



некоторые
советы
безопасного отдыха
во время
летних каникул

БЕЗОПАСНЫЙ ОТДЫХ НА ДОРОГЕ.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ДОРОГЕ



Переходить дорогу нужно по пешеходному переходу



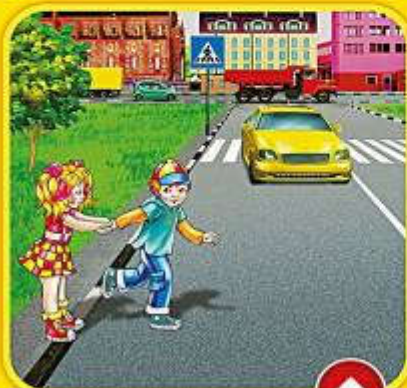
Переходя дорогу, нужно сначала посмотреть **налево**, а на разделительной полосе, посередине дороги – **направо**.



Зелёный сигнал светофора обозначает, что переходить дорогу **можно**.



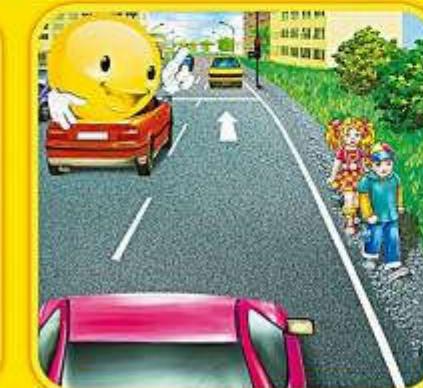
Если **красный** сигнал светофора застал на середине дороги, следует **остановиться** на разделительной полосе и дождаться зелёного.



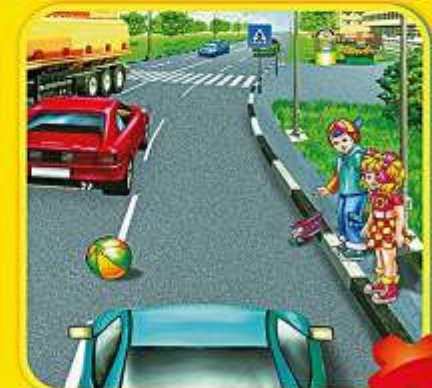
Ни в коем случае **не перебегай** дорогу перед близко идущей машиной!



Если есть **подземный переход**, то дорогу нужно переходить по нему.



Если пешеходная дорожка отсутствует, то идти нужно по обочине дороги **навстречу** движению транспорта.



Нельзя играть на проезжей части или рядом с ней – это **опасно для жизни!**

БЕЗОПАСНЫЙ ОТДЫХ НА ПРИРОДЕ.

Когда мы выезжаем на природу, очень важно, чтобы во время отдыха за городом не произошли неприятности, которые причинили бы вред нашему здоровью.

*Постарайся запомнить **нехитрые правила, соблюдать которые совсем несложно.***

1. Растениями и цветами можно сколько угодно любоваться, но ни в коем случае нельзя срывать и тем более брать в рот незнакомые растения. Некоторые растения, если взять их в руки, вызывают сильное раздражение кожи, которое может длиться несколько недель. Есть и ядовитые растения, яд которых не менее опасен, чем змеиный.

2. С грибами, найденными тобой в лесу, тоже нужно быть очень осторожным. Собирай только известные тебе грибы и обязательно покажи собранные грибы взрослому, который в них разбирается. Когда гуляешь по лесу, не трогай поганки: они очень ядовиты.

3. Не пей сырую воду из какого бы то ни было водоёма: реки, озера или ручья.

4. Для защиты от укусов насекомых (клещей, ос, пчёл, комаров), отправляясь на прогулку в лес, надевай длинные брюки, рубашку с длинными рукавами и обязательно головной убор. Открытые участки тела намажь средством, отпугивающим насекомых.



- *Помни, что запахи одеколонов, духов и другой парфюмерии сильно привлекают насекомых.*
- *Если ты собираешься ночевать в палатке, позаботься о сетке, защищающей от комаров, и средствах, отпугивающих насекомых.*
- *В жаркую погоду нельзя долгое время находиться на солнце без одежды, головного убора и солнцезащитных очков — можно получить тепловой удар или солнечные ожоги. Никогда не смотри прямо на солнце даже в течение непродолжительного времени — у тебя от этого может у*



