



● Это - ЛЕТО!

● *Пляжный сезон*





Лето это пляж,  
море, веселье,  
любовь, радость,  
вкус арбуза,  
гуляние до утра и  
другие прелести  
жизни. В общем,  
все хорошее, что  
можно вместить в  
эти 92 дня. А ещё  
это самая  
благодатная пора  
года — это, без  
преувеличения,  
лето. Летом вся  
природа живет и  
дышит полной  
грудью. И люди  
тоже. Никто не  
впадает в спячку,  
ни у кого нет и  
признака  
депрессии, все  
живут яркой и  
насыщенной  
жизнью.





Но какое  
же лето  
без  
пляжа?  
Сегодня я  
расскажу  
вам об этом  
приятном  
занятии —  
отдых на  
пляже.



Что взять с собой на пляжный отдых?





Лето — пора отпусков, веселых выходных на природе и, конечно, купания в теплой водичке. Каждый раз, собираясь на отдых у моря, озера, реки и других водоемов в жаркие летние денечки, мы начинаем думать, что взять с собой на пляж, что может понадобится.





Бывалые  
любители  
пляжного  
отдыха  
знают, без  
чего  
совершенно  
невозможно  
обойтись.  
Список  
таков:





большой  
плед или  
покрывал  
о, на  
котором  
разместит  
ся вся  
семья;



Крем с  
солнцезащи-  
тным  
фактором;





Водный  
круг,  
жилет,  
матрас и  
т.п. если  
есть.





парео;



ТЕМНЫЕ  
ОЧКИ;



КОСЫНКА,  
ШЛЯПА  
ИЛИ  
БЕЙСБОЛКА  
НА ГОЛОВУ;



ВОДА;



сменная  
одежда;



ПОЛОТЕНЦЕ;



ПЛЯЖНЫЙ  
ЗОНТ.



# ИГРЫ НА ПЛЯЖЕ





Игра в шары на песке. Выкопайте в песке шесть ямок так, чтобы они образовали треугольник. Его основание, состоящее из трех лунок, должно быть обращено к вам. Отойдите на несколько шагов в сторону и бросьте мяч так, чтобы он покатился в сторону лунок. Вы выигрываете три очка, если мяч попал в вершину треугольника, два очка, если он попал в средние лунки, и одно очко — за попадание в одну из трех лунок в основании треугольника.





## Замок из песка.

Помогите детям построить из песка красивый замок. Подскажите им, какие предметы нужно найти, чтобы укрепить эту сложную конструкцию,— ракушки, камешки, прутики, палочки от мороженого и бутылочные пробки. (Перед тем как уйти, не забудьте выбросить все это в урну или в мусорный ящик.) Если сначала сделать фундамент, используя в качестве большой формы ведро песка, то затем на нем можно сооружать разнообразные надстройки с помощью пластмассовых чашек или коробочек из-под маргарина. Захватите с собой на пляж побольше разных предметов, подходящих для этой цели. Если вы принесете их в сетке, то перед уходом все эти предметы можно легко сполоснуть, окунув их в воду.



Схвати  
монетку.

Резиновые  
или  
пластиковые  
игрушки  
всплывают и  
обычно  
хорошо  
видны в  
воде. А дети  
или взрослые  
с  
удовольствием  
будут  
плавать ища  
его.





## «Блинки»

Бросить в воду плоский камешек так, чтобы он полетел параллельно поверхности воды. Камешек будет то касаться воды, то отскакивать от нее, по воде пойдут круглые «блинки». Кто сумеет бросить камешек так, чтобы на воде получилось наибольшее число «блинов»?





## «Тир на Воде»

В воду бросают предмет который всплывает на воде. Играющие идут по берегу и по очереди кидают камешки в предмет который уплывает. Выигрывает тот, кто, бросив 5 камешков, наибольшее число раз попадает в цель.





## «Пятнашки»

Игра проводится на мелководье.

Назначается водящий, который после сигнала о начале игры старается догнать кого-либо и прикоснуться к нему рукой.

Играющие убегают и увертываются от водящего.

Пойманный поднимает руку, кричит «Я — пятнашка!» и начинает сам уже ловить других. Нельзя пятнать игрока, который погрузился с головой в воду!



КАКУЮ ЕДУ МОЖНО ВЗЯТЬ С СОБОЙ НА ПЛЯЖ?





Если вы  
хотите  
перекусить  
на пляже но  
не знаете чем  
– это список  
продуктов  
которые  
можно  
употреблять  
на пляжном  
отдыхе.



