


Правила безопасного отдыха на летних каникулах

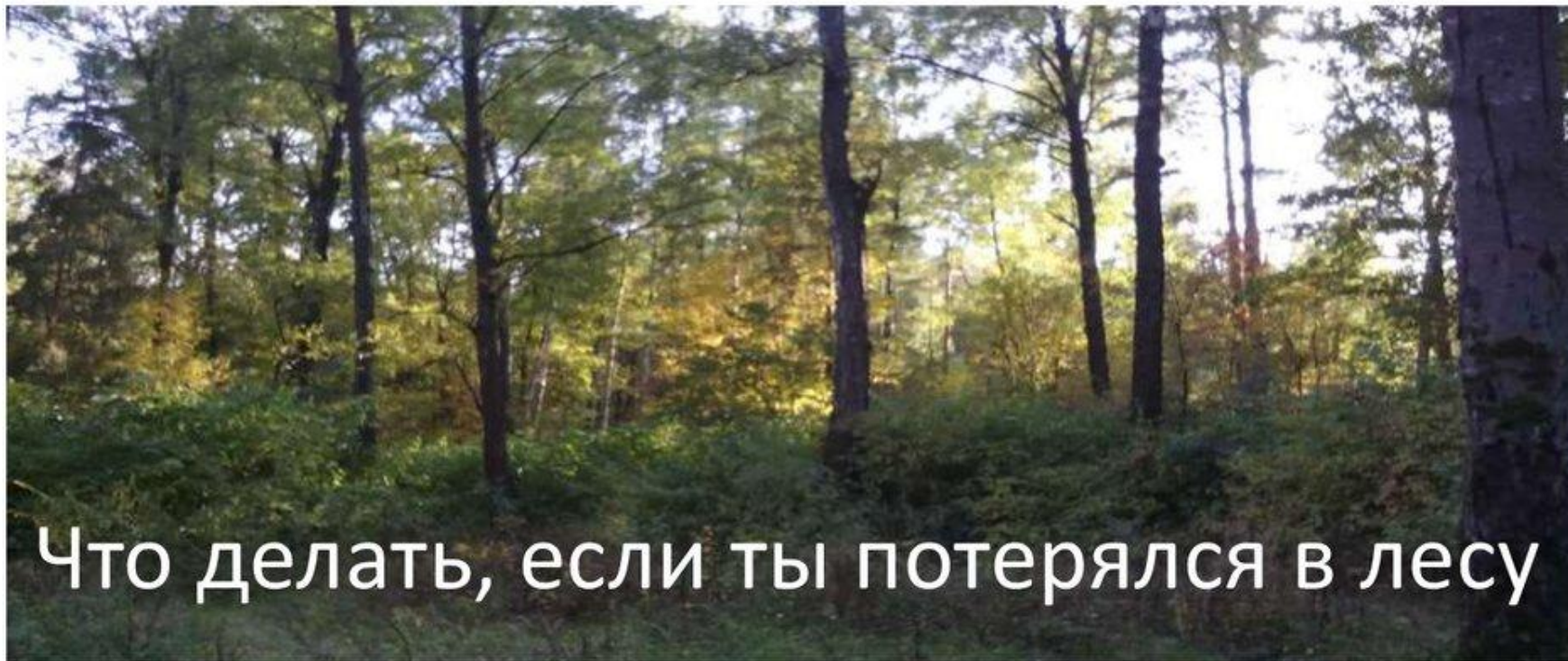




**ПРАВИЛА
безопасного поведения
в лесу**

**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



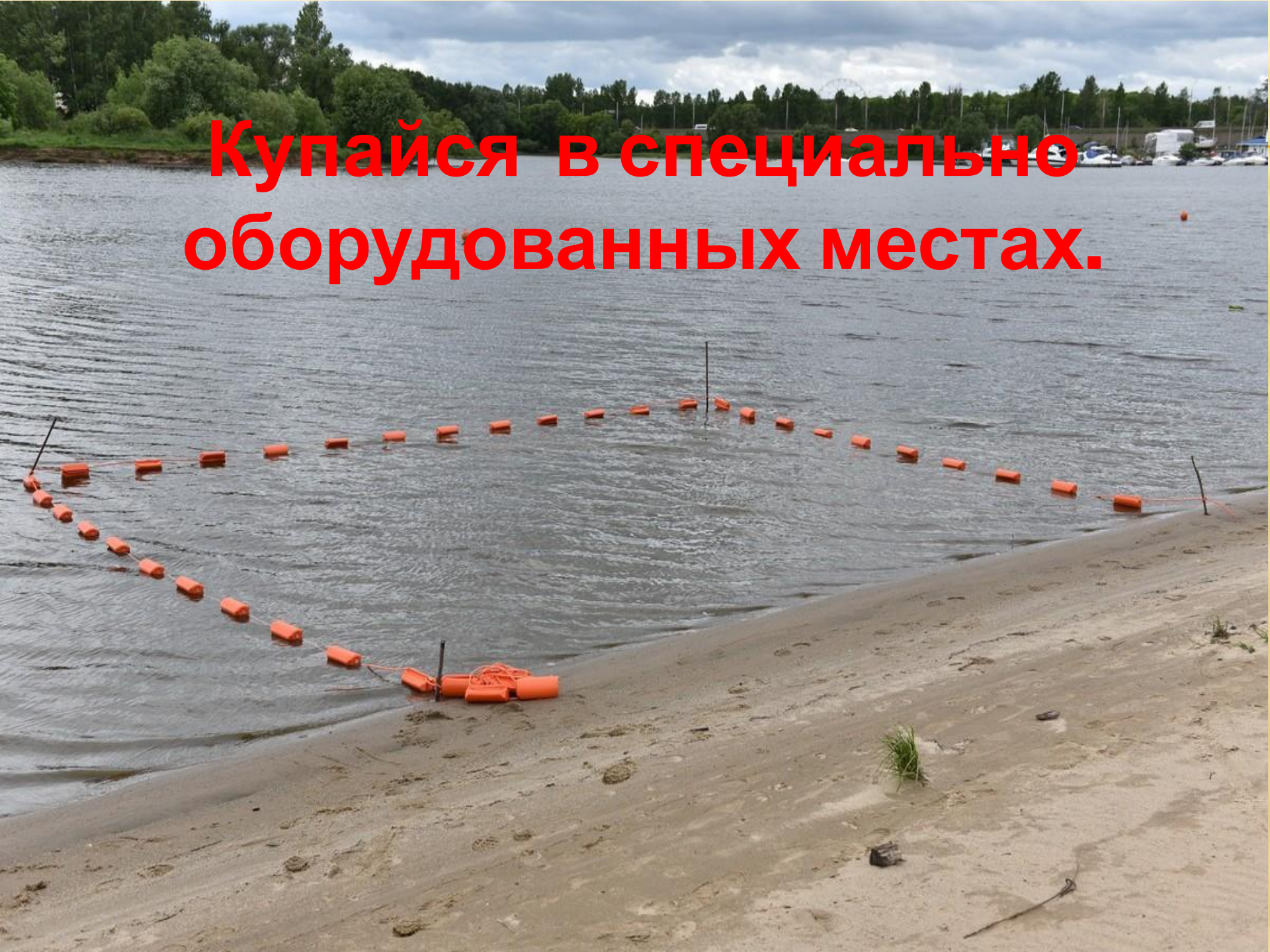
ложные опята

**ОСТОРОЖНО
КЛЕЩИ!!!**

Правила поведения на водоемах



