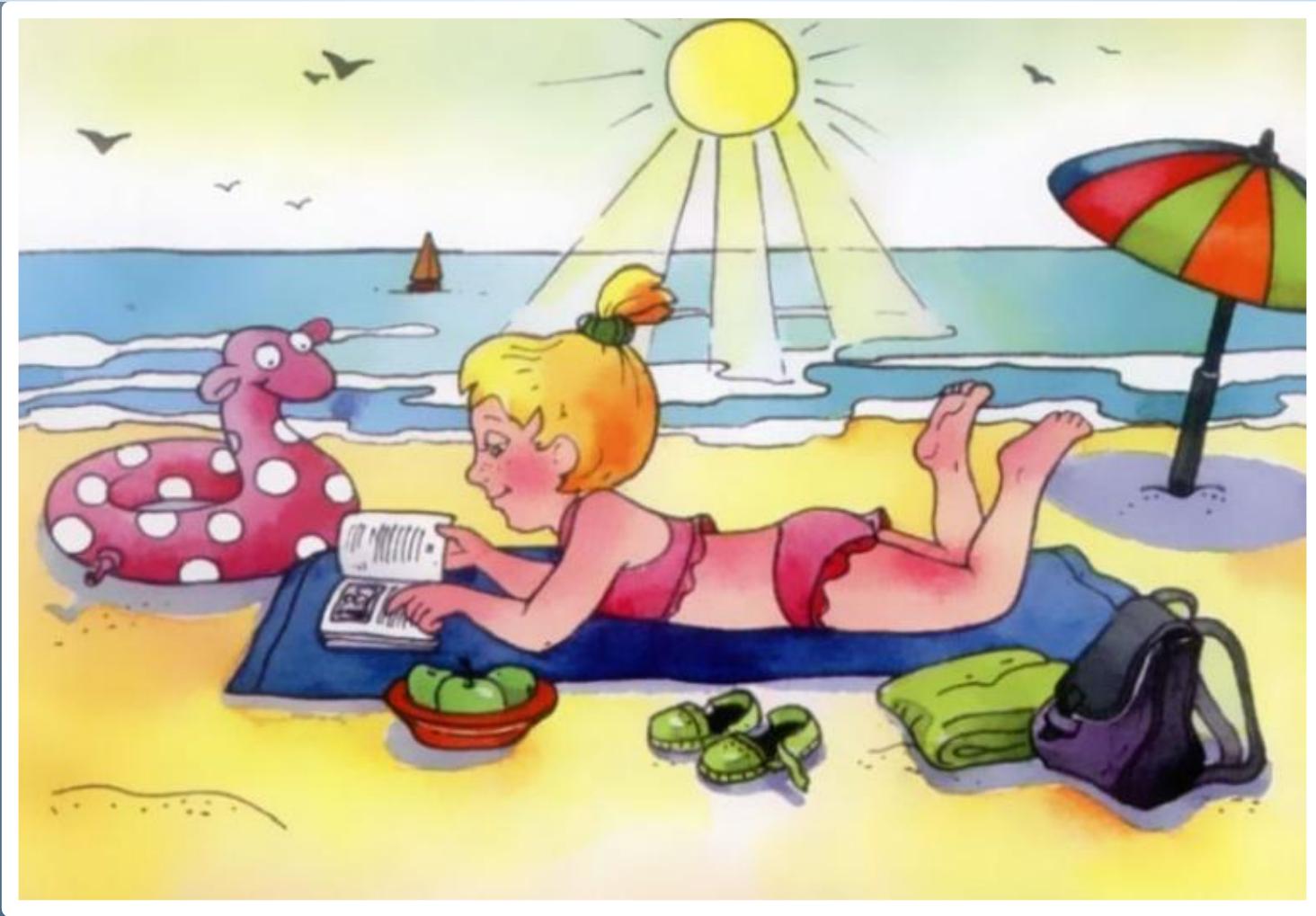




# ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

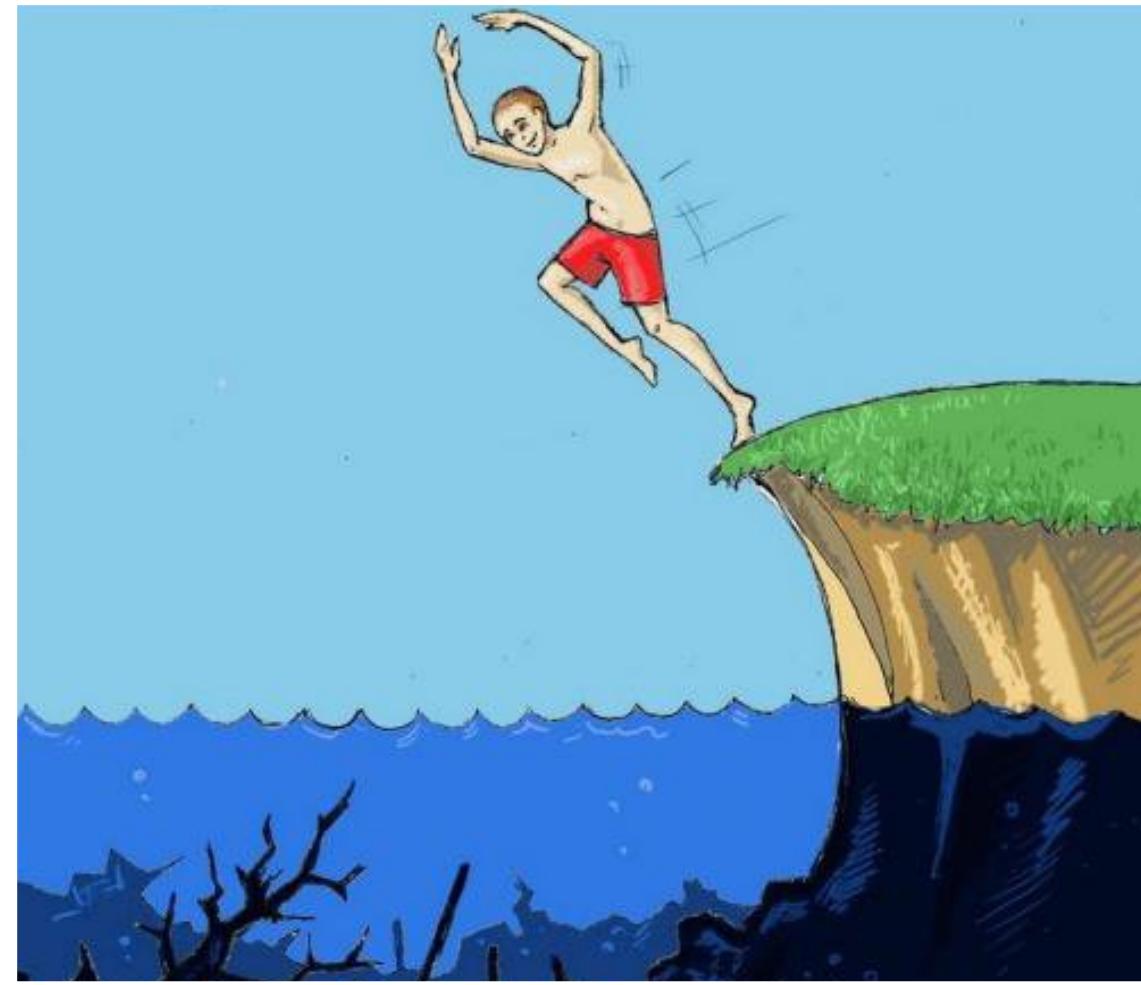