печенье и  
галеты;





орешки;



сухофрукты;



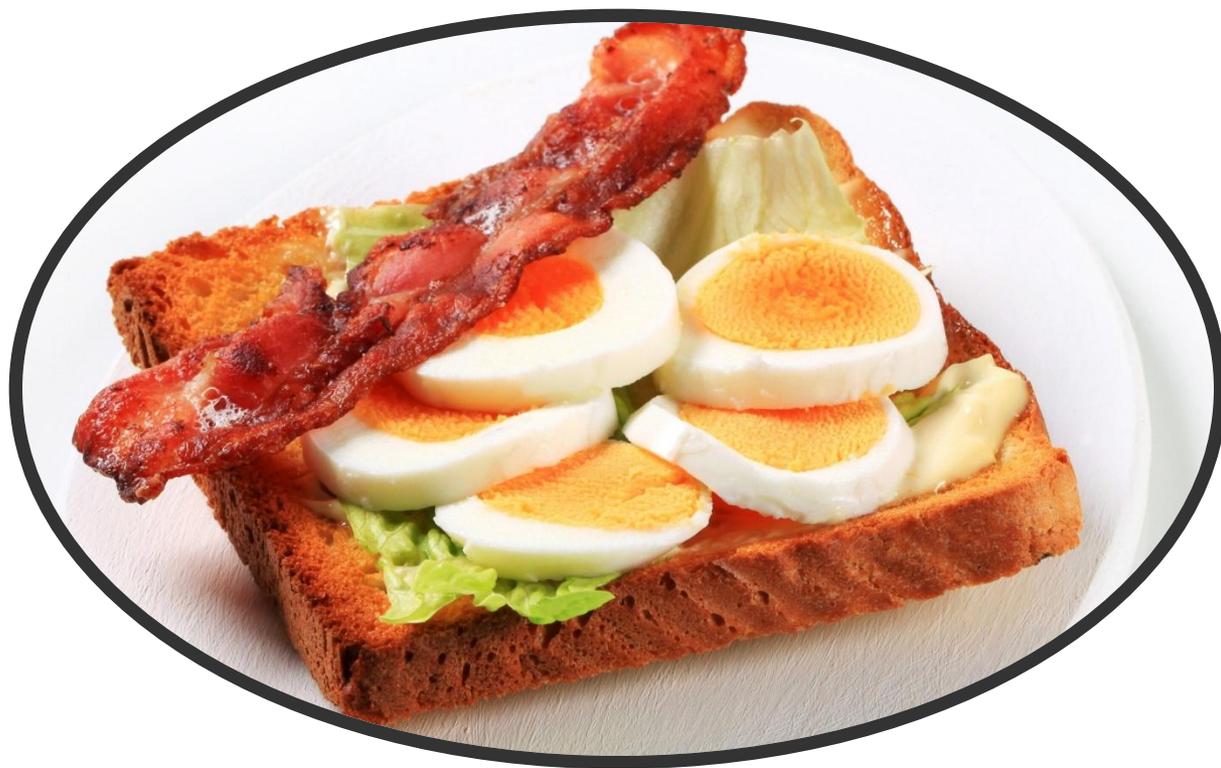
ВОДУ И СОКИ.



# Овощи и фрукты



Бутерброды  
или  
СЭНДВИЧИ.





**Что лучше  
брать:**

**Курица или  
индейка.**

**Отварное мясо.**

**Картофель.**

**огурцы.**

**Хлеб.**

**Сыр.**

**Не забудьте  
тарелки, вилки,  
ложки. А также  
салфетки, как  
влажные, так и  
сухие. И,  
разумеется,  
пакеты для  
мусора.**

