**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.

Не находитесь под прямыми солнечными лучами с 12.00 до 16.00.

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.

Время от времени отдыхайте в тени.

Если есть возможность, чаще окунайтесь в воду.



**Безопасность на воде**

Как известно, купание не только доставляет удовольствие, но и служит хорошим средством закаливания организма. Но необходимо помнить, что небрежность, лихачество, излишняя шалость на воде нередко приводят к беде. Из-за несоблюдения техники безопасности в водоемах ежегодно гибнут тысячи людей.

Необходимо соблюдать правила безопасного поведения на воде:

купаться и загорать лучше на оборудованном пляже;

если вы не умеете плавать, не следует заходить в воду выше пояса;

находится в воде не более 15–20 минут, при переохлаждении могут возникнуть судороги;

нельзя нырять с мостов, пристаней даже в тех местах, где ныряли прошлым летом, так как за год мог понизиться уровень воды или было что-то брошено в воду;

прыгать с берега в незнакомых местах категорически запрещается;

нельзя заплывать за буйки, так как они ограничивают место с проверенным дном – там нет водоворотов;

нельзя заплывать далеко, так как можно не рассчитать своих сил, чтобы вернуться к берегу;

опасно подныривать друг под друга, хватать за ноги, пугать, сталкивать в воду и заводить на глубину неумеющих плавать;

не следует купаться ночью.



**Пожар в природе**

Когда вокруг все горит – это страшно. Тем более страшно, когда пожар происходит в лесу, в степи, охватывая огромные площади.  
Непотушенный костер, горящая спичка, брошенная на сухую траву, или листья, могут стать причиной пожара.

С целью недопущения пожаров в природной среде запрещается:

бросать в лесу горящие спички, окурки, тлеющие тряпки;

разводить костер в густых зарослях;

выжигать сухую траву на лесных полянах, в садах, на полях, под деревьями;

поджигать камыш;

разводить костер в ветреную погоду и оставлять его без присмотра;

оставлять костер горящим после покидания стоянки.

Из горящего леса выходить нужно на дорогу, широкую просеку, опушку леса, к водоему. Если что-то мешает вам уйти от огня, войдите в водоем или укройтесь на открытой поляне, накрывшись мокрой одеждой.

Обязательно сообщите о месте пожара спасателям.

**Клещи**

Многие любят отдыхать в лесополосах. К сожалению, такая прогулка может привести к неприятным последствиям.  Особую опасность представляют клещи. Они могут заразить человека инфекционными болезнями, из которых одной из самых опасных является клещевой энцефалит.

В целях профилактики заболеваемости клещевым энцефалитом рекомендуется:

1. При выходе в зеленую зону иметь одежду, плотно прилегающую к телу, куртки заправлять в брюки, брюки в сапоги, рукава и ворот должны быть застегнуты.
2. В целях обнаружения клещей каждые 2 часа проводить самоосмотры и взаимоосмотры открытых частей тела и поверхности одежды.
3. При жаркой погоде, когда нет возможности надевать плотно прилегающую одежду, перед выходом в зеленую зону применять мази и лосьоны, отпугивающие насекомых.
4. При присасывании клещей немедленно обратиться в ближайшее лечебное учреждение.

Самостоятельное удаление клеща допускается взрослыми, если нет возможности обратиться в медицинское учреждение.

Так же существует **техника безопасности обращения с животными**, так как многие имеют приусадебные участки, на все лето уезжают к бабушке в деревню.

Прислушайтесь  к советам:

1. Не показывай, что ты боишься собаки.
2. Ни в коем случае не убегай от собаки. Она может принять тебя за дичь и захочет поохотиться.
3. Помни, что помахивание хвостом не всегда говорит о дружелюбном настроении собаки.
4. Если тебе хочется погладить собаку — спроси разрешения у хозяина. Гладь ее осторожно, не делая резких движений.
5. Не корми чужих собак и не трогай их во время еды или сна.
6. Не подходи к собаке, сидящей на привязи.
7. Не приближайся к большим собакам охранных пород. Их часто учат бросаться на людей, подошедших близко.
8. Не трогай щенков и не пытайся отобрать предмет, с которым собака играет.
9. После того как ты погладил собаку или кошку, обязательно вымой руки с мылом.
10. Не подходи близко к корове или быку.
11. Встретив на пути стадо коров, обойди его.
12. Будь осторожен с телятами. У них чешутся рожки, и они могут нанести ими серьезную травму.

**И еще!!!**

Не находитесь на улице позже 22 часов, соблюдайте комендантский час.

Не садитесь в машину к незнакомым людям.

Не сокращайте путь по пустырям и глухим переулкам в вечернее время.

Избегайте случайных знакомств.

Обходите места оборванных проводов, они могут быть под напряжением.

Берегите себя, ребята! Удачных каникул!!!

**Госадарственное учреждение**

**образования**

**«Кормянский районный**

**социально-педагогический центр»**

**ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ**

**ВО ВРЕМЯ**

**ЛЕТНИХ КАНИКУЛ**



**Корма, 2021г.**