**Не находитесь длительное время под палящими  
лучами солнца**





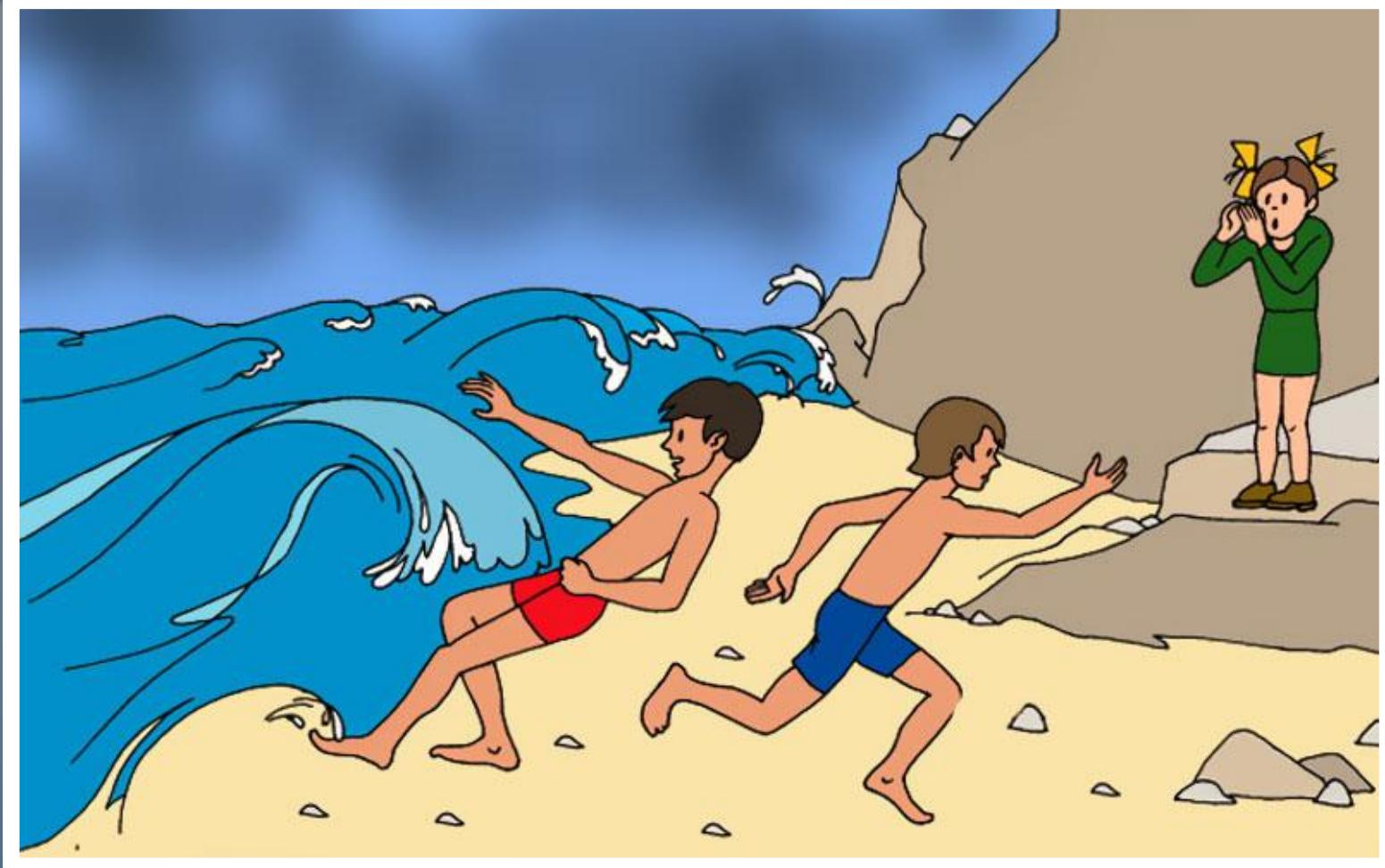
После приема пищи сделайте перерыв 1,5-2 часа



