

## **ЗАКАЛЯЕМСЯ ВОДОЙ**

*Купание – прекрасное закаливающее средство!*

*Купаться в открытых водоёмах можно начиная с двух лет.*

*Место для купания должно быть неглубоким, ровным, с медленным течением.*

*Прежде чем дать ребёнку возможность самостоятельно войти в воду, необходимо убедиться в том, что в данном месте нет ям, глубокой тины, коряг, острых камней.*

*В воде вместе с ребёнком обязательно должен находиться взрослый.*



## **ПРИ КУПАНИИ НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ ПРАВИЛА:**

- 1. Не разрешается купаться натощак и раньше чем через 1-1,5 часа после еды**
- 2. В воде дети должны находиться в движении**
- 3. При появлении озноба немедленно выйти из воды**
- 4. Нельзя разгорячённым окунаться в прохладную воду.**