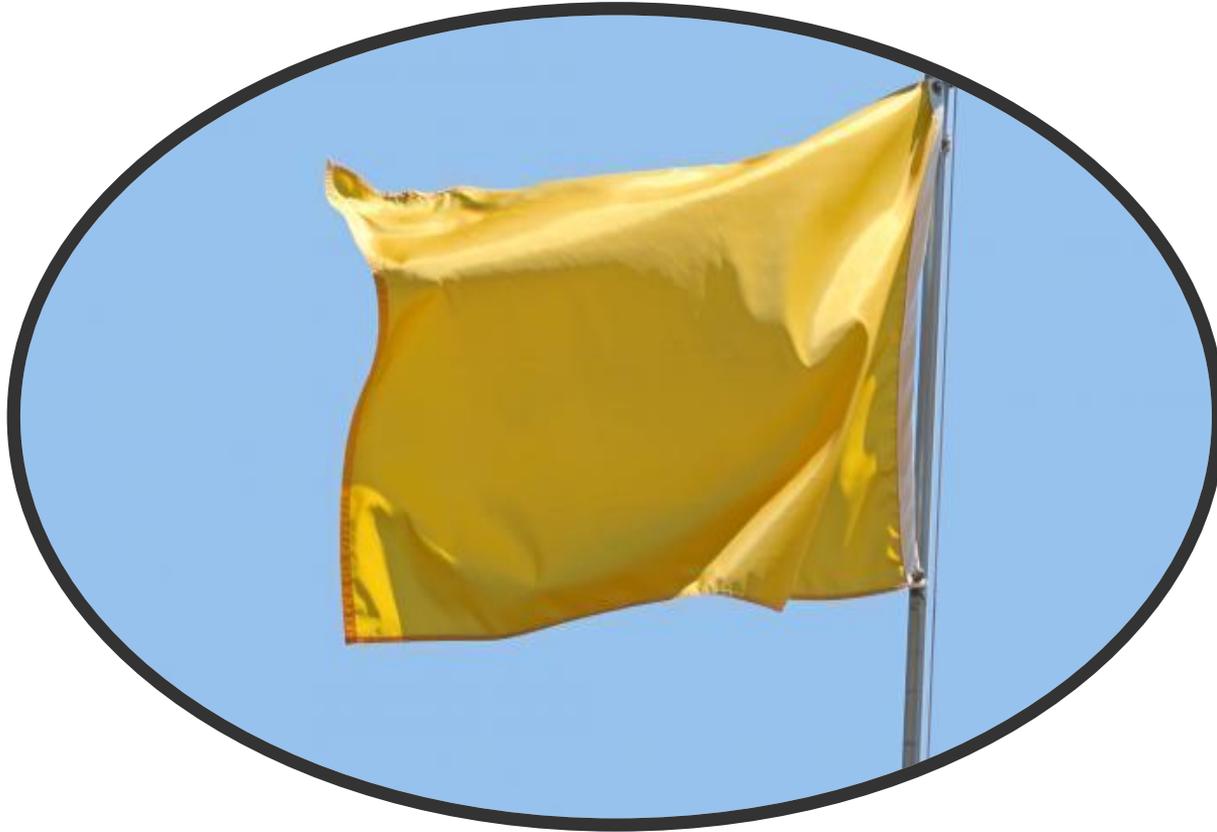


# Что означают флаги на пляжах?



Наверное, все  
видели флажки на  
пляже. Интересно  
— что оно означают.

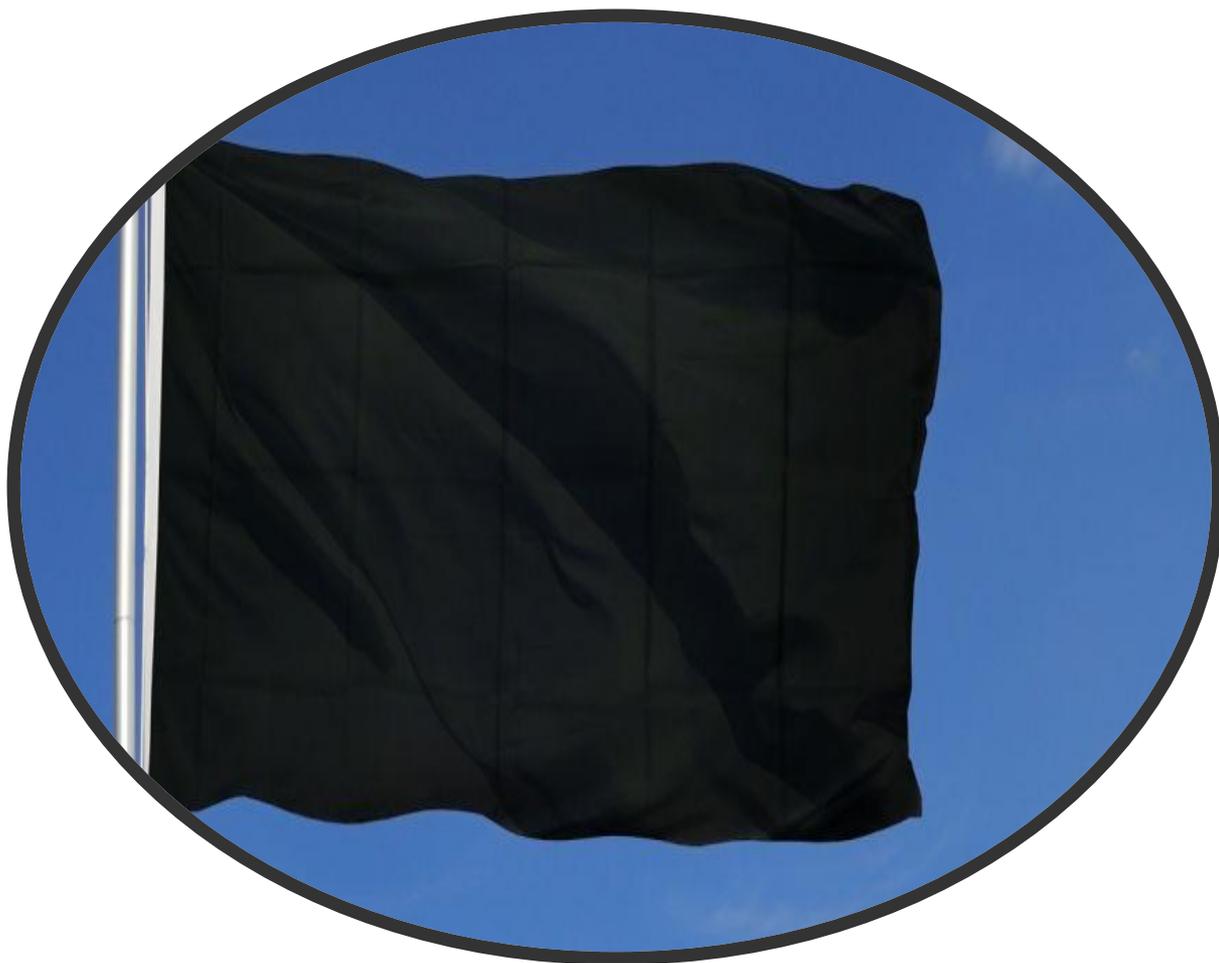




### **Желтый флаг**

Желтый флаг на пляже в России просто обозначает что купаться разрешено. На пляже работают спасатели.