**Не купайтесь у крутых обрывистых берегов с сильным течением, в заболоченных и заросших растительностью местах**

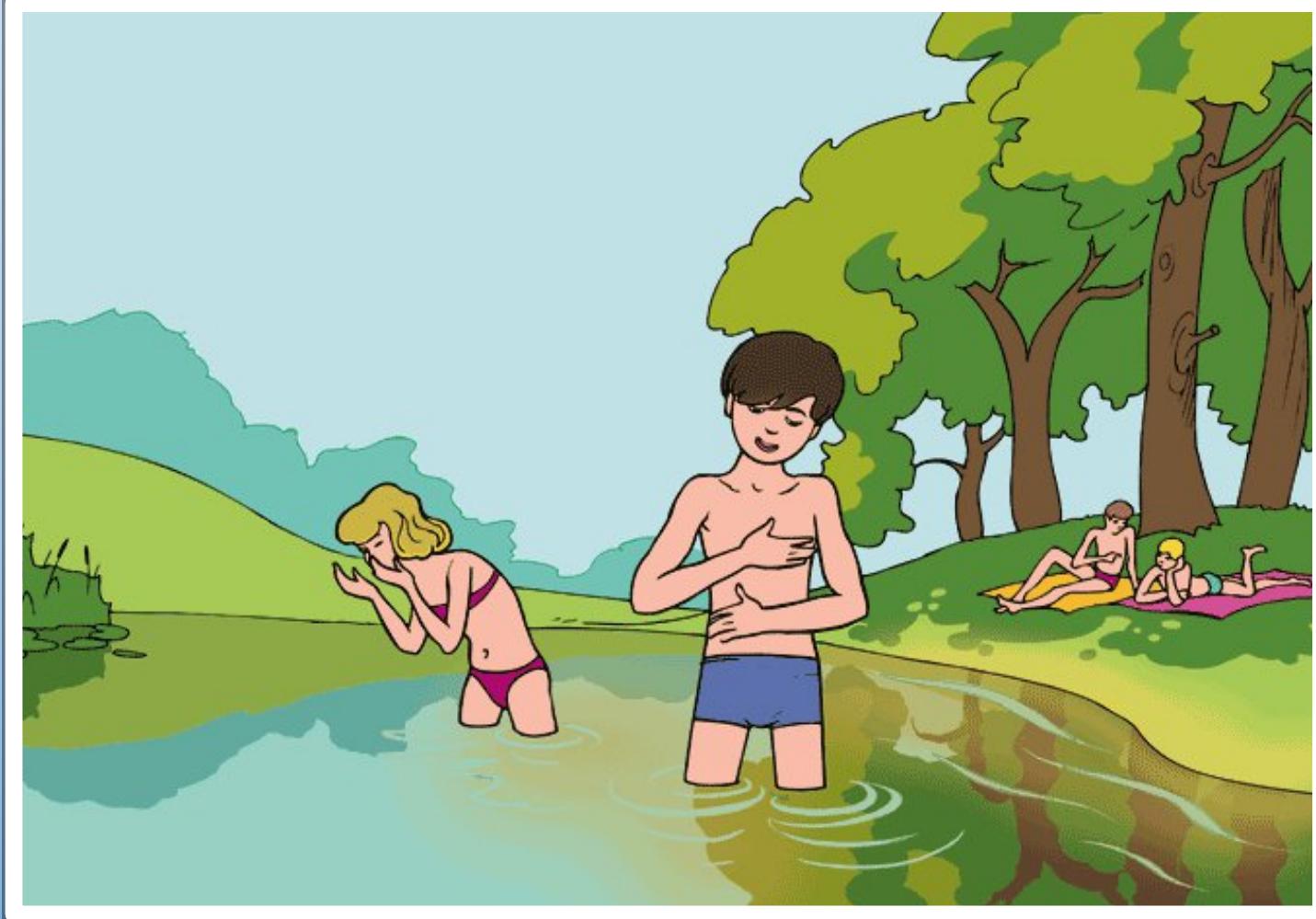
**Не ныряйте в незнакомых местах. Неизвестно,  
что там может оказаться на дне**





