

ТВОЁ БЕЗОПАСНОЕ ЛЕТО

Если собрался на пляж

В сильную жару очень важно носить головной убор. Пей больше воды!



ЗАПОМНИ, ХОДИТЬ В ЛЕС И КУПАТЬСЯ НА ВОДОЁМЕ МОЖНО ТОЛЬКО В СОПРОВОЖДЕНИИ ВЗРОСЛЫХ

Купайся утром или вечером, днём очень жарко и можно получить солнечный ожог



Плавай вдоль берега, не заплывай за буйки



Купайся только в разрешённых местах, там очищен берег и дежурят спасатели



Выбирай надувное средство для плавания, состоящее из нескольких отсеков



Ешь больше фруктов, овощей и чаще находись в тени

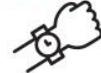


Изучи прогноз погоды: если собирается гроза, поход лучше отложить



Если отправляешься в поход

Сообщи близким, во сколько ты вернёшся, чтобы тебя не потеряли



Не ходи в лес в одиночку

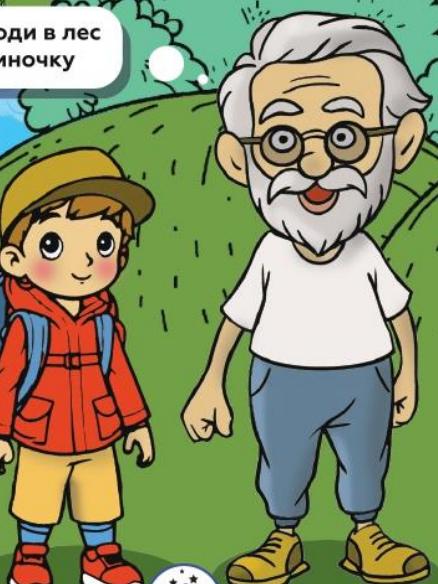
Отправляясь в лес, надевай яркую, непромокаемую одежду



Не пробуй незнакомые ягоды, они могут быть ядовитыми



Защиti сеbя от укусов насекомых



Возьми с собой заряженный мобильный телефон, воду и перекус



ТВОЁ БЕЗОПАСНОЕ ЛЕТО

Если гуляешь один в городе

Переходи дорогу только по пешеходному переходу и обязательно спешивайся с велосипеда или самоката

Отправляясь на прогулку в городе, сообщи взрослым, куда ты идёшь и с кем, когда планируешь вернуться домой



Нельзя уходить с незнакомцами и принимать от них угождения



Гулять по заброшенным или недостроенным зданиям опасно – можно получить травму



Опасно трогать бездомных кошек и чужих собак или других животных

Если дома случился пожар, не прячься от огня, немедленно покинь горящее помещение и позвони на помощь



Выучи наизусть номера телефонов родителей и свой домашний адрес

Помни, что спички – это не игрушка! Никогда не играй с горючими веществами, с колющими и режущими предметами. Не трогай чужие лекарства и бытовую химию



Запомни номера телефонов вызова экстренных служб:
в случае пожара звонить – 101,
если опасность, звонить – 102,
если нужен врач, звонить – 103,
если почувствовал запах газа, звонить – 104

Если остался один дома

Помни, что играть у открытого окна – опасно



Узнай у родителей, к кому из соседей ты можешь обратиться за помощью в случае опасности



Заходить в лифт с незнакомыми взрослыми опасно, лучше подожди, когда лифт освободится