

ЛЕТО
БЕЗ ПРОИСШЕСТВИЙ
ПАМЯТКИ
ДЛЯ БЕЗОПАСНОГО ОТДЫХА



ЕДА В ЖАРУ

СЕКРЕТЫ БЕЗОПАСНОГО РАЦИОНА

Летняя жара заставляет организм терять жидкость быстрее обычного, поэтому правильное питание становится важным условием здоровья человека:



Ешь свежие овощи и фрукты, предварительно помыв их чистой водой.



Отдавай предпочтение лёгкой пище: салатам, ягодам, кашам.



Мой руки перед едой и тщательно промывай фрукты и овощи.



Не оставляй еду на солнце - особенно мясо, молочные продукты.



Пей бутилированную воду и избегай сладких газированных напитков.



Осторожно относись к покупкам еды на улице, лучше брать пищу с собой или покупать в проверенных магазинах.

В жару продукты портятся быстрее, что может привести к отравлению.

КАК ГУЛЯТЬ В ЛЕСУ БЕЗОПАСНО

ХОЧЕШЬ ОТДОХНУТЬ – БУДЬ ГОТОВ КО ВСЕМУ!



Походы, пикники и прогулки на свежем воздухе привлекательны, но сопряжены с опасностью укусов насекомых, отравлений грибами и ягодами.



Одежда должна закрывать тело (длинные рукава, штаны) — это защитит от клещей и комаров.



Используйте репелленты от насекомых.



Разводите костёр только в разрешённых местах и тушите его перед уходом.



Берегитесь змей — в высокой траве смотрите под ноги.



Не ешьте незнакомые ягоды и грибы — они могут быть ядовитыми.



Ходите в лес группами и заранее сообщайте близким о своём маршруте.



Возьмите компас или GPS-навигатор, карту местности.



Возьмите с собой телефон, зарядив его заранее, чтобы связаться с близкими в любой ситуации.



ЛИЧНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА ДЛЯ ВСЕХ

- ! **Никогда не открывай дверь незнакомцам.**
- ! **Никогда не соглашайся идти куда-то с незнакомыми людьми, даже если они кажутся дружелюбными или предлагают что-то интересное.**
- ! **Не разговаривай с незнакомцами и не принимай от них подарки.**
- ! **Никогда не садись в машину с людьми, которых не знаешь.**
- ! **Не заходи в подъезд или лифт с незнакомыми людьми.**
- ! **Избегай игр на улице после наступления темноты.**
- ! **Не сиди на подоконниках.**



ВОДНАЯ СТИХИЯ ПОД КОНТРОЛЕМ

ВСЁ, ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О БЕЗОПАСНОМ КУПАНИИ



Купание — одно из самых любимых летних развлечений, но и одно из самых опасных.



Купайтесь только в специально оборудованных местах с чистой водой и спасательными постами.



Не заплывайте за буйки и не подплывайте близко к судам.



Никогда не плавайте в одиночестве и избегайте незнакомых мест с сильным течением.



Избегайте ныряния головой вперёд в незнакомых водоёмах — это чревато травмами головы и позвоночника.



Игры на воде могут быть опасными. Нельзя даже в шутку топить своих друзей или прятаться под водой.



Надувные круги и матрасы могут перевернуться, уплыть далеко от берега или протечь, используйте их осторожно.



Избегайте переохлаждения — долгое купание может вызвать судороги.



Если чувствуете судорогу, спокойно выплывите на мелководье и отдохните.



Дети должны быть под постоянным присмотром, даже если они умеют плавать.



ЯРКИЕ ВПЕЧАТЛЕНИЯ ЛЕТА БЕЗ РИСКА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

ЛЕТО☀

- ☂ жаркая погода, активный отдых и длительное пребывание на солнце.
- ☂ время отдыха, путешествий и ярких впечатлений.
- ☂ самые приятные моменты отдыха, которые требуют соблюдения определённых мер предосторожности.

БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ, БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

Соблюдая простые правила безопасности, вы сможете наслаждаться тёплыми днями без риска для здоровья.



ЛЕТО НА ДОРОГАХ

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ВСЕХ



Летом дорожные происшествия учащаются: внимание водителей снижено, пешеходы становятся менее осмотрительными.



Переходите дорогу только на зелёный сигнал светофора и по пешеходному переходу, предварительно убедившись, что все автомобили остановились и путь свободен.