**Не купайтесь во время шторма**

**В холодную воду заходи не сразу, а постепенно**





**Не боритесь с сильным течением. Плывите по течению постепенно приближаясь к берегу**

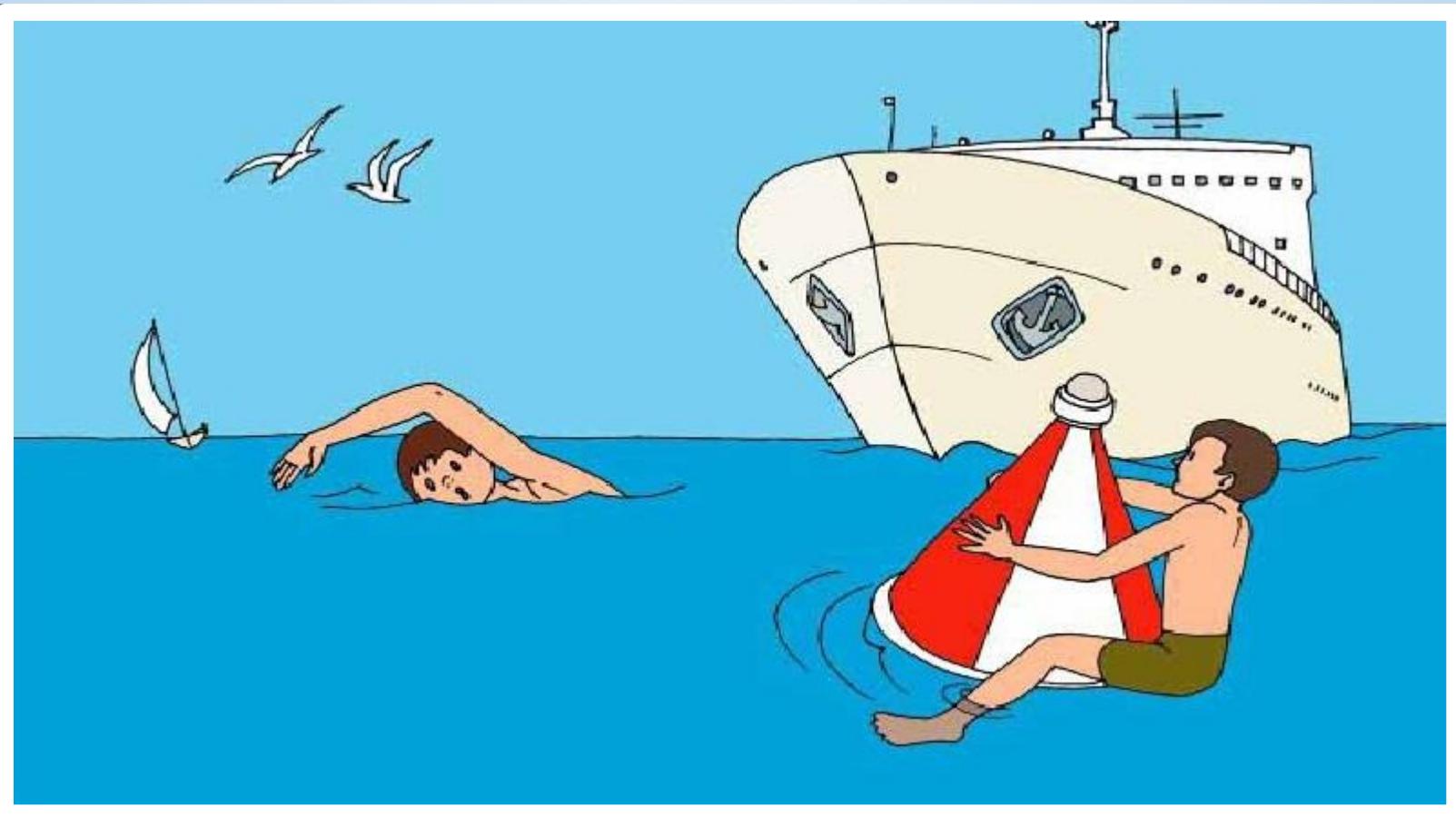
