

# *Правила безопасного отдыха на летних каникулах*

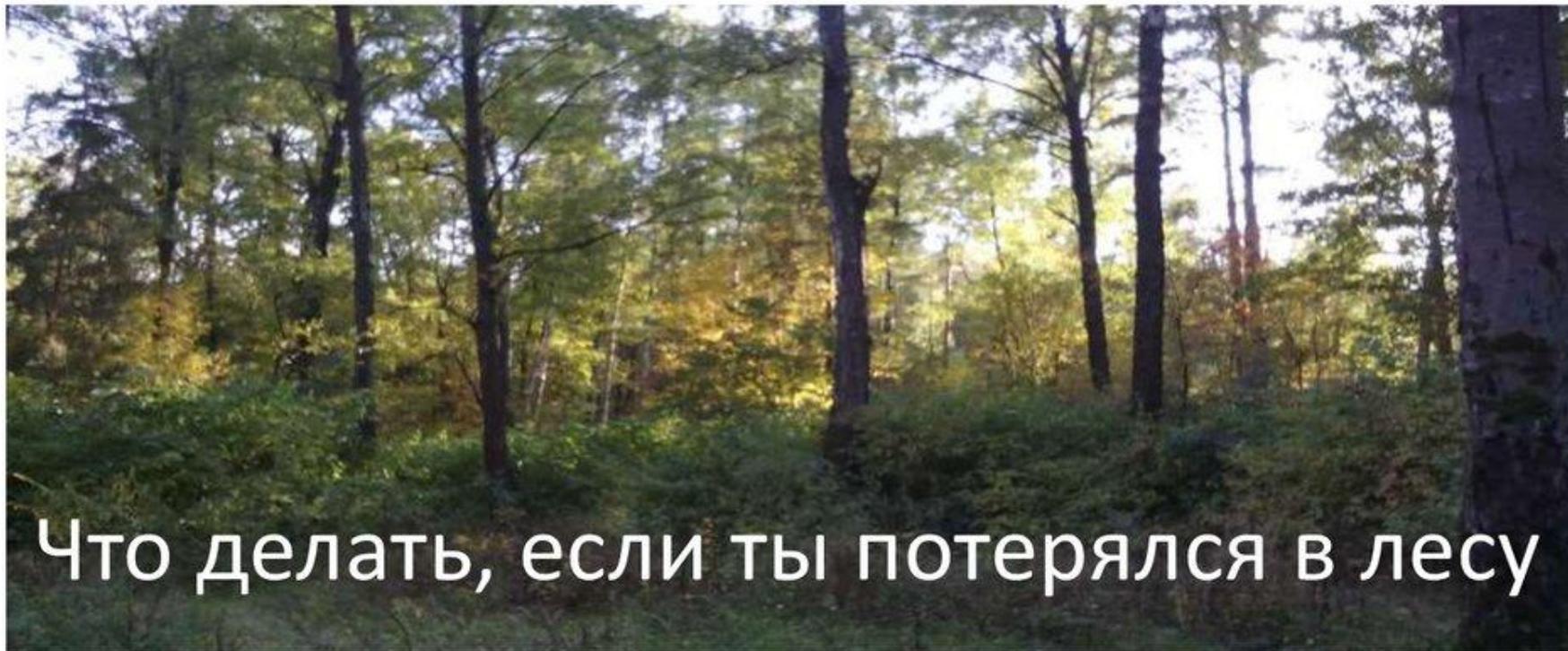




**ПРАВИЛА  
безопасного поведения  
в лесу**

**НЕ ХОДИ В ЛЕС  
ОДИН!!!**





# Что делать, если ты потерялся в лесу

- Как только ты понял, что заблудился, отстал от группы, остановись! Продолжая движение, ты уходишь ещё дальше и дальше от людей, которые будут тебя искать. Не будь самонадеянным и не паникуй.
- Оцени своё положение: пересмотри предметы имеющиеся у тебя в наличии и спланируй их использование. Если есть телефон, попробуй дозвониться родным или в полицию.
- Обозначь своё местоположение яркими предметами или лоскутами одежды. Если есть возможность, разведи костер.