## **Черный флаг или черный шар**

Купаться  
категорически  
запрещено.  
Причиной вывески  
такого флага может  
быть шторм,  
сильное подводное  
течение и т.п.





## Голубой флаг

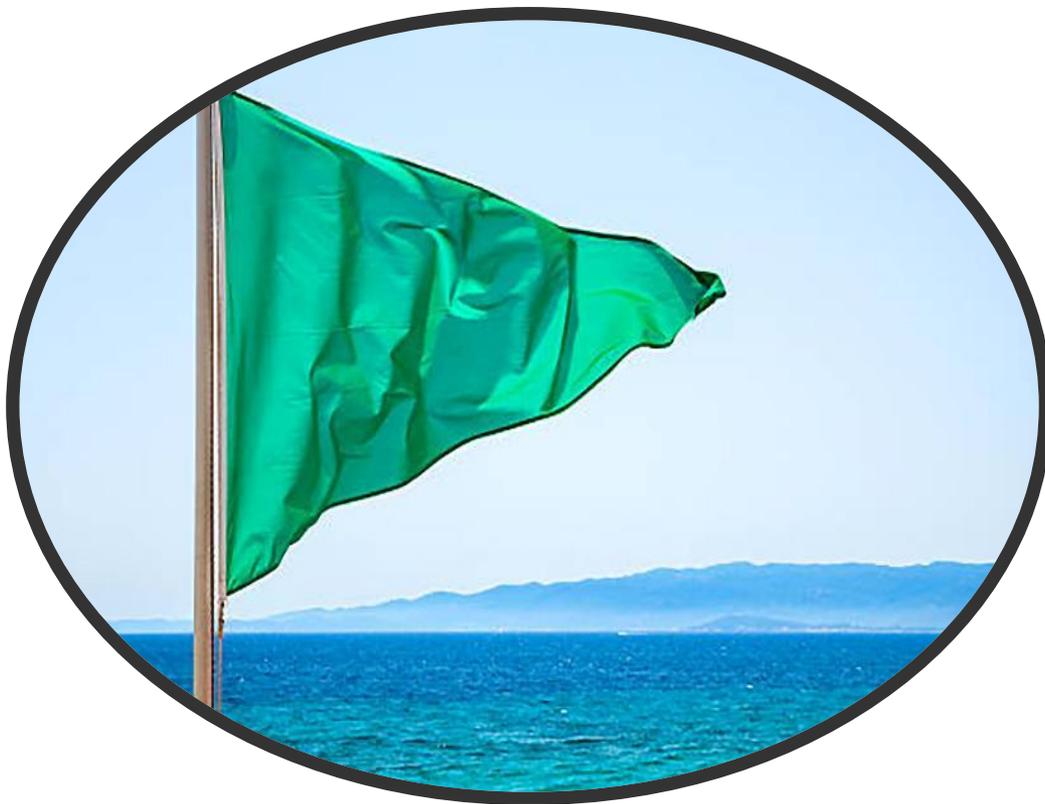
Это сертификат качества пляжа. Такой флаг вывешивается на пляже, который прошел специальную проверку по 27 пунктам. Аттестация проходит каждый год, перед началом купального сезона. Наличие такого флага очень престижно