# **Не подплывайте к проходящим судам**

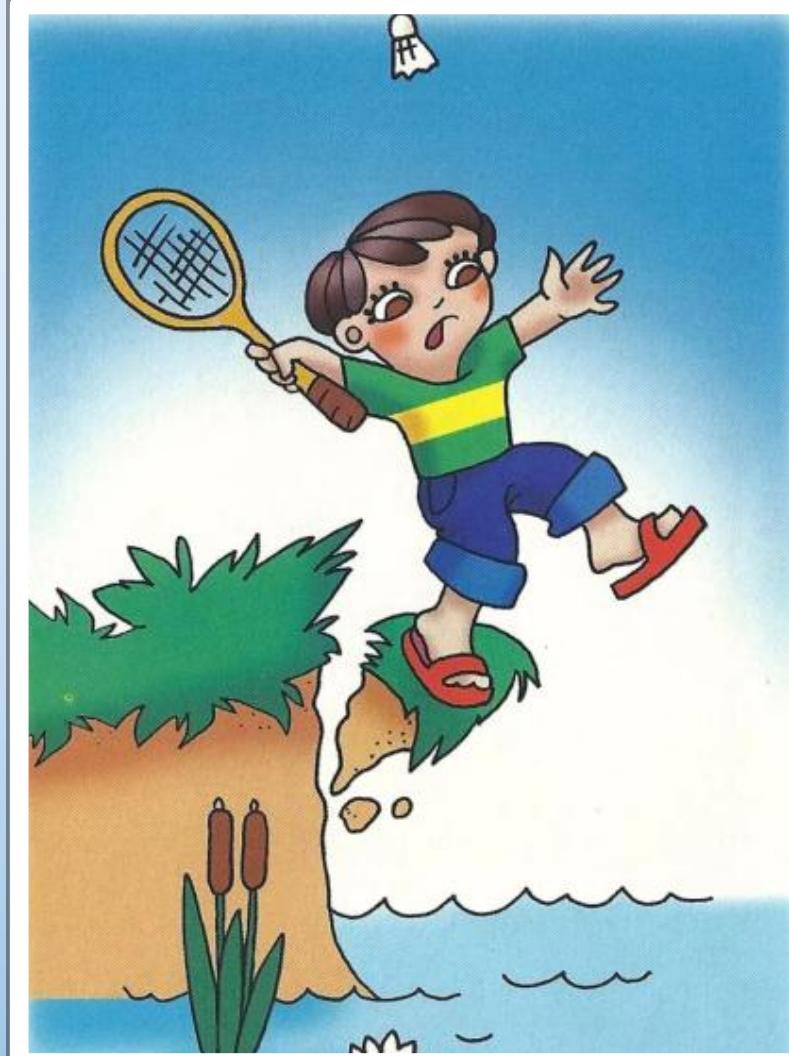




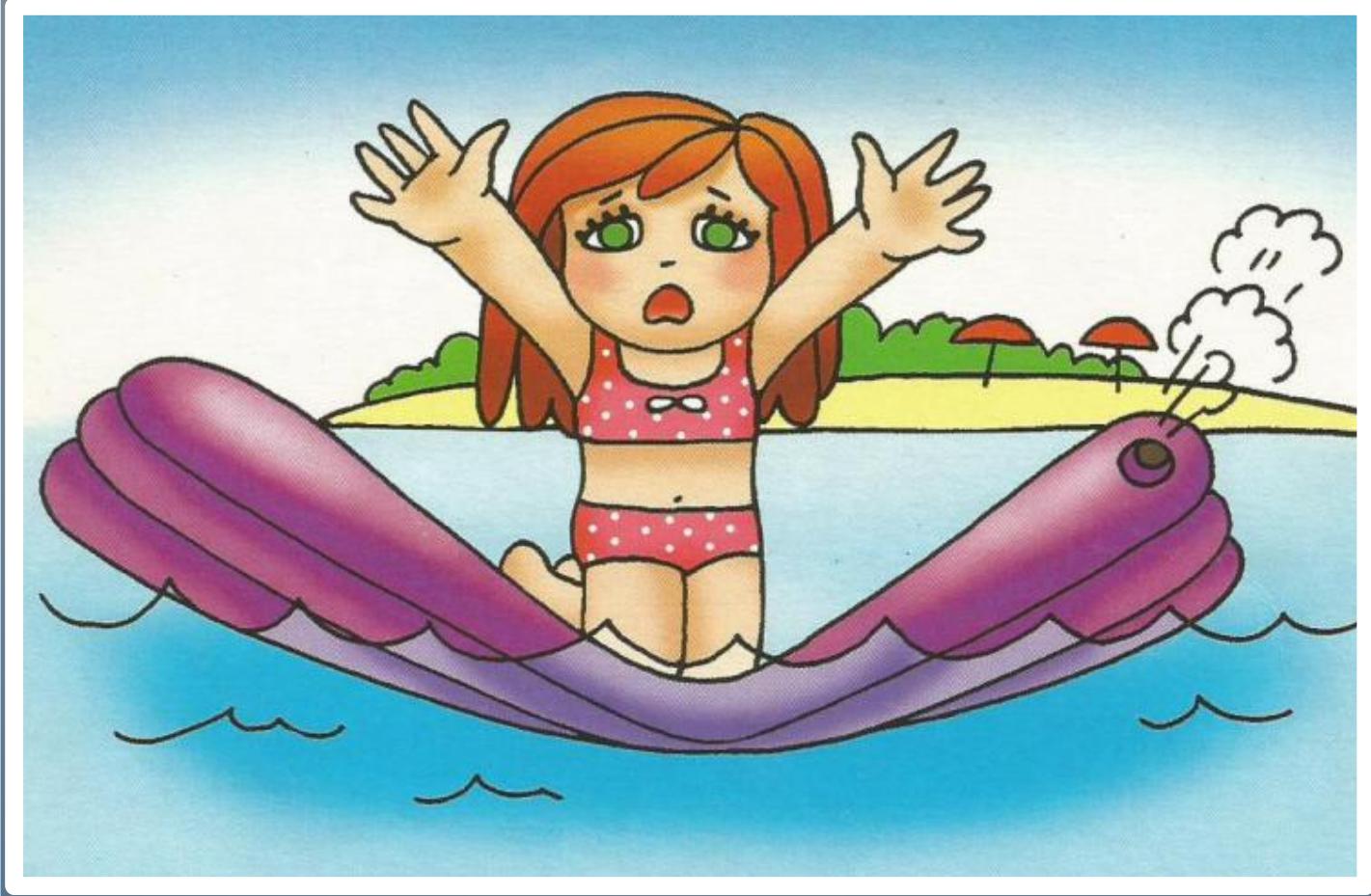
**Не переохлаждайтесь и не перегревайтесь**

