

## Правила безопасности в лесу!

- нельзя ходить в лес одному, а также в дождливую или пасмурную погоду;
- надевайте резиновую обувь, брюки или спортивные штаны, заправив их в сапоги, от укусов змей и насекомых;
- не забудьте головной убор, закройте шею и руки, от попадания клещей;
- пробираться через кусты и заросли нужно осторожно, плавно раздвигая ветки и плавно опуская их;
- не разжигайте костры в сухую жаркую погоду, на сухой траве и под сухими деревьями.
- не оставляйте мусор, пустые и разбитые бутылки;
- во время лесного пожара, определите направление ветра и направление распространения огня. Выходите из леса в сторону, откуда дует ветер. Дышите через смоченный водой платок или одежду. Накройте голову мокрой одеждой.



## Повторите с детьми дома правила грибников и ягодников!

Собирай только знакомые грибы и ягоды.

Ни в коем случае не пробуй неизвестные ягоды. Обязательно покажи ягоды взрослому.

Нельзя собирать ягоды и грибы на обочине дорог и возле промышленных предприятий.

Никогда не берите в рот сырые грибы.

Нельзя рвать и жевать первую попавшуюся травинку, она может быть ядовитой.

Берегите себя  
и своих детей!

Приятного отдыха!



Буклет подготовила  
воспитатель I категории  
Зорина Е.В.

МАДОУ №32



**Безопасный  
отдых летом**

**Соблюдайте правила  
безопасности сами и научите  
этому своих детей!**

## Правила поведения на железной дороге!

### Запрещается:

- подлезать под железнодорожным подвижным составом;
- перелезать через сцепные устройства между вагонами;
- заходить за ограничительную линию у края пассажирской платформы;
- бежать по пассажирской платформе рядом с прибывающим или отправляющимся поездом;
- устраивать различные подвижные игры;
- оставлять детей без присмотра;
- прыгать с пассажирской платформы на железнодорожные пути;
- переходить железнодорожные пути в не установленных и оборудованных для этого местах;
- осуществлять посадку и (или) высадку во время движения.

### Будьте осторожны на воде!

Строго следите за детьми, не оставляйте их без присмотра!

Учитесь оказывать первую помощь пострадавшему на воде.

Пользуйтесь надувным матрасом или кругом с особой осторожностью.



### Запрещается:

- топить друг друга;
- хватать, толкать друг друга в воде;
- детям плавать без разрешения взрослых;
- нырять в незнакомых местах;
- заплывать за буйки;
- нырять навстречу друг другу;
- приближаться к движущимся водным транспортам;
- устраивать опасные игры на воде;
- звать на помощь в шутку;
- находиться в воде дольше 15 мин.
- купаться во время грозы.

Оказывая помощь тонущему, действуйте обдуманно, соблюдайте личную осторожность, используйте спасательные средства.

### Если вы начали тонуть!

Не барахтайтесь, перевернитесь на спину, выплюньте воду и сделайте глубокий вдох. Отдохнув, спокойно плывите к берегу.

Зовите на помощь, если это необходимо.

Если вы заплыли слишком далеко и устали, отдохните 2 – 3 минуты, лежа на спине и расправив ноги и руки. Расслабьтесь, лишь легкими движениями рук и ног помогая себе удерживаться в горизонтальном положении.

### При судорогах:

1. При судороге ноги погрузитесь на секунду в воду с головой и, выпрямив сведенную судорогой ногу, сильно потяните на себя ступню за большой палец.

2. При судороге икроножной мышцы согните ногу, двумя руками обхватите стопу пострадавшей ноги и с силой подтяните ее к себе.

3. При судорогах мышц бедра обхватите рукой ногу с наружной стороны ниже голени у лодыжки (за подъем) и, согнув ее в колене, потяните рукой с силой назад к спине.

### Опасное солнце!

1. Не стоит находиться на открытом солнце в период с 11 до 16 часов.

2. Всегда следует надевать головной убор, а также использовать солнцезащитные очки.

3. Используйте специальную солнечную косметику.

4. После выхода из воды на пляже необходимо сразу же обтереться полотенцем и нанести солнцезащитное средство.

5. Чередуйте время пребывания на солнце и в тени. Не оставайтесь на открытом солнце более 30-40 минут.

