

Летом дети и подростки много времени проводят на свежем воздухе без присмотра родителей, поэтому подвергаются повышенной опасности. Даже бдительность взрослых не всегда помогает избежать рисков, связанных со спецификой летнего отдыха.

Уважаемые родители, дорогие дети! Напоминаем вам, что соблюдение летом элементарных правил поможет сохранить здоровье и даже жизнь!



Безопасность детей на воде

Отдыхать у воды в жаркую погоду – хорошо, но делать это нужно правильно.

Необходимо соблюдать требования безопасности:

1. Не купаться в одиночку, взрослые должны быть рядом с детьми и следить за ними.

2. Лучше выбирать места, где чистая вода, ровное песчаное дно, небольшая глубина, нет сильного течения и водоворотов, нет моторного транспорта на воде.
3. Начинать купаться надо при температуре воздуха +20–25°C и температуре воды не ниже +17–19°C.
4. В воде находиться 10–15 минут, ни в коем случае не до озноба, это вредно для здоровья. От переохлаждения могут возникнуть судороги в руках и ногах. В таком случае нужно плыть на спине. Часто вода попадает в горло и мешает дышать. Чтобы избавиться от неё, нужно поднять голову как можно выше над водой и сильно откашляться.
5. Плавая по небольшим волнам, нужно делать вдох в промежутках между ними. Не заходить в воду при сильных волнах.
6. Попав в сильное течение, не стоит плыть против него, иначе можно легко выбиться из сил. Лучше плыть по течению, постепенно приближаясь к берегу.
7. Не подплывать к водоворотам – это самая большая опасность на воде. Водоворот может затянуть на большую глубину с такой силой, что даже опытный пловец не всегда в состоянии выбраться. Попав в водоворот, надо набрать побольше

воздуха в лёгкие, погрузиться в воду и сделать сильный рывок в сторону по течению, затем всплывать на поверхность.

8. Запутавшись в водорослях, не делать резких движений и рывков, иначе петли растений затянутся ещё туже. Лучше лечь на спину и постараться мягко и спокойно двинуться в ту сторону, откуда приплыли. Если это не помогает, то нужно, подтянув ноги, осторожно освободиться от растений руками.
9. Не подплывать к идущим парходам, катерам, лодкам, около которых возникают водовороты, волны и течения.
10. Не нырять в местах, где неизвестна глубина, так как можно удариться головой о дно, потерять сознание и погибнуть. Нырять можно лишь там, где имеется достаточная глубина, вода прозрачная, а дно – ровное.
11. Не использовать неисправную лодку, катер для катания по реке или озеру. Во время движения не садиться на борта, не пересаживаться с одного места на другое, не переходить из одной лодки в другую, не вставать.
12. Иметь спасательные средства.

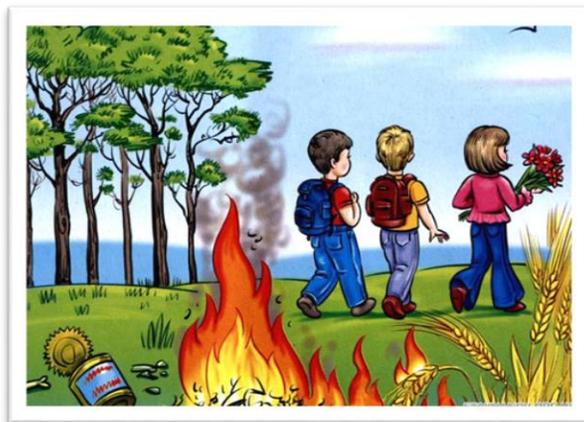
Пожар наносит огромный вред природе! Его можно избежать, если быть осторожными

- Не бросать в лесу горящие спички, окурки, тлеющие тряпки.
- Не разводить костёр в густых зарослях, в ветреную погоду, когда объявлен высокий класс пожарной опасности.
- Не оставлять костёр горящим.
- Не выжигать сухую траву на лесных полянах, в садах, на полях, под деревьями;

Помните, что лесные пожары являются чрезвычайно опасными. Их причинами становятся: неосторожное обращение с огнём, нарушение правил пожарной безопасности, самовозгорание сухой травы и торфа, гроза.

Если встретили в лесу пожар, нужно выходить на дорогу, широкую просеку, опушку леса, к водоёму, накрывшись мокрой одеждой.

Зная правила поведения, человек, застигнутый этим бедствием, сможет не только выжить, но и оказать помощь другим людям.



Безопасность детей на природе

При посещении леса во время летнего отдыха следует соблюдать следующие меры безопасности:

- не ходить в лес в одиночку, сообщать взрослым, куда направляетесь;
- не ходить в дождливую или пасмурную погоду;
- надевать крепкую, закрытую обувь, заправлять в неё брюки или спортивные штаны, чтобы избежать укусов змей и насекомых;
- надевать головной убор, закрывать шею и руки, чтобы на них не попал клещ;
- пробираясь через кусты и заросли, нужно осторожно раздвигать ветки и плавно опускать их.

Ответственный за выпуск: *Я. Ю. Гавриш*
Редактор *С. А. Бурдинская*
Составитель *О. И. Шевченко*

Иркутская областная детская библиотека
им. Марка Сергеева

Мой безопасный мир

Правила поведения на природе: в лесу, на воде



Иркутск
2023