# **Не забирайтесь на технические предупредительные знаки**





**Не стойте и на играйте в местах, с которых  
можно упасть в воду**



**Не заплывайте на надувных плавательных  
средствах за границы пляжа. Они могут  
неожиданно лопнуть**

**Не используйте для передвижения по водоему  
самодельные плоты**

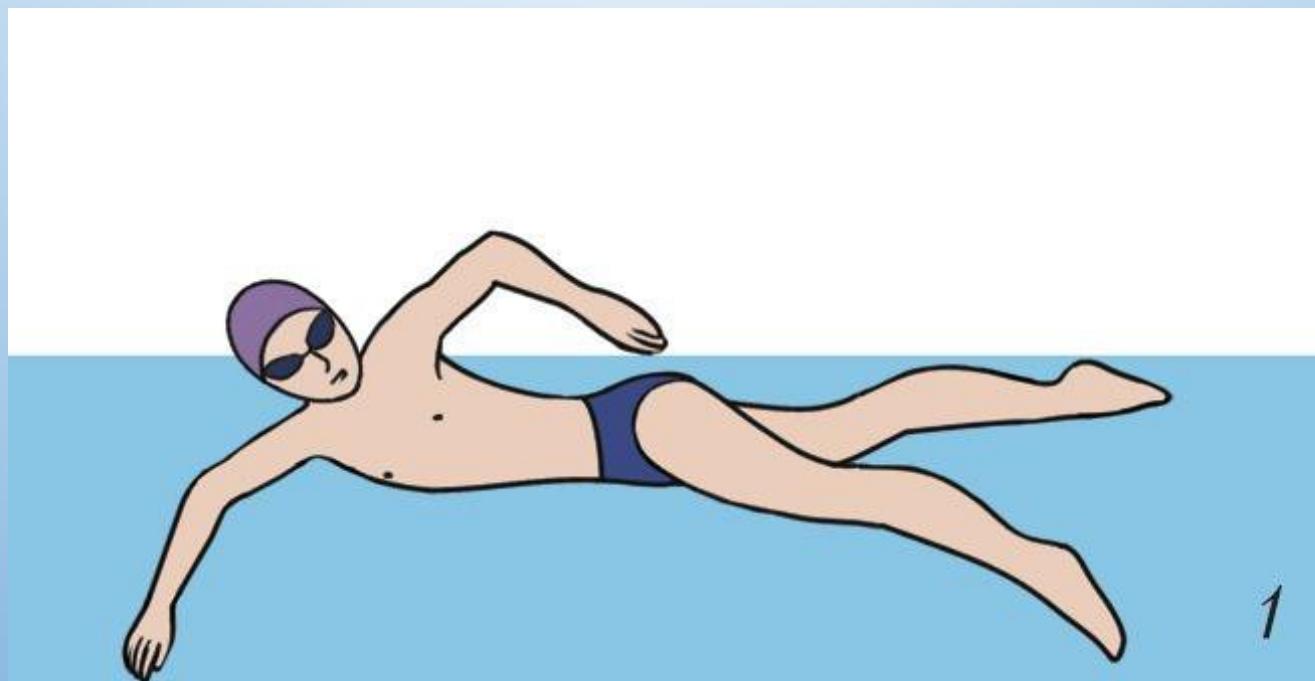


**Самый лучший способ чувствовать себя уверенно  
на воде – научиться плавать**

