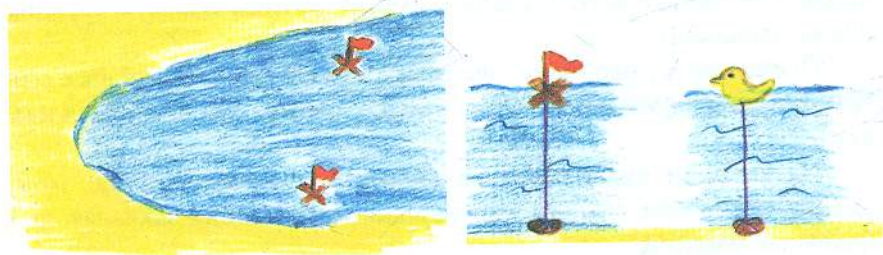


## ВИМОГИ ДО ОБЛАДНАННЯ ДІЛЯНКИ ДЛЯ НАВЧАННЯ ДІТЕЙ ПЛАВАННЯ

Ділянку розміром 10×6 м можна знайти на будь-якій водоймі, території пляжу за 3–5 м від берега. Добре, коли берег буде піщаний, вологий, на південній стороні без дерев і кущів. Особливу увагу потрібно звернути на стан води і рельєф дна водойми. Рівень води має доходити до пахв дітей. Вода має бути чистою, прозорою, а течія повільною. Перед тим, як дитина ввійде у воду, потрібно обстежити дно і перевірити, чи нема там каміння, водоростей, гострих предметів, ям. Якщо навчання відбувається на морі, то треба обрати такий час, коли море спокійне і хвилі невеликі, температура повітря +24 °С і вища, а температура води не нижча +20 °С. Інвентар – м'ячі, надувні кола, надувні іграшки, нарукавники і жилети, обручі, жердини й палиці, дрібні важкі предмети для збирання з дна, дошка для плавання (пінопластова пластина розміром 50×30 см, завтовшки 4–5 см тощо).



Мал. 1. Схематичне зображення ділянки з дотриманням вимог безпечного її обладнання для навчання дітей плавання.

Починати заняття рекомендується через 40–60 хвилин після прийому їжі. Впродовж дня – 3–4 заняття, тривалість кожного – 5–20 хв. Усі рекомендовані вправи потрібно виконувати в запропонованій послідовності, обов'язково в напрямку берега і під постійним наглядом дорослого.

## ПАМ'ЯТКА

### ПРО ЗАСОБИ БЕЗПЕКИ НА ЗАНЯТТЯХ ІЗ ПЛАВАННЯ

1. Ретельно стежити за станом дна, де не повинно бути сторонніх предметів та ям. Воно має бути рівне і по можливості піщане, не замулене.

2. Вода має бути чиста та прозора. Глибина – приблизно 80 см.

3. Температура води для занять не має бути нижча 20 °С.

4. Треба постійно бачити дитину під час занять.

5. Не варто зловживати можливостями дитини, збільшуючи навантаження. Дотримувати поступовості, ускладнюючи завдання і фізичні навантаження.

6. Плавати потрібно вздовж берега або у його напрямку.

7. Бажано мати якусь загорожу у воді. Не виходити, не запливати за її межі.

8. Необхідно суворо стежити за дисципліною, особливо під час ігор та вправ: не можна штовхатися, занурювати один одного з головою, сідати один на одного, хапати за руки і ноги, самовільно заходити у воду, стрибати у воду чи пірнати.

9. Не можна виконувати вправи під час поганого самопочуття та втоми. Не допускати переохолодження, при появі його ознак вивести дитину з води, дати зігрітися (енергійними рухами, розтиранням, теплим чаєм тощо). Вчити дитину користуватися підтримувальними засобами (рятівним колом, дошкою, жердиною).

10. Не варто займатися плаванням одразу після прийому їжі (починати через 40–60 хвилин).

11. Тривалість одного заняття – 5–20 хвилин залежно від погодних умов.

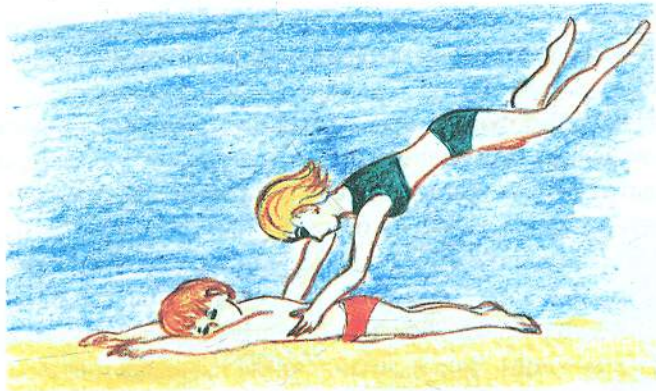
12. За температури води, нижчої за межу дозволеного (18–20 °С), ліпше заняття не проводити.

13. Дітям, які займаються плаванням, категорично заборонено кричати, подавати сигнали по допомозі, коли в ній нема потреби.

## Допомога потерпілому на воді

Навчаючи дітей плавати, потрібно пам'ятати, що навіть найсуворіше дотримання всіх правил безпеки та належна дисципліна на заняттях не завжди дозволяють попередити нещастя. Під час занять можуть статися будь-які непередбачувані випадки, на які дорослий має швидко реагувати.

Дитині, яка тоне, потрібно кинути рятувальне коло, пінопластову пластину або інші предмети, тримаючись за які вона зможе залишатися на поверхні води доти, доки підпливе дорослий. Або, зачепивши плаваючий предмет палкою, мотузкою, його разом з дитиною підтягнуть до берега в безпечне місце.

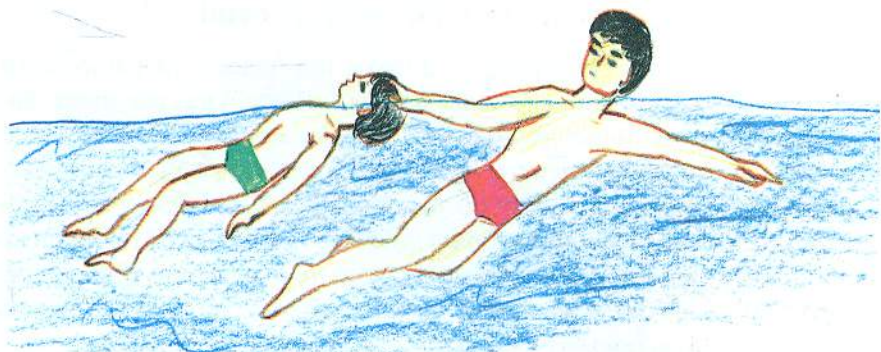


Мал. 2. Пірнути, підплисти до потерпілого, який лежить у воді, обхопити за талію і повернути спиною до себе.



Мал. 3. Транспортування потерпілого, підтримуючи однією рукою за нижню щелепу.





*Мал. 4. Транспортування потерпілого, підтримуючи за волосся.*



*Мал. 5. Винесення потерпілого з води на берег.*