



# Правила безопасного лета

Подготовила:  
учащаяся **8-А** класса  
МОУ г. Горловки «Школа №**50**»  
Ельчищева Маргарита

Вот позади ещё один учебный год. Впереди — долгожданное тепло и каникулы, и большую часть времени мы будем проводить на свежем воздухе.

Чтобы отдых оставил приятные впечатления и воспоминания, вспомним о правилах безопасности



# Осторожнее с насекомыми

Укусов **пчёлки**, **ос** и **шмелей** можно избежать, если ты будешь помнить, что нельзя махать руками, гоняться, пытаться поймать, а тем более разорвать улья этих полосатых насекомых. Лучше не гуляй по траве босиком, вдруг тебе под ноги попадёт маленькая пушистая пчёлка, и тогда она точно обидится на тебя и больно ужалит.

Чтобы избежать укусов **комаров** и **мошек** нужно повесить москитные сетки на окна и наносить на кожу средства, отпугивающие насекомых. Опасайся **клещей**! Отправляясь в лес, обязательно надень головной убор, спортивные брюки, которые заправь в носки, высокую обувь. Верхняя одежда желательна светлая, с плотно прилегающими манжетами на рукавах.



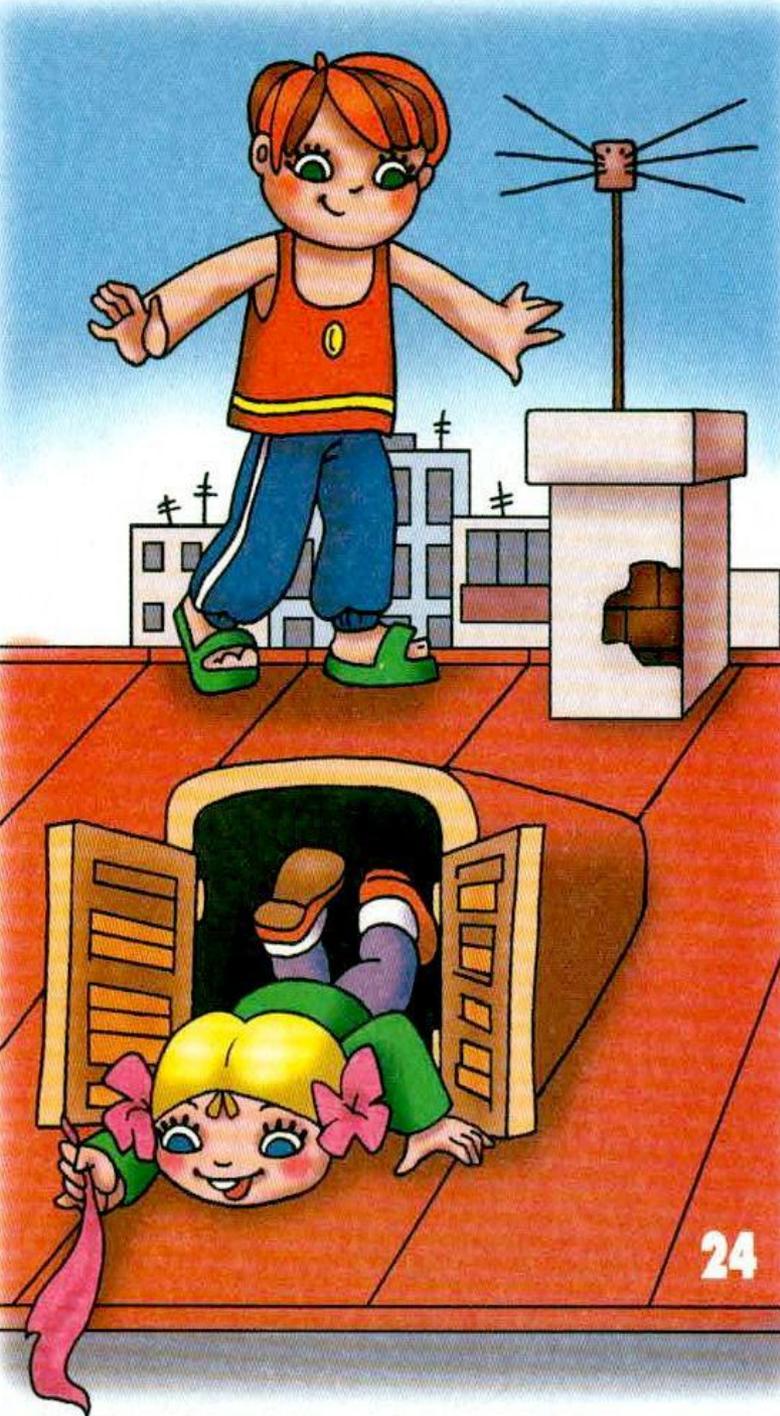
# Солнце!

Не находишься на солнце без головного убора длительное время, Солнце не только даёт загар и витамины, но и может быть агрессивным. Именно в этом случае ты можешь получить солнечный удар.