**Купайся в специально
оборудованных местах.**

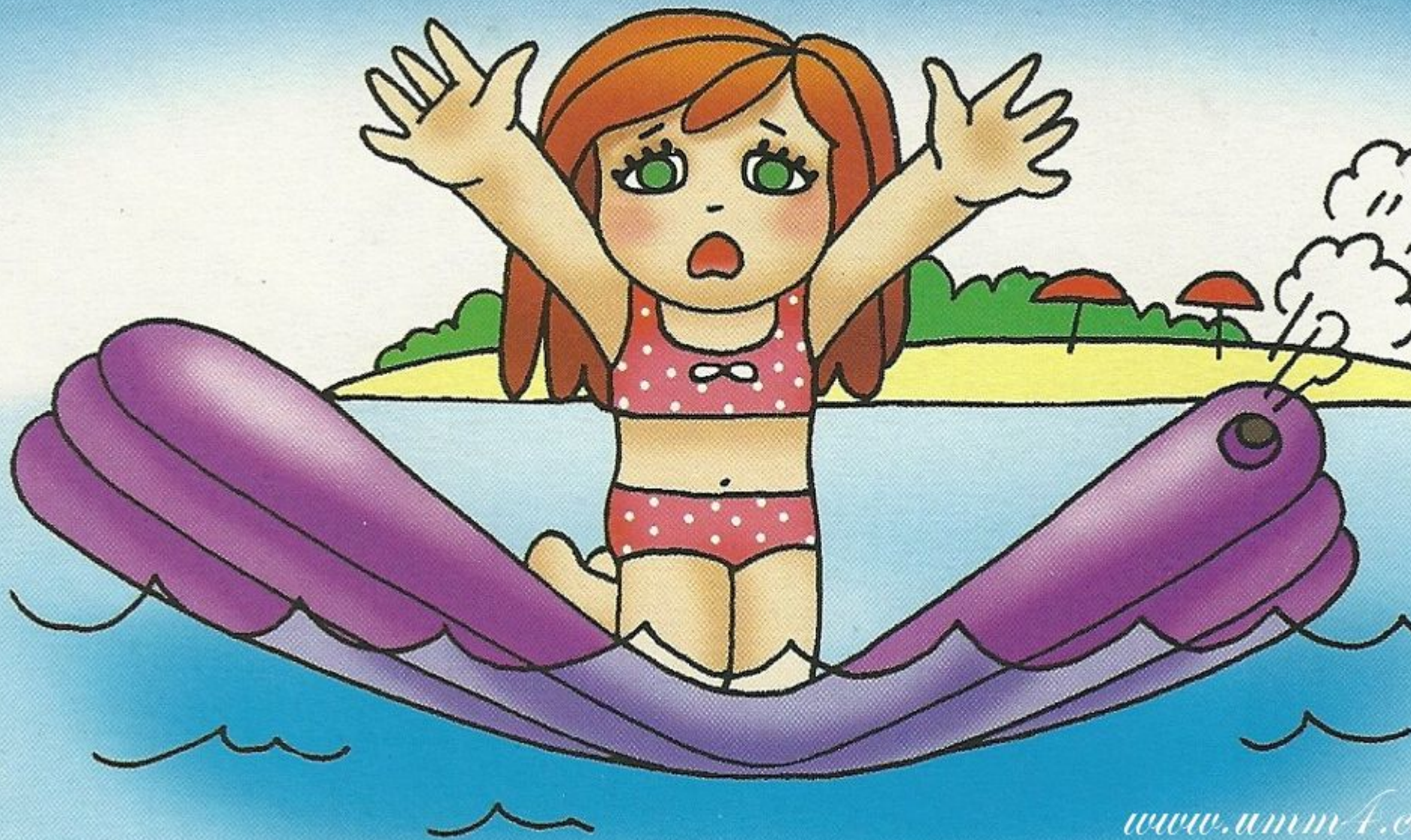


**ЗАПЛЫВАТЬ
ЗА
БУЙКИ
ЗАПРЕЩЕНО!**



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

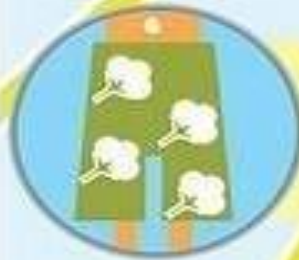
от чего отказаться



ГОЛОВНОЙ УБОР
С ТЕМНЫМИ
ОЧКАМИ



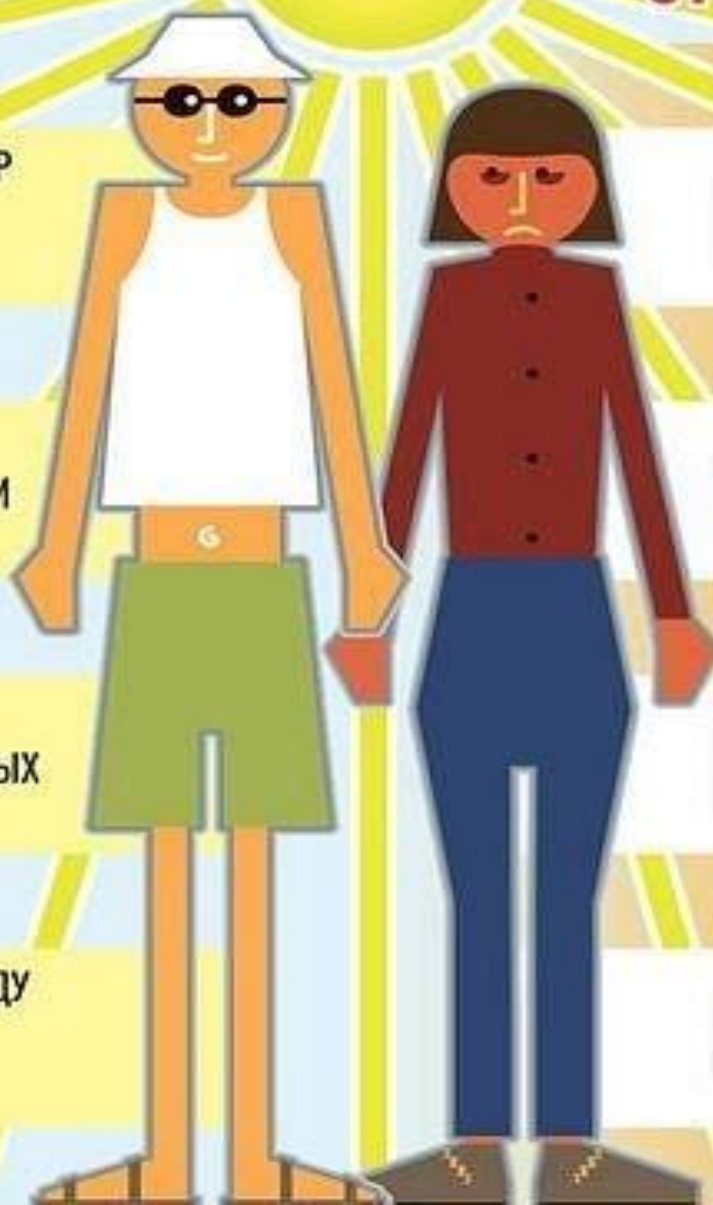