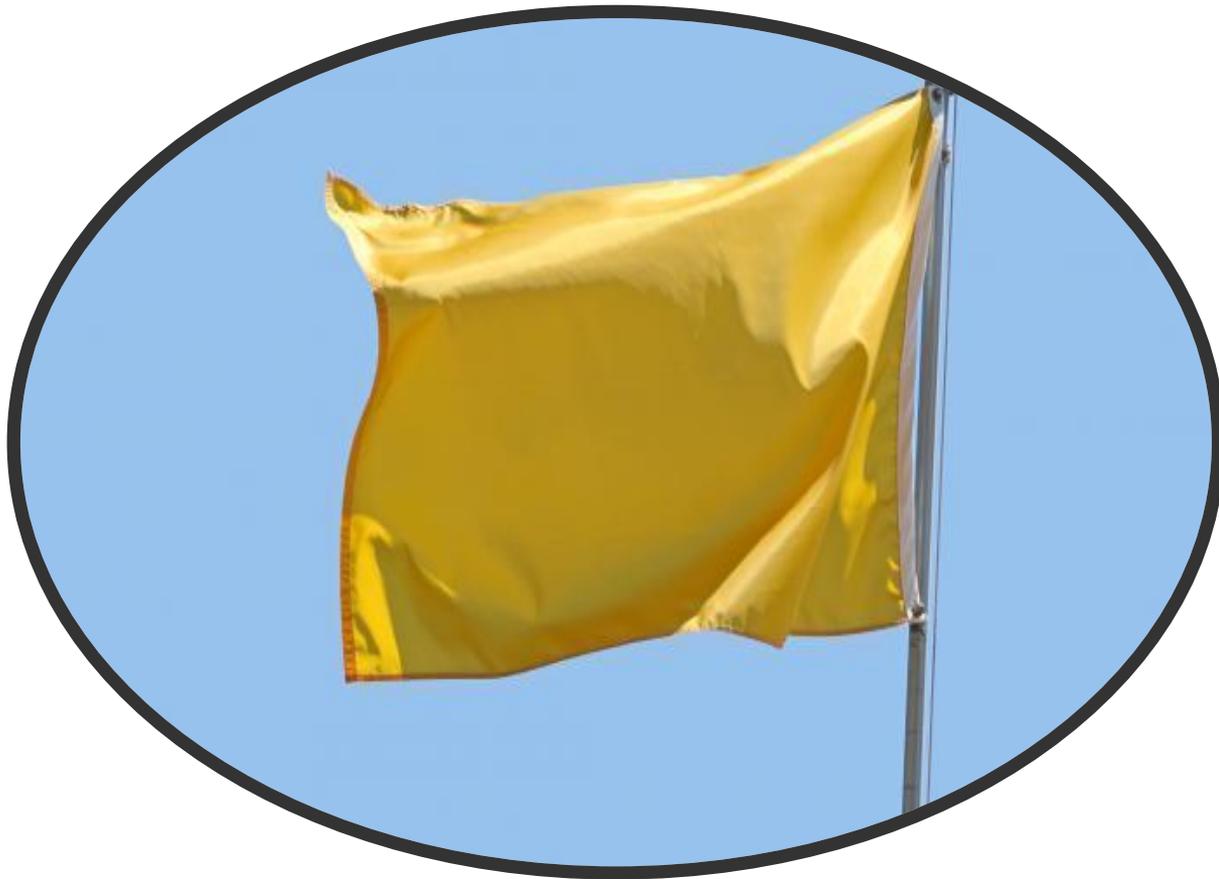


## ЗЕЛЁНЫЙ ФЛАГ! БЕЗОПАСНО!

Зеленый флаг (или белый)

Никаких ограничений нет.





## Желтый флаг

Купаться разрешено, но существует опасность для жизни. Работают спасатели. Не рекомендуется заходить в воду в одиночку.





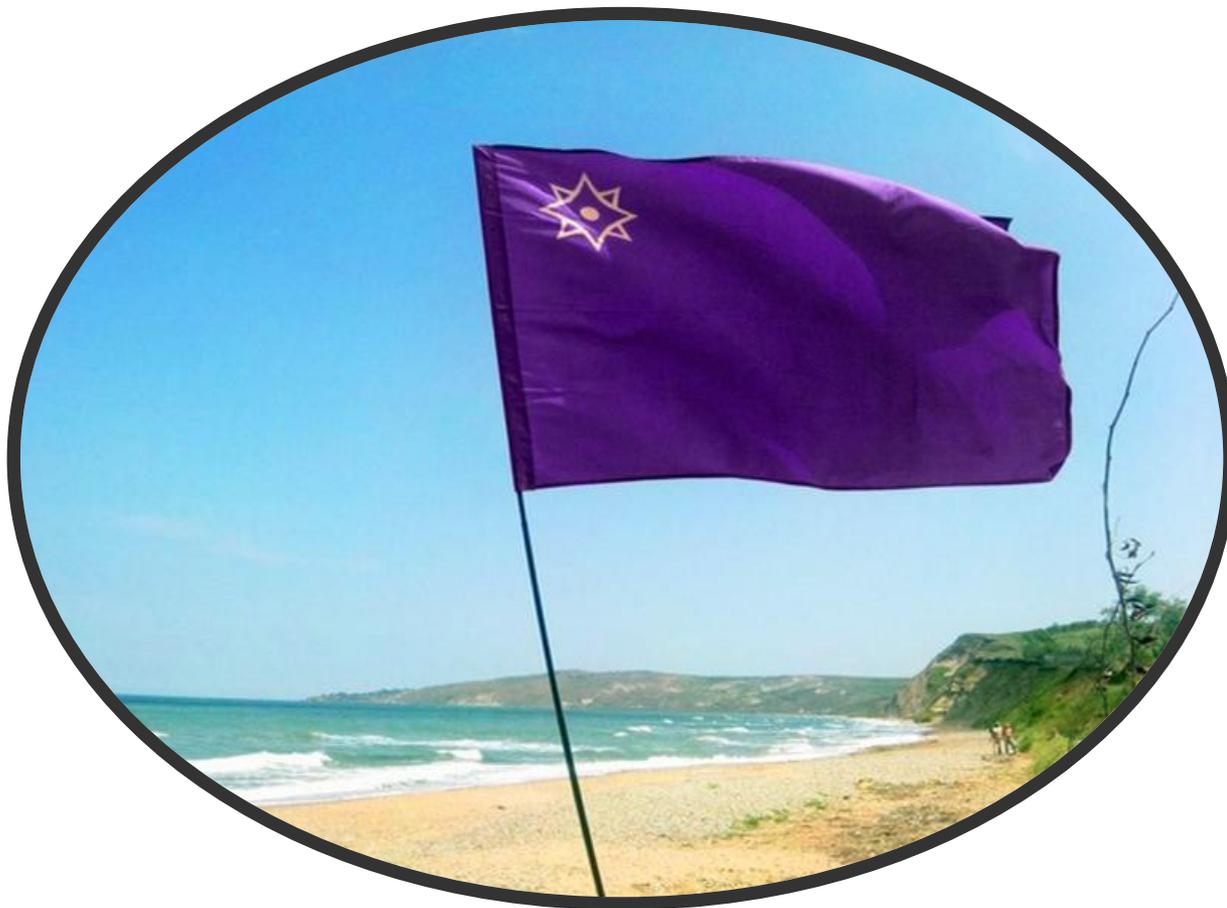
## **Желто– красный флаг**

Безопасная для  
купания зона,  
охраняемая  
спасателями



## **Красный флаг (или черный)**

Красный или чёрный флаг, иногда с надписями или рисунками, означает полный запрет на купание. Причины могут быть разные: шторм, зыбучие пески, морские хищники, водоворот и другие.



