

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ И ВОЗЛЕ ВОДОЁМОВ!

- Купайся только там, где есть оборудованный, чистый пляж, и работает СЛУЖБА СПАСЕНИЯ!
- Не купайся в грязных водоёмах — это может стать причиной серьёзных заболеваний.
- Не купайся в незнакомом месте без взрослых.
- Никогда не купайся во время грозы — в тебя может попасть молния, потому что вода притягивает электрические разряды.
- Помни, что надувные матрацы и круги ненадёжны; пользоваться ими в воде можно только в присутствии взрослых.
- Даже если ты очень хорошо умеешь плавать, не ныряй в незнакомом водоёме — под водой могут быть острые камни или другие опасные предметы, а если место мелкое, можно сильно удариться о дно.
- Не отплывай далеко от берега, если на море разыгрались высокие волны, — тебя может унести в открытое море.
- Не затевай на воде опасных игр и шалостей, не старайся поразить окружающих прыжками с большой высоты — не стоит рисковать жизнью и здоровьем.
- Не ходи купаться один.
- Не купайся в прудах и других стоячих водоёмах — улитки и пиявки, обитающие в них, являются разносчиками опасных заболеваний.
- При возникновении любой опасной ситуации громко зови на помощь.
- Не сиди на солнце без защитного головного убора и солнечных очков.

ЗАПОМНИ И СОБЛЮДАЙ!!!

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ЛЕСУ!

- Перед выходом в лес **предупреди родных** куда идешь обозначь место и район сбора грибов или ягод. Назови «контрольное время» возвращения.
Послушай прогноз погоды. Будет разумно отложить поход в лес, если погодные условия неблагоприятны для похода.
- **Бери с собой средства связи.** Пополни баланс сотового телефона, а также проверь заряд его батареи. Помни, что мобильный телефон иногда – единственная возможность найти потерявшегося.
- Также **необходимо взять с собой** спички, нож, карту местности, компас, небольшой запас продуктов, флягу с водой.
- **Одевайся ярко** – в камуфляже тебя могут не найти и с трех метров. Предпочтительнее рыжие, красные, желтые, белые куртки, хорошо наклеить светоотражающие полоски.
- Поход в лес – это сильные физические нагрузки, которые непривычны для городских жителей. Поэтому учитывай, что в лесу может стать плохо. Если у тебя есть еще какие-то хронические заболевания, то они могут обостриться. Поэтому **без необходимых медикаментов в лес идти нельзя**



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЗАБЛУДИЛСЯ?

- Не паникуй, остановись и подумай – откуда пришли, не слышно ли криков, шума машин, лая собак. Выйти к людям помогают различные звуки и ориентиры:
 - работающий трактор (слышно за 3-4 км.);
 - собачий лай (2-3 км.);
 - проходящий поезд (до 10 км.);
 - трубы на крышах можно увидеть за 3 км.;
 - заводские трубы – за 6 км.;
 - колокольни и башни – за 15 км.
- Если заблудился и не видишь подходящих ориентиров, лучше всего «выходить на воду» и двигаться вниз по течению. Ручей обязательно выведет к реке, река – к людям.
- Если есть возможность, немедленно свяжитесь с экстренной службой «112».
- Если заблудился и знаешь, что тебя будут искать, оставайся на одном месте и разведи костер – так поисковикам легче будет сориентироваться.
- Главная опасность, с которой сталкивается заблудившийся человек – это страх. От него не спасаются даже самые стойкие люди. Если ты заблудился, следует немедленно остановиться и попытаться успокоиться. Затем нужно вспомнить последнюю приметку на пути и постараться проследить к ней дорогу.

ЗАПОМНИ И СОБЛЮДАЙ!!!