

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