## Фиолетовый флаг

Этот флаг предупреждает о наличии в морской воде опасных морских существ, которые могут причинить вред здоровью человека

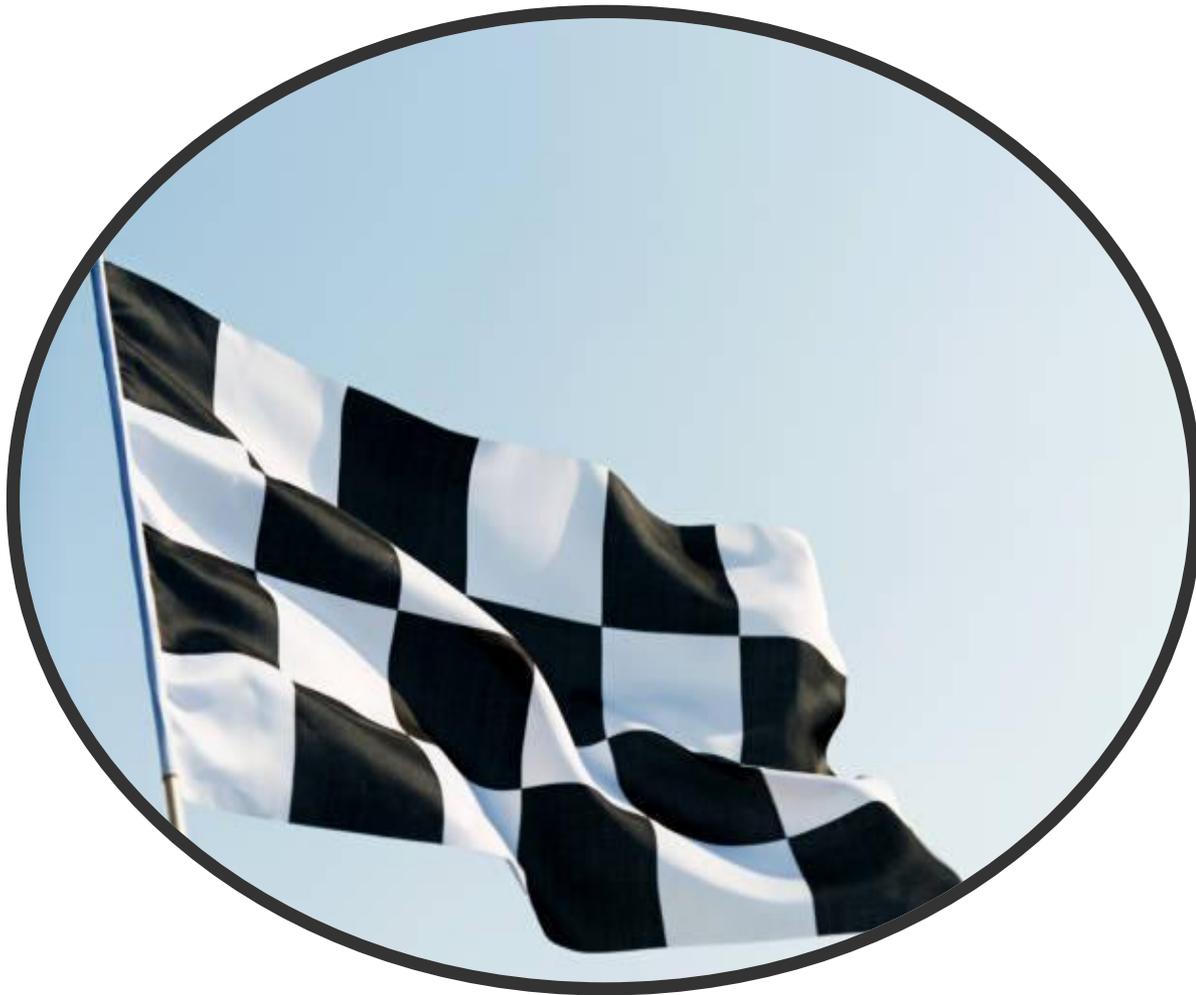




## Коричневый флаг

Купаться  
запрещено. Вода  
загрязнена.





**Шахматный  
черно-белый флаг  
(обычно их 2)**

Зона, выделенная для серфингистов и других спортивных дисциплин. Купаться в такой зоне не рекомендуется, поскольку можно получить травму от столкновения со спортсменами или их амуницией.