Если идёте пешком, то ходите только по тротуару.



Катайтесь на велосипедах, самокатах и роликах в безопасных местах (парки, велодорожки), а не на проезжей части.



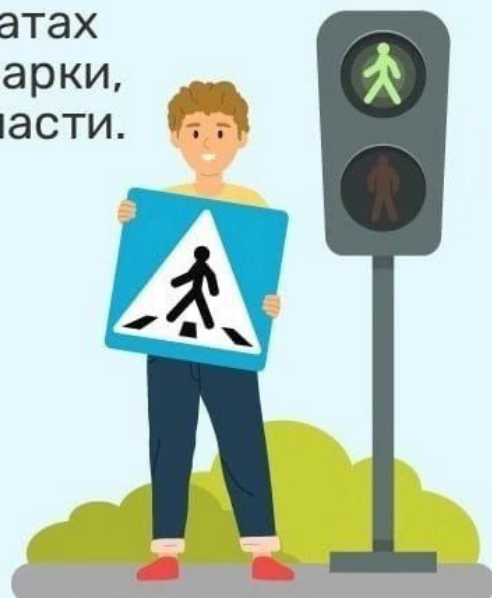
Используйте светоотражатели в тёмное время суток.



Не выбегайте на дорогу из-за машин или кустов.



Не играйте рядом с дорогой.



ЛЕТО НА УЛИЦАХ

КАК ИЗБЕЖАТЬ НЕПРИЯТНОСТЕЙ

- ❗ Сообщайте родителям, куда вы идёте, с кем и на какое время.
- ❗ Всегда имейте при себе заряженный мобильный телефон.
- ❗ Запомните номера телефонов людей, к которым можно обратиться за помощью.
- ❗ Гуляйте только в людных местах и в светлое время суток.
Если вы задерживаетесь, лучше позвоните родителям, чтобы они встретили вас на остановке или забрали на машине.
- ❗ Если вы оказались в опасности, кричите изо всех сил.
- ❗ Избегайте общения с незнакомцами, особенно если они ведут себя агрессивно или находятся в состоянии алкогольного опьянения.
- ❗ Одевайтесь и ведите себя неприметно, не привлекайте к себе внимание яркой одеждой, украшениями, музыкой и т. д.
- ❗ Если вы чувствуете, что вас преследует незнакомец, обратитесь за помощью к людям, находящимся при исполнении: охранникам, полицейским, сотрудникам кафе и магазинов.
- ❗ Если вы заметили шумную компанию, перейдите на другую сторону улицы.
- ❗ Не заходите в подъезд и лифт с незнакомцами.
- ❗ Храните ключи в рюкзаке.
- ❗ Не заходите в заброшенные здания, подвалы, гаражи.



ОПЕРАЦИЯ «ЗАЩИТА»

ОТБИВАЕМСЯ ОТ КОМАРОВ, ПАУКОВ И КЛЕЩЕЙ ЭФФЕКТИВНО



Летом возрастает активность различных насекомых, некоторые из которых способны нанести серьёзный вред здоровью.



КЛЕЩИ переносят опасные болезни (энцефалит, боррелиоз). После прогулки осматривайте кожу и одежду.



ОСЫ И ПЧЕЛЫ могут ужалить — не размахивайте руками, если они рядом, не трогайте их гнезда.



КОМАРЫ не только кусаются, но и переносят инфекции. Используйте москитные сетки и репелленты.



ПРАВИЛЬНАЯ ЗАЩИТА ОТ СОЛНЦА

ПРЯЧЕМ ЛИЦО И ТЕЛО ОТ ПЕРЕГРЕВА



Чрезмерное воздействие солнечных лучей опасно, это грозит солнечными ожогами, перегревом организма и повышением риска онкологических заболеваний кожи.

ВАЖНО ПОМНИТЬ:



Используйте солнцезащитные кремы с высоким SPF-фактором, особенно в полдень.



Избегайте нахождения на открытом солнце между 11 и 16 часами, когда солнечные лучи наиболее активны.



Одежда должна быть лёгкой, светлой и из натуральных тканей.



Носите головной убор.



Пользуйтесь очками с УФ-защитой.



Регулярно пейте воду, чтобы избежать обезвоживания.



ЛЕТО
БЕЗ ПРОИСШЕСТВИЙ
ПАМЯТКИ
ДЛЯ БЕЗОПАСНОГО ОТДЫХА