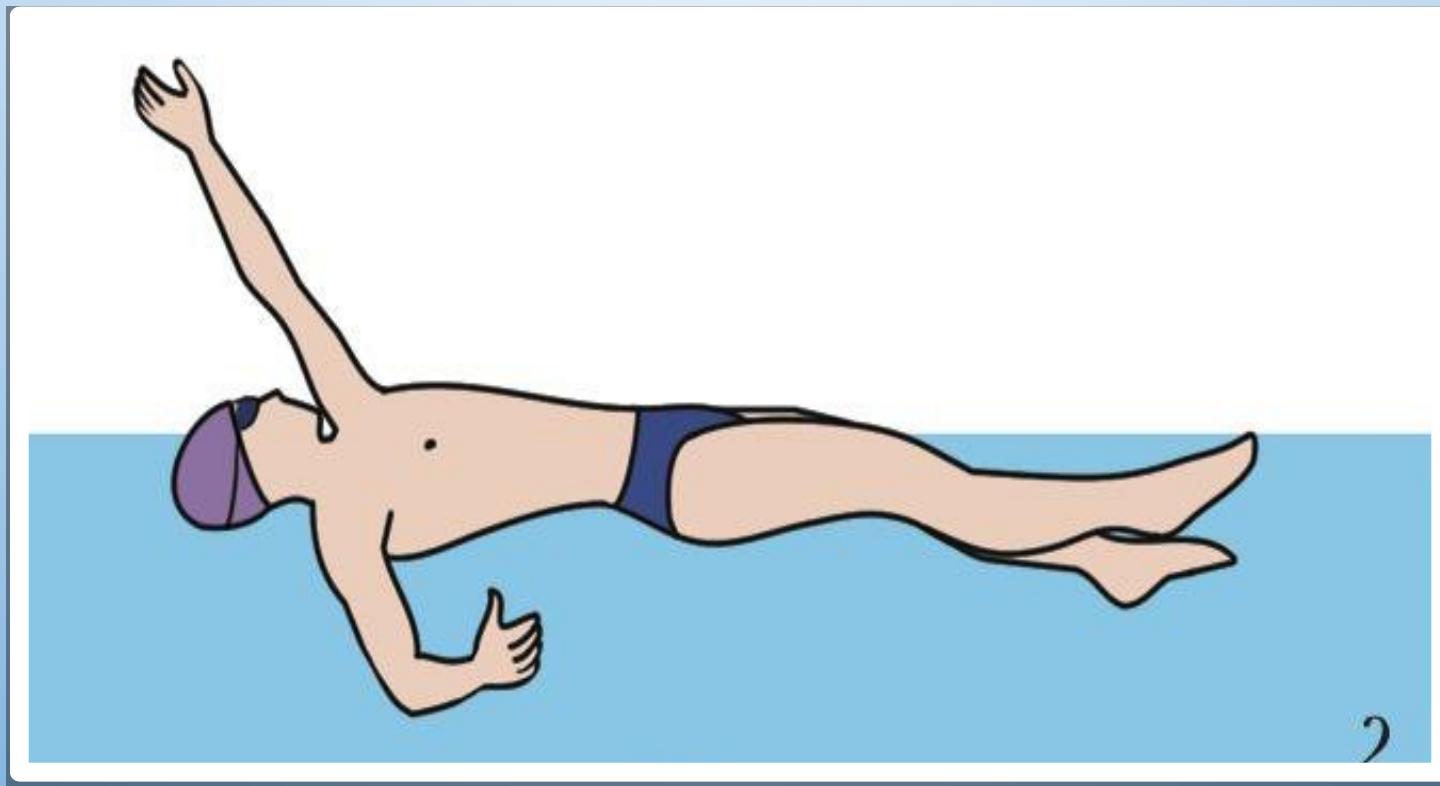


## Стили плавания

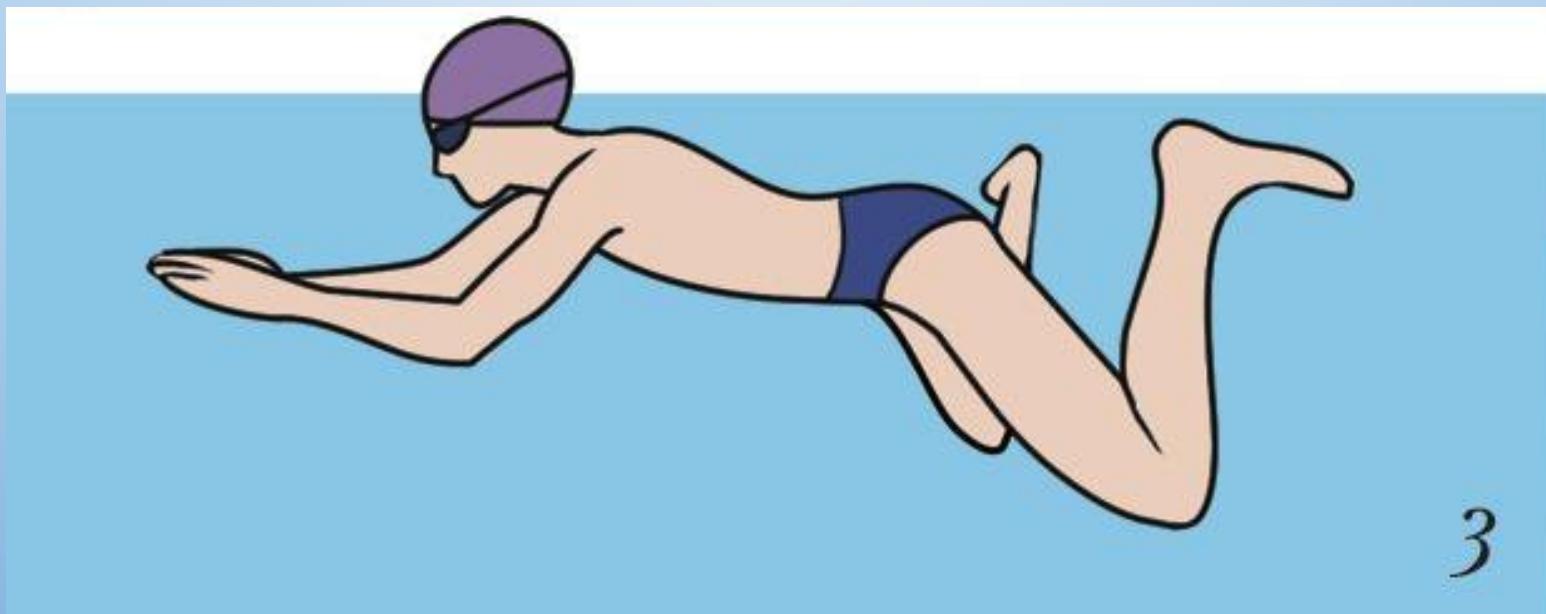
**Кроль** - стиль спортивного с выносом на поверхность рук, поочерёдно гребущих круговыми движениями от головы—вдоль тела к бедру, ноги поочерёдно и быстро упругими движениями нажимают на воду.



На спине, этот стиль изобретён вкон. 19в.  
как вариант кроля



**Брасс-** стиль спортивного плавания без выноса над водой рук, гребущих в горизонтальной плоскости.



