

# Памятка "Безопасное лето"

## Правила поведения на солнце

- Загорайте постепенно.
- Первые солнечные ванны должны продолжаться не более 30 минут.
- Утренний загар не опасен, потому что воздух еще чист и не раскален.
- Защищайте глаза темными очками, чтобы не вызвать ожог глаз.
- Идите загорать не ранее чем через час после еды.
- Повяжите голову косынкой или наденьте панамку.
- Не играйте долго на солнце.
- Носите легкую хлопчатобумажную одежду: она хорошо пропускает воздух и защищает от ожогов.
- Не забывайте пить прохладительные напитки, но будьте осторожны, потому что слишком холодная вода может стать причиной ангины.
- Не забывайте, что время от времени нужно отдыхать в тени.
- Если есть возможность, чаще окунайтесь в воду.

## Правила поведения на воде

- Не купайтесь и тем более не ныряйте в незнакомых местах.
- Не заплывайте за буйки.
- Не уплывайте на надувных матрасах или камерах далеко от берега.
- Если вы оказались в воде и не умеете плавать, лягте на воду лицом вверх, широко раскиньте руки и дышите как можно глубже и реже. Находясь в вертикальном положении, двигайте ногами так, как будто вы крутите педали.

Будьте осторожны, катаясь на велосипедах, роликовых коньках, скейтах. При катании используйте наколенники, налокотники и шлем. Соблюдайте правила дорожного движения (переходите улицу только на пешеходном переходе и на зеленый свет светофора). Носите светоотражающие элементы.

**Профилактика лесных пожаров:** необходимо помнить, что во время пожароопасного периода запрещено разводить костры. Помните: источником пожара в лесу являются небрежно брошенные горящая спичка или окурки. Оставленные на освещенном солнцем поляне бутылки или осколки стекла, способны сработать как зажигательные линзы. Согласитесь, выполнять правила пожарной безопасности не так уж и сложно. Однако, это в большей степени зависит от уровня культуры каждого из нас. Лес – это легкие планеты. Не допустите его уничтожения огнем.

**Соблюдайте правила пожарной безопасности дома.** Типичными причинами огненных трагедий являются: детская шалость; короткое замыкание в электросети; оставленные без наблюдения включенными электроприборы; неосторожное обращение с открытым огнем; курение в постели; бесконтрольное приготовление пищи на газовой плите; перегрев телевизора; его запыленность и размещение в нише мебельной стенки; хранение на балконах легковоспламеняющейся жидкости; одновременное включение нескольких электроприборов в одну розетку; попадание на балкон непотушенных окурков и спичек с верхних этажей.

**Помните:** только строгое выполнение всех норм противопожарной безопасности сможет сохранить жизнь и здоровье вам и вашим близким!