

Правила поведения в бассейне

Обычно уроки физкультуры в бассейне очень нравятся ребятам. Плавание не только полезно для здоровья, укрепляет и закаляет организм. Оно доставляет немало удовольствия и радости.

Многие из вас любят плавать, нырять, играть в воде. Однако нельзя забывать, что бассейн — место повышенной опасности.

Нахождение в воде требует от вас особенной осторожности и строгого соблюдения мер безопасности.

Ваше посещение бассейна начинается с подготовки к этому уроку.

Заранее соберите все необходимые для бассейна вещи.

В бассейне вам необходимо иметь:

- 1) купальник или плавки;
- 2) резиновую шапочку;
- 3) купальные шлёпанцы;
- 4) махровое полотенце;
- 5) мыло в мыльнице, губку и шампунь (в отдельном мешке);
- 6) сменную обувь.

- Если вы плохо себя чувствуете, предупредите об этом учителя.
- В душе не балуйтесь, не бегайте, не играйте. Очень легко поскользнуться на мокром полу и получить травму.

- Находясь в воде, надо быть особенно внимательными и осторожными.

- ⇒ Выходите в воду и выходите из неё строго по команде учителя.

- Нельзя баловаться, громко кричать и шуметь.

- Не толкайте в воду ваших одноклассников.

- Не ныряйте навстречу друг другу.

- Нырять с бортика бассейна можно только по команде учителя.

- Не «топите» других учеников.

- ⇒ Не следует звать на помощь взрослых, если она вам не требуется на самом деле.

- Если вашему однокласснику стало плохо и он начал тонуть, немедленно позовите учителя.

- ⇒ Если вы начали тонуть, не паникуйте, а попытайтесь удержаться на поверхности воды и зовите на помощь.

- Находясь в воде, делайте только те упражнения, о которых говорит вам учитель.

- Играя в какие-либо спортивные игры, соблюдайте установленные правила.

- В воде старайтесь постоянно двигаться, чтобы не замёрзнуть и избежать переохлаждения. Если у вас начался сильный озноб, появились мурашки («гусиная кожа») или посинели губы, следует с разрешения учителя покинуть бассейн и принять тёплый душ.

- Если вам по каким-либо причинам нужно выйти из воды, попросите разрешения у учителя.

- После плавания надо принять тёплый душ. Вытирайтесь полотенцем насухо, волосы высушить феном. Перед тем как выходить на улицу после бассейна, убедитесь, что вы тепло одеты.