## Необходимо научиться отдыхать на воде



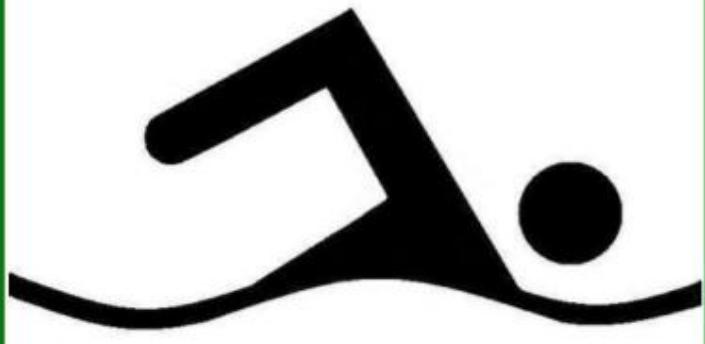
«Звёздочка»

«Поплавок»

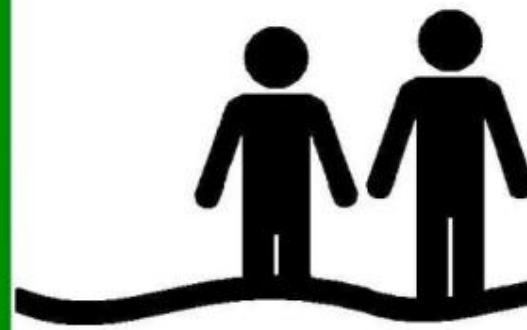


## Разрешающие знаки

МЕСТО  
КУПАНИЯ



МЕСТО  
КУПАНИЯ  
ДЕТЕЙ



## Запрещающие знаки





Мы правила купания все  
соблюдаем на воде,  
Поэтому мы знаем, что  
никогда не быть беде.

Мы малыши  
послушные, родителей  
Мы любим,

И оттого знаем правила,  
и никогда их не  
забудем!