И снова Синий флаг  
с изображением  
моря или Голубой  
флаг с рисунком —  
вам несказанно  
повезло.

Вы находитесь  
на одном из лучших  
пляжей мира,  
отвечающем самым  
высоким  
стандартам.



БЕЗОПАСНОСТЬ НА ПЛЯЖЕ — ПРЕВЫШЕ ВСЕГО!





## НЕ ПЛАВАЙ В ОДИНОЧКУ!

Плавать одному опасно, ведь даже опытный спортсмен не застрахован от несчастного случая. Коварство утопления в том, что оно происходит тихо и почти незаметно.

Отправляясь на пляж, лучше найти компанию и договориться между собой держать друг друга в поле зрения, когда кто-то собирается идти в воду. Таким образом вам смогут оказать помощь, если она понадобится.



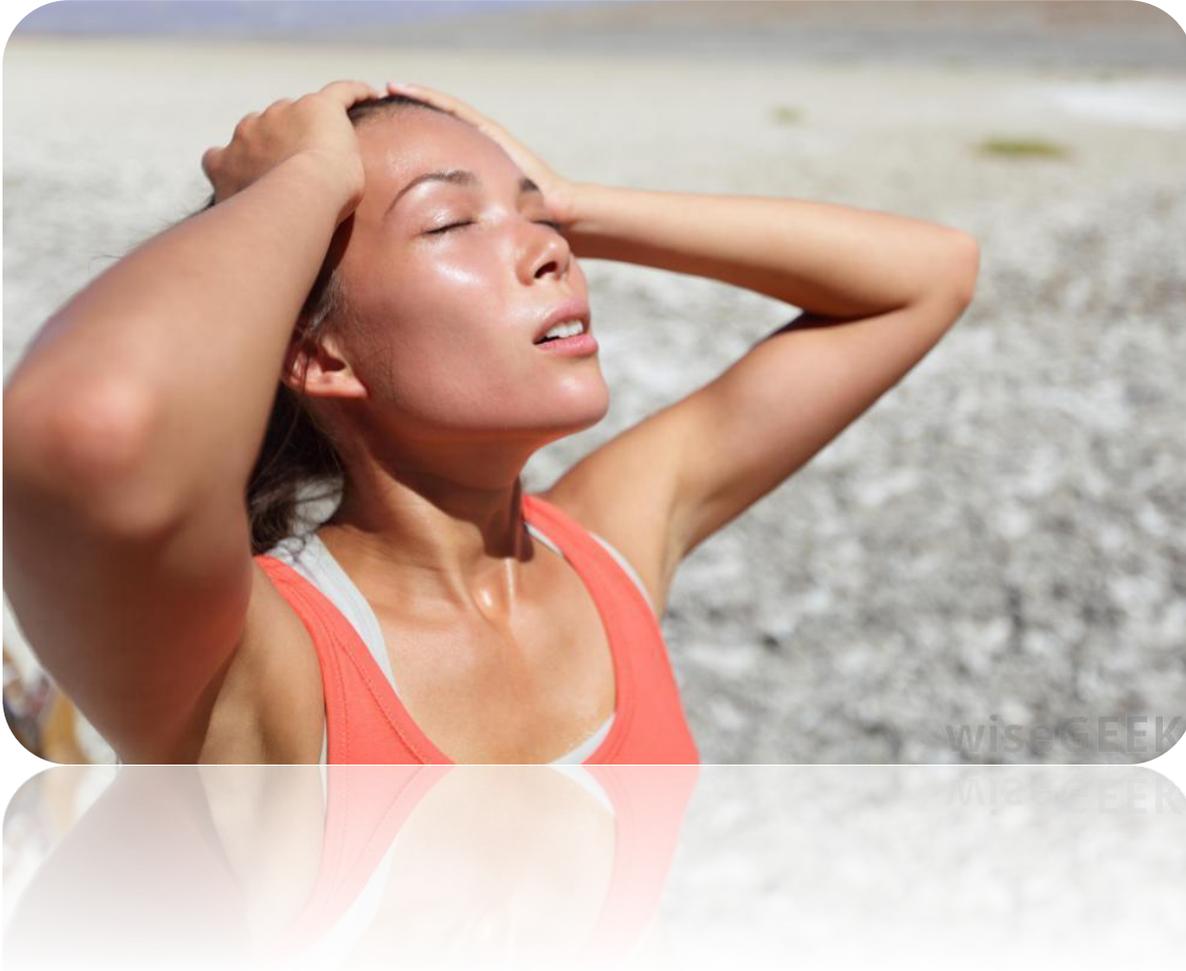


## НЕ СПЕШИТЕ БРОСАТЬСЯ В ВОДУ!

В незнакомом месте заходите в воду с берега и не торопясь. Это особенно актуально для озер и рек с непрозрачной водой.

Прозрачная морская вода тоже может таить опасность — помните о преломлении света. Вам может казаться, что глубины достаточно для безопасного прыжка, но проверять это своим телом — плохая затея.





## **СОБЛЮДАЙТЕ ТЕМПЕРАТУРНЫЙ РЕЖИМ!**

Последствия перегрева в виде головной боли, тошноты и головокружения могут наступить не сразу, но очень неожиданно, и застать вас врасплох именно в воде.

