

Безопасность летом



Лес

- ✓ Уходя в лес, оповещайте родных и близких о своих планах;
- ✓ Не ходите по лесу поодиночке: возьмите с собой компаньона или собаку;
- ✓ Надевайте в лес одежду ярких цветов, желательно со светоотражающими элементами;
- ✓ Всегда имейте при себе запас питьевой воды;
- ✓ Не заходите слишком далеко в лес и не задерживайтесь там до наступления темноты;
- ✓ Обезопасьте себя от контакта с животными и насекомыми;
- ✓ Не пробуйте на вкус незнакомые плоды, ягоды и грибы;
- ✓ Не отпускайте престарелых людей и детей в лес без сопровождающих;
- ✓ Не разводите костры;
- ✓ Пользуйтесь существующими дорожками;
- ✓ Не берите из леса больше, чем это реально необходимо;
- ✓ Имейте при себе полностью заряженное мобильное средство связи. В случае, если вы или ваш компаньон потерялись в лесу, звоните в МЧС или по номеру 112.



Клещи

- ✓ Ноги должны быть полностью прикрыты (не рекомендуются шорты);
- ✓ Спортивные штаны, трико (желательно с гладкой поверхностью) должны быть заправлены в носки;
- ✓ Обязательно наличие головного убора (кепка, платок);
- ✓ Не рекомендуется без особой надобности залезать в непроходимые чащи низкорослого кустарника (малина, ольха, орешник и т.д.);
- ✓ Перемещаясь по лесной дороге, не срывайте веток (этим действием вы стряхиваете на себя клещей);
- ✓ После похода по лесу, необходимо проверить (стряхнуть) как верхнюю одежду, так и нижнее бельё;
- ✓ Осмотреть всё тело;
- ✓ Обязательно расчесать волосы мелкой расчёской;
- ✓ Если вас или ребенка укусил клещ, постарайтесь как можно скорее обратиться к врачу.



Гроза

Категорически запрещено:

- ✓ укрываться возле одиноких деревьев;
- ✓ находиться на опушке леса;
- ✓ находиться у берегов водоёмов;
- ✓ передвигаться на велосипеде;
- ✓ идти или бежать под зонтом; открытый зонт повышает риск удара молнии из-за наличия в нём металлических спиц;
- ✓ находиться в мокрой одежде;
- ✓ находиться на возвышенных местах;
- ✓ находиться около линий электропередач;
- ✓ находиться возле горящего костра;
- ✓ держать включенный мобильный телефон, тем более разговаривать по нему;
- ✓ использовать электроприборы;
- ✓ купаться в водоеме;

Можно спрятаться в овраге, канаве, яме (постелить что-нибудь на землю (куртку, рюкзак) и присесть (ступни поставить вместе, опустить голову, руками обхватить колени).



Водоем

- ✓ Купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева;
- ✓ Не входить, не прыгать в воду после длительного пребывания на солнце;
- ✓ Не входить в воду в состоянии алкогольного опьянения;
- ✓ Если нет поблизости оборудованного пляжа, выбрать безопасное для купания место с твердым песчаным не засоренным дном, постепенным уклоном. В воду входить осторожно. Никогда не прыгать в местах, не оборудованных специально;
- ✓ Не заплывать далеко, т.к. можно не рассчитать своих сил;
- ✓ Если захватило течением, не пытаться с ним бороться;
- ✓ При попадании в водоворот необходимо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону, всплыть;
- ✓ В водоемах с большим количеством водорослей плыть у самой поверхности воды, не задевая растения, не делая резких движений;
- ✓ Не плавать на надувных матрацах, автомобильных камерах и надувных игрушках;
- ✓ Плавать только вдоль берега;
- ✓ Не допускать грубых шалостей в воде: подплывать под купающихся, хватать их за ноги, «топить», подавать ложные сигналы о помощи;
- ✓ Не оставлять у воды детей;
- ✓ Не заплывать за ограничительные знаки.



Солнечный удар

- ✓ Покрывать голову легким светлым хорошо вентилируемым головным убором, а глаза - темными очками;
- ✓ Избегать длительного (более 2-3-х часов) пребывания на солнце, на пляже;
- ✓ Не находиться на открытых пространствах с прямыми солнечными лучами (особенно в период активного солнца: с 12.00 до 16.00);
- ✓ Начальная продолжительность приёма солнечных ванн не должна превышать 15-20 минут, затем ее можно постепенно удлинить, но не более чем до двух часов и обязательно с перерывами;
- ✓ 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;
- ✓ Носить легкую, светлую одежду, из натуральных тканей, легко проветривающуюся (лен, хлопок) и не препятствующую испарению пота;
- ✓ В жаркое время не есть слишком плотно, отдавать предпочтение кисломолочным продуктам и овощам;
- ✓ Поддерживать водный баланс в организме (лучше с помощью прохладной воды — выпивать около 3-х литров в день);
- ✓ Пользоваться зонтом от солнца (светлых оттенков);
- ✓ При ощущении недомогания обратиться за помощью.