Не разводи костров в лесу, парке, саду, особенно если рядом нет **ВЗРОСЛЫХ**. Не играй с огнем в местах скопления тополиного пуха.



# РАЗВЁЛ-ПОТУШИ!



Комитет лесного хозяйства  
Московской области



**БЕРЕГИТЕ ЛЕС**  
***ОТ ПОЖАРА!***

# Съедобные ягоды



ШИПОВНИК



голубика



земляника



черника и брусника

# НЕ ВСЁ, ЧТО ПРИВЛЕКАТЕЛЬНО ЯВЛЯЕТСЯ СЪЕДОБНЫМ!

## Ядовитые ягоды



Вороний глаз



Волчье лыко



Паслен красный



Ландыш



Белладонна



Белокрыльник болотный



Бересклет



Воронец колосистый

**СЪЕДОБНЫЕ**

# ГРИБЫ

**ЯДОВИТЫЕ**



маслята



груздь



мухоморы



волнушка



сыроежка



поганка



валуй



подосиновик



опята



ложные опята

**ОСТОРОЖНО  
КЛЕЩИ!!!**

# Правила поведения на водоемах



**Купайся в специально  
оборудованных местах.**

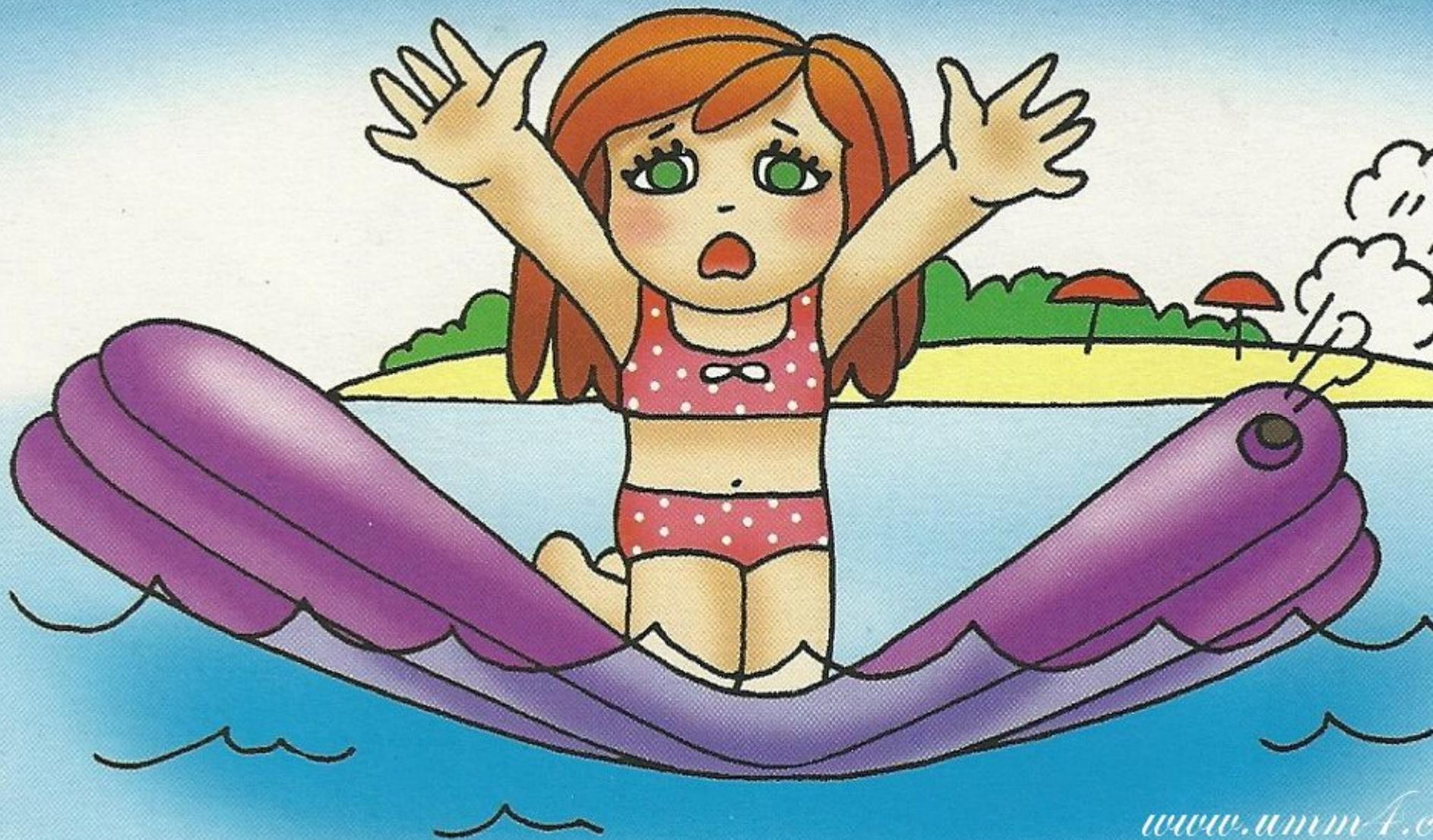


**ЗАПЛЫВАТЬ  
ЗА  
БУЙКИ  
ЗАПРЕЩЕНО!**



КУПАТЬСЯ ЗАПРЕЩЕНО







# Тепловой удар



- Тепловой удар – это острое болезненное состояние, возникающее при перегревании тела. Как результат, усиление процессов теплообразования при одновременном уменьшении или затруднении в организме теплоотдачи, что нарушает его жизненные функции.



Солнечный удар  
Солнечный удар - это состояние, возникающее из-за сильного перегрева головы прямыми солнечными лучами, под воздействием которых мозговые кровеносные сосуды расширяются и происходит прилив крови к голове.