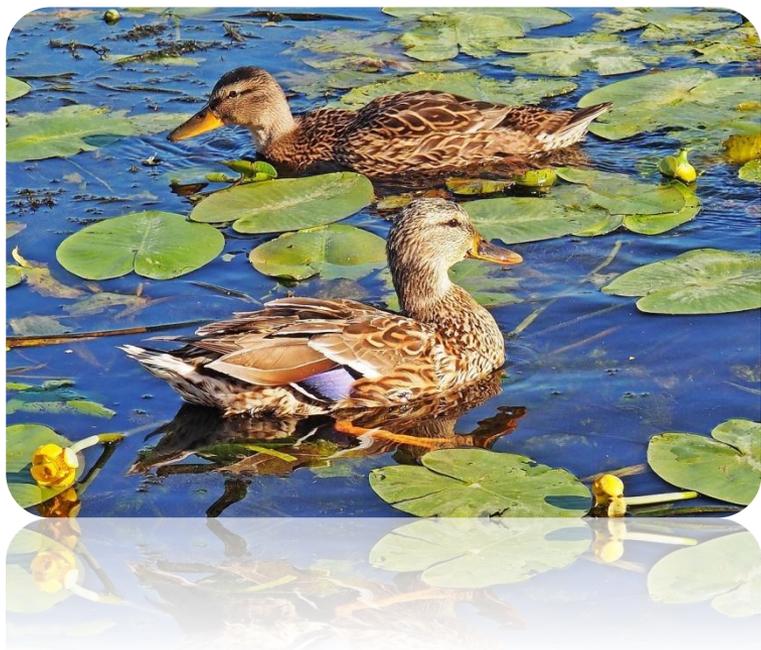




## НЕ УСТРАИВАЙТЕ СОРЕВНОВАНИЙ!!!

Плавание наперегонки, заплывы «на слабо» и прочие подобные развлечения выглядят весело, но могут привести к трагедии. Лишний адреналин и чувство азарта мешают правильной оценке обстоятельств. К тому же, сделав рывок и победив в состязании, вы можете обнаружить себя вдалеке от берега совершенно без сил. Даже в шутку не надо подныривать под купающихся людей, хватать их за конечности или удерживать. От неожиданности человек может запаниковать и уйти под воду или, пытаясь освободиться, нечаянно ударить вас.





## Оценивайте дополнительные риски!!!

В заболоченных озерах, заросших тинной или кувшинками, часто живут вредные микроорганизмы и бактерии. Еще больше их в искусственных акваториях без проточной воды — прудах, затопленных карьерах. Подумайте дважды, прежде чем заходить в них. Избегайте купания в одном водоеме с утками, гусями и другими водоплавающими птицами, которые переносят личинки плоских червей — паразитов, вызывающих [церкариоз](#), он же «зуд купальщика». Это заболевание не смертельно, но крайне неприятно. Обращайте внимание на рыбаков и их снасти. Рыбацкую сеть можно определить по небольшим буйкам на поверхности воды. Как и к любым другим буйкам, к ним лучше не приближаться. Также не забывайте, что леска от спиннинга может протянуться под водой на 20–30 м в любую сторону. Под водой ее не видно, но, затянувшись на ноге, она может создать опасную ситуацию, а металлические крючки — серьезно вас поранить. Помните о холодных течениях на глубине и бьющих ледяных ключах в озерах. Не ныряйте глубоко, пытайтесь достать дно. Лучше держаться верхних, прогретых слоев воды. Внезапный перепад температуры может привести к спазму мышц.





## СЛЕДИТЕ ЗА ДЫХАНИЕМ!

Если вы хотите рассмотреть дно, подводную флору и фауну, используйте трубку для плавания. Частое и глубокое дыхание, а также долгая его задержка могут вызвать апноэ, головокружение и даже потерю сознания.





**СЛЕДИТЕ ЗА СВОИМИ НАРУКАВНИКАМИ (ЕСЛИ ОНИ ЕСТЬ)!!!**

Из надувных  
нарукавников  
легко  
вывалиться,  
просто подняв  
руки вверх.





## **НЕ КУПАЙТЕСЬ НОЧЬЮ!!!**

Однозначных запретов на это развлечение нет, но надо понимать, что плавание в темноте рискованнее, чем днем.





## ОТКАЖИТЕСЬ ОТ АЛКОГОЛЯ В ВОДЕ!

Это кажется очевидным, все об этом знают, об этом напоминают постоянно, но тем не менее практически половина всех несчастных случаев на воде связана с употреблением спиртных напитков.





## ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА ВОЛНЫ!

Волны, которые ломаются прямо о берег (а не в нескольких метрах от него) могут вызвать серьезные травмы шеи и позвоночника. Поэтому находясь в воде или вблизи линии воды (где вода попадает на берег) никогда не ставьте ребенка и не становитесь сами спиной к волнам.





## НЕ ЗАПЛЫВАЙ ЗА БУЙКИ!

Буйки придуманы не просто так – за буйками ходят катера и катамараны. Заплыть за буюк, всё равно что идти под машину.





**ХОРОШЕГО ОТДЫХА!**

**Спасибо за просмотр!**

