

## Памятка для детей

*Основные правила безопасности летом, которые должен усвоить ребенок:*

- всегда плавай в специально предназначенных для этого местах, на оборудованных и безопасных пляжах;
- не заплывай за буйки, не подплывай близко к судам, чтобы тебя не засосало под работающий винт;
- не плавай при больших волнах, сильном течении или водоворотах;
- не ныряй в местах с неизвестным дном;
- не играй на воде в опасные игры, не «топи» друзей и не ныряй глубоко;
- матрасы и спасательные круги не предназначены для того, чтобы заплывать далеко, плавай на них недалеко от берега;
- если светит солнце, то носи летом головной убор;
- не находишься долго на солнце, если ты чувствуешь, что кожа начинает печь и краснеть, немедленно уйди в тень или оденься;
- старайся не быть под прямым солнцем днем, а только утром и ближе к вечеру;
- не бери с собой в жаркое место и не ешь продукты, которые быстро испортятся: мясо, колбаса, рыба, молочные продукты;
- пей много воды летом, но старайся не пить сладкую воду, от неё еще больше хочется пить;
- всегда ешь вымытые продукты и мой перед едой руки;
- если рядом насекомые, то не делай резких движений. Если ты кушаешь, то будь осторожен, чтобы насекомое не попало в рот и не ужалило;
- не подходи близко к собакам, особенно если у собаки щенки и собака ест;
- не общайся с незнакомцами (ни с мужчинами, ни с женщинами), ничего не бери у них и не веди к себе домой, не называй свой адрес, фамилию, телефон. Взрослый должен просить помощи у взрослого, и не должен обращаться к ребенку!
- если тебя кто-то схватил и тащит, то зови на помощь и кричи, что это не твои родители, обращай на себя внимание прохожих. Если тебя преследуют, то иди в сторону родителей или просто людные места (нельзя забиваться в тупики или заходить в темные подъезды), проси помощи у полицейского (милиционера), охранника, продавца или просто взрослых людей.