## СИМПТОМЫ ТЕПЛОВОГО УДАРА

Расстройство сознания

Расширение зрачков

Отдышка, жажда, рвота

Температура больше  $39,6^{\circ}$

Носовые кровотечения

Учащенный пульс

Мышечные боли

Сухая горячая кожа

## СИМПТОМЫ СОЛНЕЧНОГО УДАРА

Сильные головные боли

Покраснение лица

Головокружение

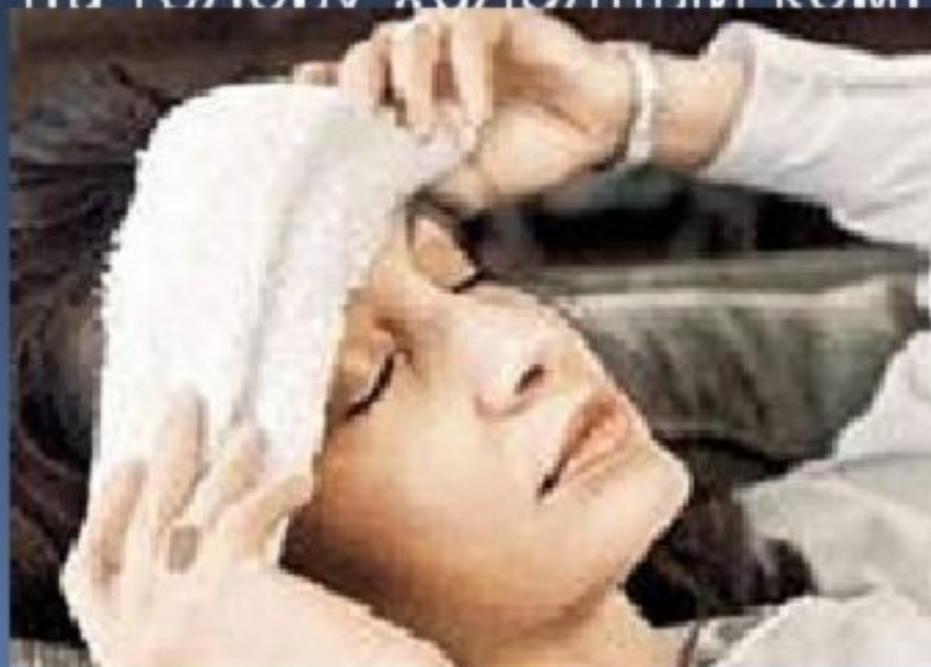
Потемнение в глазах

Тошнота



# Первая помощь при солнечном ударе

- перенесите пострадавшего в тень или в прохладное помещение;
- дайте ему холодное питье;
- положите на голову холодный компресс.



# Профилактика солнечного удара

- голову защищайте легким светлым головным убором,
- — избегайте длительного пребывания на солнце, на пляже;
- — избегайте нахождения на открытых пространствах с прямыми солнечными лучами
- — загорать лучше не лежа, а в движении, солнечные ванны принимать в утренние и вечерние часы и не ранее чем через час после еды. Полезно сочетать их с купанием;
- — носите легкую, светлую одежду, из натуральных тканей
- — в жаркое время не ешьте слишком плотно. Отдавайте предпочтение кисломолочным продуктам и овощам;
- — поддерживайте водный баланс в организме (лучше с помощью прохладной воды; 3-х литров в день);
- — пользуйтесь зонтом от солнца (светлых оттенков);
- — время от времени протирайте лицо платком, смоченным в прохладной воде;
- — при ощущении недомогания обратиться за помощью и предпринять самому возможные меры.
-

# **Профилактика теплового удара**

- **Носите лёгкую одежду из натуральных материалов (лён, хлопок), это позволит избежать развитие теплового удара.**
- **При возможности, установите в доме кондиционер.**
- **Пейте больше жидкости, особенно в теплое время года, это снизит риск развития теплового удара.**

