

# ПАМЯТКА: БЕЗОПАСНЫЙ ОТДЫХ В ЛЕТНЕЕ ВРЕМЯ

**Период летнего отдыха – время приятное, но и сопряженное со следующими опасными факторами:**

- пожары, возникшие в результате неосторожного обращения с огнём во время отдыха на природе;
  - утопление при купании в нетрезвом виде и в запрещенных местах, попадание на воде под водные скутеры, моторные лодки, катера и прочее.
- Рекомендуется соблюдать следующие правила безопасности.

**О мерах предосторожности на воде:**

- не ходить к водоему одному, сидя на берегу закрывать голову от перегрева и солнечных ударов;
- не употреблять спиртные напитки во время купания и не жевать жвачку во время нахождения в воде;
- для купания лучше выбирать места, где чистая вода, ровное песчаное дно, небольшая глубина, нет сильного течения и водоворотов, нет проезжающего по воде моторного транспорта;
- начинать купаться следует при температуре воздуха + 20-25°C, воды – 17-19°C. Входить в воду надо осторожно, на неглубоком месте остановиться и окунуться с головой;
- в воде можно находиться 10-15 минут. Ни в коем случае не доводить себя до озноба, это вредно для здоровья. От переохлаждения в воде появляются опасные для жизни судороги, сводит руки и ноги. В таком случае нужно плыть на спине. Если растеряться и перестать плыть, то можно утонуть. Часто вода попадает в дыхательное горло и мешает дышать. Чтобы избавиться от нее, нужно немедленно остановиться, поднять голову как можно выше над водой и сильно откашляться;
- плавая при волнении поверхности воды, нужно внимательно следить за тем, чтобы вдох происходил в промежутках между волнами. Плавая против волн, следует спокойно подниматься на крутую волну и скатываться с нее. Не заходить в воду при сильных волнах. Попав в сильное течение, не надо плыть против него, иначе можно легко выбиться из сил. Лучше плыть по течению, постепенно приближаясь к берегу;
- никогда не следует подплывать к водовороту – это самая большая опасность на воде. Он затягивает купающегося на большую глубину с такой силой, что даже опытный пловец не всегда в состоянии выплыть. Попав в водоворот, наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и сделайте сильный рывок в сторону по течению, всплывайте на поверхность. Запутавшись в водорослях, не делайте резких движений и рывков, иначе петли растений еще туже затянутся. Лучше лечь на спину и постараться мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыли. Если и это не поможет, то нужно, подтянув ноги,

- осторожно освободиться от растений руками;
- опасно подплывать к идущим парходам, катерам, вблизи которых возникают различные водовороты, волны и течения;
  - еще более опасно нырять в местах неизвестной глубины, так как можно удариться головой о песок, глину, сломать себе шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть. Не менее опасно прыгать головой в воду с плотов, пристани и других плавучих сооружений. Под водой могут быть сваи, рельсы, камни и осколки стекла. Нырять можно лишь там, где имеется для этого достаточная глубина, прозрачная вода, ровное дно;
  - нельзя выходить на озеро, реку на неисправной и полностью не оборудованной лодке, садиться на ее борта, пересаживаться с одного места на другое, а также переходить с одной лодки на другую, вставать во время движения. Если не умеете плавать, необходимо иметь спасательные средства;
  - нельзя находиться на крутых берегах с сыпучим песком, чтобы не быть засыпанным.

**При посещении леса необходимо соблюдать следующие правила:**

- не ходить в лес одному и в дождливую или пасмурную погоду;
- пользоваться компасом;
- надевать резиновую обувь, брюки или спортивные штаны, заправив их в сапоги, от укусов змей и насекомых;
- надевать головной убор, закрывать шею и руки, от попадания клещей;
- пробираться через кусты и заросли осторожно, плавно раздвигая ветки и плавно отпуская их;
- не курить и не разжигать костры, во избежание пожара, и не мусорить, пустые бутылки и осколки могут привести к возникновению пожара.

Помните, что лесные пожары являются чрезвычайно опасными. Причинами их возгорания становятся: неосторожное обращение с огнем, нарушение правил пожарной безопасности, самовозгорание сухой растительности и торфа, а также разряд атмосферного электричества.

**Вызов экстренной помощи по телефону:**

**101 – пожарная охрана**

**102 – полиция**

**103 – скорая помощь**

**104 – аварийная газовая служба**

**ПОМНИТЕ!**

**Соблюдение указанных правил поможет**

**сохранить жизнь и здоровье**

**Вам и Вашим близким!**