***ВО ВРЕМЯ ПОХОДОВ И ЗАГОРОДНЫХ ПРОГУЛОК НЕЛЬЗЯ
ПРИЧИНЯТЬ ВРЕД ПРИРОДЕ!***

- **ЕСЛИ ТЫ РАЗВЁЛ КОСТЁР, ТО, УХОДЯ, НЕ ЗАБУДЬ ПОТУШИТЬ
ОГОНЬ, ЧТОБЫ НЕ РАЗГОРЕЛСЯ ЛЕСНОЙ ПОЖАР. КОСТЁР
ОБЯЗАТЕЛЬНО НУЖНО ЗАЛИТЬ ВОДОЙ ИЛИ ЗАСЫПАТЬ ПЕСКОМ.**
- **НЕ ЛОМАЙ ДЕРЕВЬЯ, НЕ РАЗОРЯЙ ПТИЧЬИХ ГНЁЗД — НЕ
НАРУШАЙ КРАСОТУ И ГАРМОНИЮ ПРИРОДЫ.**
- **НЕ ОСТАВЛЯЙ ПОСЛЕ СЕБЯ МУСОР! НА ПОЛЯНКЕ, КОТОРАЯ
ЗАВАЛЕНА БУМАЖНЫМИ ОБЁРТКАМИ, ЦЕЛЛОФАНОВЫМИ
ПАКЕТАМИ, ПЛАСТИКОВЫМИ КОРОБКАМИ И БУТЫЛКАМИ, УЖЕ
НИКОМУ НЕ ЗАХОЧЕТСЯ ОСТАНОВИТЬСЯ. МУСОР, КОТОРЫЙ
НЕЛЬЗЯ СЖЕЧЬ (СТЕКЛЯННЫЕ БУТЫЛКИ, ЖЕЛЕЗНЫЕ
КОНСЕРВНЫЕ БАНКИ), НЕОБХОДИМО ЗАБРАТЬ С СОБОЙ, ЧТОБЫ
ВЫБРОСИТЬ В ПРЕДНАЗНАЧЕННОМ ДЛЯ ЭТОГО МЕСТЕ.**

БЕЗОПАСНЫЙ ОТДЫХ НА ВОДЕ.

*Лето и солнышко порой так и просят нас окунуться в прохладную воду. Каждый ищет для себя своё место, где можно отдохнуть. Купание, лодка, рыбалка манят к себе. А всегда ли мы готовы к купанию? Вы скажете, что достаточно переодеться и... в воду! Да, нет же, ещё нужно выучить **правила поведения на воде!** Отдыхаем правильно и с удовольствием. Каждый из нас должен знать, что в ситуации, когда умелые действия спасают жизнь человека, может оказаться каждый. В первую очередь, обеспечьте безопасность для себя, иначе помочь другим у вас не будет шансов. Каждый из нас должен знать, что в ситуации, когда умелые действия спасают жизнь человека, может оказаться каждый.*



Итак, собираясь на отдых к воде, придерживайтесь таких правил:

- посещайте только те места, которые специально отведены для купания. Здесь всегда на месте спасатели. В этих местах нет в воде ям и водоворотов, коряг и сильного течения;***
- после употребления спиртных напитков купание в воде запрещается (основная часть утопленных погибла из-за того, что они были в алкогольном опьянении);***
- не приближайтесь близко к судам, плотам, катерам и лодкам. Вас может под них затянуть или захлестнуть водой;***
- если вы решили покататься на лодке, то обязательно исполняйте правила поведения на ней. Её нельзя раскачивать, прыгать в воду. Чтобы она не перевернулась, залезайте в неё со стороны кормы или носа. Всегда имейте ввиду то, что кто-то из пассажиров лодки может и не уметь плавать;***
- если вы не умеете плавать, то не садитесь на надувные камеры и матрацы, их может легко унести ветром;***
- буйки в воде для того и поставлены, чтобы предупредить вас об опасности, поэтому за них заплывать нельзя;***
- никогда не купайтесь одни в сумерках или ночью. Потеряв ориентацию, вы можете легко отдалиться от берега, там могут ходить суда, но вы останетесь для них незамеченным;***
- правила безопасного поведения на воде гласят о том, что одной из распространённых причин гибели людей бывает переохлаждение организма.***

Даже, там, где совсем неглубоко, организм может получить переохлаждение. Поэтому оптимальная температура воды для купания +18 градусов, а воздуха +20 градусов. В воде рекомендуется быть не больше чем 10 -15 минут и не более трех-пяти раз в день.

Перед тем, как идти на отдых с детьми, взрослые должны рассказать им правила поведения детей на воде. Под строгим контролем взрослых можно пускать детей в водоёмы. Все правила, которые описаны выше, относятся также и к детям. А если... Если случилось так, что:

- свела судорога ногу, то попробуйте её хорошо растереть и старайтесь доплыть до берега, начинайте звать на помощь;***
- захлебнулись водой, постарайтесь всё выкашлять и направляйтесь к берегу, если кашель не проходит и чувствуете себя плохо, то обратитесь к врачу;***
- если вас закрутил водоворот, тогда максимально в легкие наберите воздуха, рывком старайтесь выбросить себя на поверхность воды;***
- если ноги вам запутали водоросли, то перевернитесь на спину и попробуйте освободить ноги рукой;***
- если вас подхватило сильное течение, то не плывите против него. Плывите за ним, и старайтесь постепенно смещаться к одному из берегов, который ближе.***

Никогда не поднимайте паники, будьте спокойными. 112 – телефон МЧС, по которому нужно обязательно позвонить, как только вы заметили человека, который идёт под воду. Действуйте оперативно, потому, что для человека, который тонет, дорога каждая секунда, её цена – жизнь.