# КАК ОДЕВАТЬСЯ В ЖАРУ

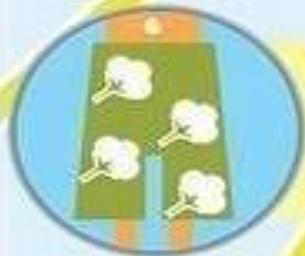
## ЧТО НАДЕТЬ



ГОЛОВНОЙ УБОР  
С ТЕМНЫМИ  
ОЧКАМИ



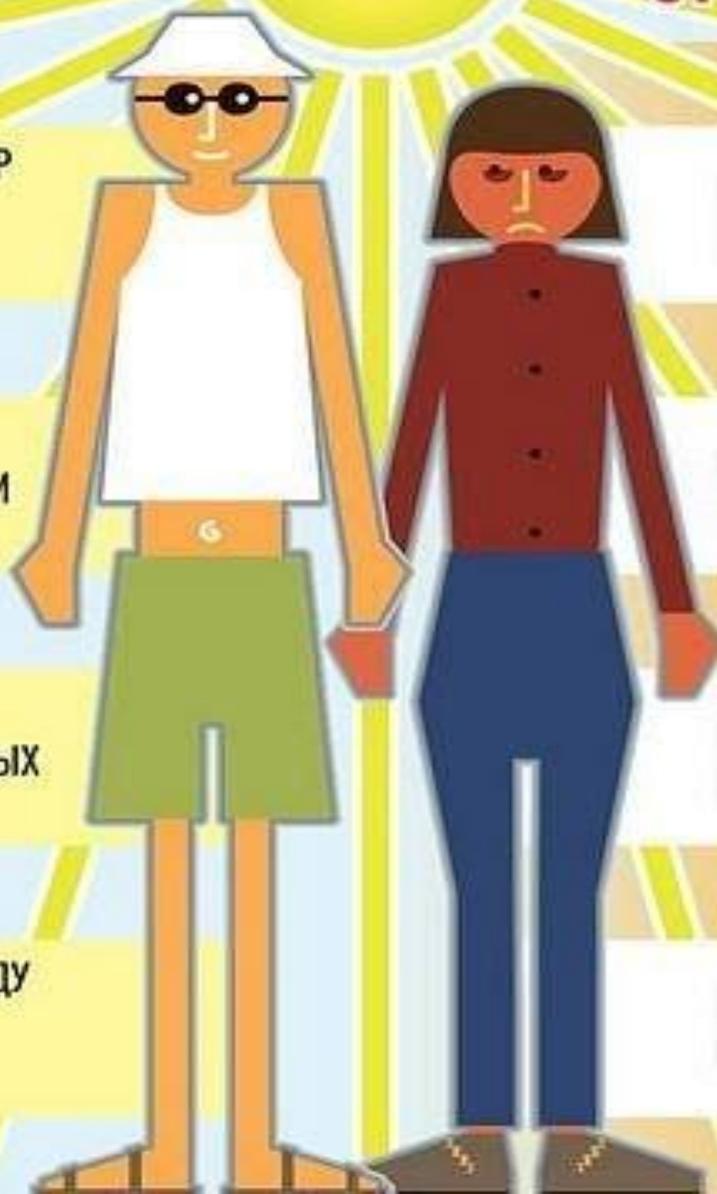
РУБАШКИ  
СО СВОБОДНЫМ  
ВОРОТОМ



ОДЕЖДУ  
ИЗ НАТУРАЛЬНЫХ  
ТКАНЕЙ



ЛЕГКУЮ ОДЕЖДУ  
СВОБОДНОГО  
ПОКРОЯ

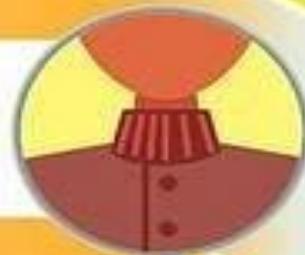


## ОТ ЧЕГО ОТКАЗАТЬСЯ

ОТ ТЕМНОЙ  
ОДЕЖДЫ



ОТ ПЛОТНЫХ  
ТКАНЕЙ



ОТ СИНТЕТИЧЕСКИХ  
ТКАНЕЙ



ОТ ОБЛЕГАЮЩИХ  
НАРЯДОВ





**Солнечный ожог**



***Соблюдай питьевой режим***





# Правила поведения во время грозы





# Что не следует делать при опасных ветровых явлениях



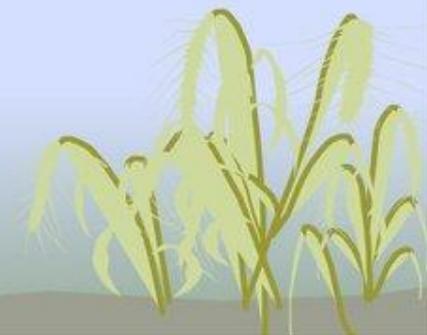
Избегайте возвышенных мест, мостов, трубопроводов, химических объектов, деревьев, разрушенных домов, оборванных проводов и труб. Не включайте электрические и газовые приборы.



