

# Памятка безопасности на летних каникулах

## В жару и на ярком солнце:

- ◆ Использовать солнцезащитные средства, обновлять их каждые 1,5–2 часа и после каждого захода в воду.
- ◆ Надевать головной убор и солнцезащитные очки.
- ◆ Не забывать пить воду.

## Во время катания на велосипедах, самокатах и т.п.:

- ◆ Кататься в защитной амуниции (шлем, наколенники, налокотники и т.п.).
- ◆ С 7 до 14 лет ездить только по тротуарам, велосипедным дорожкам и в пешеходной зоне.
- ◆ С 14 лет можно ехать по обочине или правому краю проезжей части, но только в тех местах, где разрешено движение велосипедистов.
- ◆ Помнить, что на тротуарах пешеходы всегда имеют приоритет. В плотном потоке людей лучше спешиться.
- ◆ Пересекать дорогу только по пешеходным переходам и обязательно спешиться.
- ◆ Не перевозить пассажиров.
- ◆ В тёмное время суток пользоваться одеждой со светоотражателями.

## Во время купания в водоёмах:

- ◆ Купаться только в присутствии взрослых и в специально отведённых местах.
- ◆ Не нырять в незнакомых местах.
- ◆ Не прыгать в воду после длительного пребывания на солнце. При резком охлаждении происходит сокращение мышц и может остановиться дыхание.
- ◆ Не подплывать к близко идущим судам, лодкам.
- ◆ Если подхватило течение, двигаться по диагонали к ближайшему берегу.

## В лесу:

- ◆ Выбирать яркую одежду, желательно с длинными рукавами и плотными манжетами, сапоги, платки, закрывающие голову и шею.
- ◆ Не отходить от взрослых.
- ◆ Не есть незнакомые ягоды и грибы.
- ◆ Всегда брать с собой запас воды, нож, спички, фонарик, компас, мини-аптечку.
- ◆ Если заблудились, попробовать вызвать спасателей, кричать, попытаться выйти на шум дороги или идти вдоль ЛЭП либо реки.

# Памятка безопасности на летних каникулах

## При укусах насекомых, клещей:

- ◆ Использовать средства, отпугивающие насекомых.
- ◆ Чтобы не подхватить клеща, держаться подальше от высокой травы и кустарников.
- ◆ Часто осматривать друг друга на наличие клещей.
- ◆ Иметь с собой антисептик для обработки раны от укуса и антигистаминное средство.
- ◆ В случае зуда приложить холод.
- ◆ Если в ране осталось жало, его надо извлечь.
- ◆ При сильной аллергической реакции, серьёзном отёке или укусе клеща обратиться к врачу.

## При встрече со змеями:

- ◆ Не ходить на природе босиком.
- ◆ Внимательно смотреть под ноги.
- ◆ При поиске ягод и грибов не раздвигать траву руками (использовать палку).
- ◆ Чаще всего укус змеи — это оборона. Если не трогать змею, она не укусит.
- ◆ Укус ядовитой змеи сразу вызывает резкую боль, которая нарастает. На месте укуса быстро возникают кровоподтёк, отёк, по ходу лимфатических сосудов появляются красные полосы. Одновременно могут появиться сухость во рту, жажда, сонливость, рвота, понос.
- ◆ Пострадавшего надо сразу уложить на землю и обеспечить неподвижность укушенной конечности.
- ◆ Далее необходимо вызвать скорую помощь или самостоятельно доставить пострадавшего в больницу.
- ◆ Нельзя прикладывать холод, отсасывать яд, накладывать жгут, делать надрезы, прижигать рану.