РУБАШКИ
СО СВОБОДНЫМ
ВОРОТОМ



ОДЕЖДУ
ИЗ НАТУРАЛЬНЫХ
ТКАНЕЙ



ЛЕГКУЮ ОДЕЖДУ
СВОБОДНОГО
ПОКРОЯ



ОТ ТЕМНОЙ
ОДЕЖДЫ



ОТ ПЛОТНЫХ
ТКАНЕЙ



ОТ СИНТЕТИЧЕС-
КИХ ТКАНЕЙ



ОТ ОБЛЕГАЮЩИХ
НАРЯДОВ





Солнечный ожог



Соблюдай питьевой режим





Правила поведения во время грозы





Что не следует делать при опасных ветровых явлениях



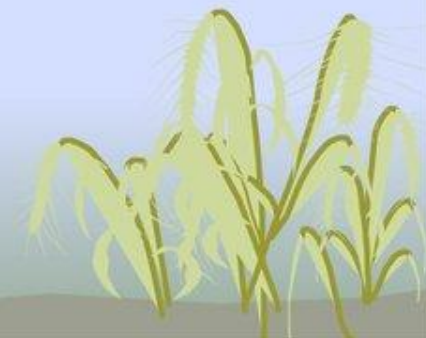
Избегайте возвышенных мест, мостов, трубопроводов, химических объектов, деревьев, разрушенных домов, оборванных проводов и труб. Не включайте электрические и газовые приборы.



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