# Безопасность при встрече с собакой

Чтобы избежать нападения и укусов собаки, необходимо соблюдать следующие правила:

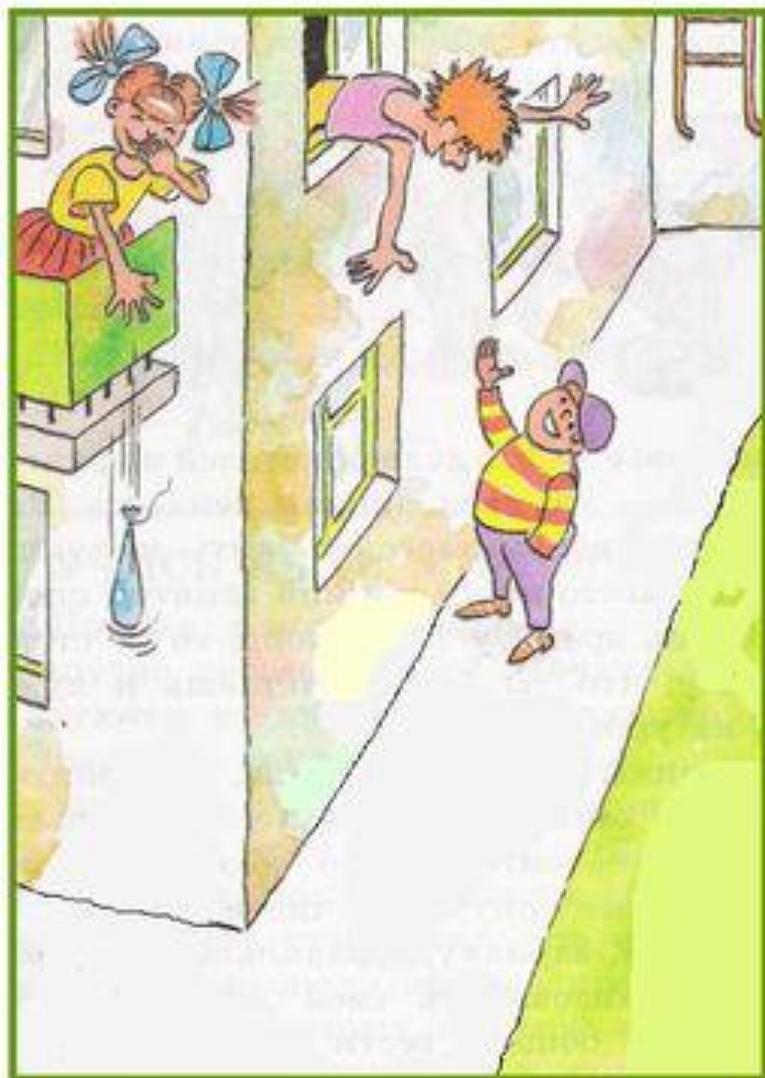
- Не приближаться к собаке, у которой нет намордника, лучше обойти ее стороной.
- Не тревожить собаку во время приема пищи и сна.
- Не прикасаться к чужой собаке, не пытаться брать ее на руки, не кормить.
- Не подходить к собаке сзади, не прикасаться к ней неожиданно.
- Не приближаться к собаке, которая находится на привязи (цепи).
- Держаться при неожиданном появлении собаки уверенно, без страха. Если вы боитесь собаки, то она набросится на вас. Если вы не боитесь ее, то она будет только рычать и скалить зубы. Нужно быть спокойным.
- Не проявлять активных и агрессивных действий по отношению к хозяину собаки.
- Никогда не убегать от собаки.
- Не замахиваться на собаку рукой, палкой, другим предметом, не дразнить собаку.
- Не трогать щенков.
- Уступать дорогу собаке и ее хозяину в узком коридоре, проходе, лифте.
- Не смотреть пристально в глаза собаке, не улыбаться, не показывать зубы.





**между  
строк**

**При нападении старайтесь  
защитить горло и пах.  
Кричите, зовите на помощь.  
Бейте по наиболее уязвимым  
местам собаки:  
носу, глазам, животу.**



*Помни!*

*Нельзя высовываться  
из окна, сидеть на  
подоконнике  
или свешиваться  
с балкона. При этом  
ничего не стоит  
свалиться.*

Чужесного отъбыха !



30x