Если ты чувствуешь озноб, тошноту, головокружение, слышишь шум в ушах, значит тебе срочно нужно:

- Перейти в тень или другое холодное место
- Попить холодной воды
- Приложить к голове что-то холодно
- Обратиться к взрослому





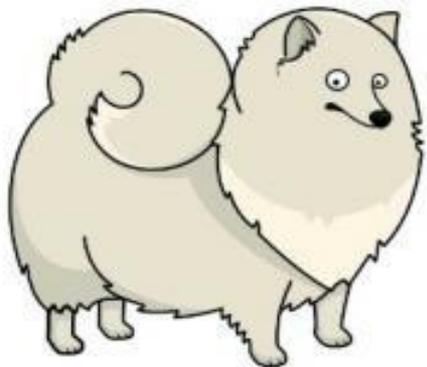
# Игры на высоте

Поверьте, нельзя играть и «селфиться» в опасных местах: на крышах, в заброшенных домах, на деревьях и чердаках. Может ты считаешь, что залезть на крышу многоэтажного дома - что-то вроде испытания, мол, постоял на краю - обрел свободу, свесил ноги в пропасть - стал круче. И, конечно, думаешь, что если сделать селфи на таком экстремальном фоне, одноклассники зауважают. Что ж, спешу тебя огорчить, ты глубоко не прав. Для рискованных блогеров, решивших забраться повыше для «хайпового» селфи жизнь может внезапно оборваться... Люди не птицы! Не умеют летать.

# СОБАКА БЫВАЕТ КУСАЧЕЙ...



## Одинокая бродячая собака



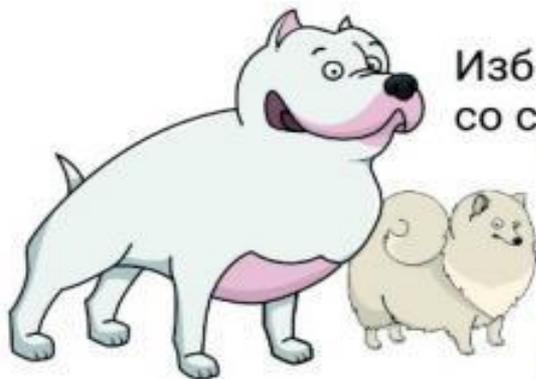
Ни в коем случае  
не нападайте  
первым

Не поворачивайтесь  
к собаке спиной

Медленно  
отступайте,  
не делая резких  
движений  
и не издавая  
громких звуков

В случае нападения  
старайтесь отбиться  
от нее подручными  
средствами  
и обязательно  
защищать свою шею

## Бездомная стая



Избегайте встреч  
со стаей собак



Не заходите  
на пустыри и стройки,  
не удаляйтесь  
от мест,  
где постоянно  
ходят люди



В случае встречи  
со стаей не пытайтесь  
бежать или вести  
себя угрожающе



Сохраняйте  
спокойствие,  
не проявляйте  
страх, испуг  
и агрессию

Если бездомные собаки начали облаивать,  
встаньте неподвижно спиной к дереву, стене,  
забору, чтобы вас не сбили с ног. Не берите  
ребенка на руки

Плавно уходите, когда  
собаки потеряли  
к вам интерес

# Это всё грибы...

Начались тёплые дожди – грибное время! Но в «тихой охоте» тоже есть несложные **правила**:

- собирать только знакомые и неиспорченные грибы, любые неизвестные, вызывающие хоть малейшее сомнение не брать, не трогать руками, не пытаться пробовать на вкус и, тем более, не употреблять их в пищу.
- при сборе грибов не повредить грибницу
- найдя гриб осмотреться, рядом растут его "собратья", потому что почти все виды грибов обитают небольшими семейками.
- собирать грибы в проветриваемую корзину, потому что в любом ведре или пластиковом пакете - они быстро портятся.

Рекомендую также запомнить **правило "хорошего тона"** при сборании грибов:

- при сборе не брать "грибов-младенцев", в корзине от них всё-равно много не прибавится, и скоро они подрастут и смогут доставить удовольствие другому грибнику или же
- какому-то лесному обитателю.



# Правила безопасного поведения на

**Многие из вас и так знают правила поведения на водоёмах, поэтому, не вдаваясь в подробности, повторим основные из них:**

- купаться только в специально оборудованных местах;
- не нырять в незнакомых местах;
- не заплывать за буйки;
- не выплывать на судовой ход и не приближаться к судам;
- не устраивать игр в воде, связанных с захватами;
- не плавать на надувных матрасах или камерах;



# ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОБРАБОТКА РУК

1



Поочередно круговыми движениями потрите ладонь кончиками пальцев противоположной руки.

2



Потрите ладонью о ладонь.

3



Потрите левой ладонью по тыльной стороне правой кисти и наоборот.

4



Тщательно обрабатывайте промежутки между пальцами.

5



Возьмите руки в замок и потрите тыльной стороной согнутых пальцев по ладони другой руки и наоборот.

6



Поочередно круговыми движениями потрите большие пальцы рук.

**ВНИМАНИЕ:** руки должны оставаться влажными в течение всего времени обработки!



# Активный спорт!

- **Контролируйте скорость и свои движения.** Помните, что на высоких скоростях на роликах, скейтах, велосипедах справиться сложно!
- **Одевайте защиту.** Это касается всех: как начинающих, так и профессионалов. Это поможет вам увереннее чувствовать себя и избежать травм при падении.
- **Правильное падение.** Главное правило падения – не падать на прямые руки. Падение же назад представляет большую опасность для вашего организма, а именно для позвоночника и затылка.
- **Аккуратно застегивайте ролики.** Лучше всего затягивать ролики на максимум, чтобы они прочно держали ногу, но при этом не давили.
- **Соблюдайте осторожность на мокром асфальте.** На влажной поверхности ухудшается сцепление колес с дорогой. Здесь лучше не делать резких движений и крутых маневров.
- **Техосмотр.** Перед тем, как куда-то ехать, проверьте, работают ли тормоза, не слетела



Счастливых  
каникул!

