

# ТВОЁ БЕЗОПАСНОЕ ЛЕТО

## Если собрался на пляж

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



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



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

Изучи прогноз погоды: если собирается гроза, поход лучше отложить



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



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



Не ходи в лес в одиночку

Не пробуй незнакомые ягоды, они могут быть ядовитыми



Защити себя от укусов насекомых



Ешь больше фруктов, овощей и чаще находишься в тени



Отправляясь в лес, надевай яркую, непромокаемую одежду



Возьми с собой заряженный мобильный телефон, воду и перекус



# ТВОЁ БЕЗОПАСНОЕ ЛЕТО

## Если гуляешь один в городе

## Если остался один дома

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

Если дома случился пожар, не прячась от огня, немедленно покинь горящее помещение и позови на помощь

Помни, что играть у открытого окна – опасно

Выучи наизусть номера телефонов родителей и свой домашний адрес

Нельзя уходить с незнакомцами и принимать от них угощения

Опасно трогать бездомных кошек и чужих собак или других животных

Гулять по заброшенным или недостроенным зданиям опасно – можно получить травму

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

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

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**

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

