**Безопасный отдых детей на летний период.**

        Уважаемые родители и дети. Ознакомим Вас с навыками безопасного поведения  в период проведения летних каникул.

**Пожар в природе.**

        При пожаре в лесу от огня необходимо выходить на дорогу, широкую просеку, опушку леса, к водоему. Если, что-то мешает уйти от огня , войдите в водоем промерив глубину или укройтесь на открытой поляне накрывшись мокрой одеждой.

**Прогулка в лес.**

        Без взрослых леса посещать нельзя. Не все ягоды и грибы можно пробовать подряд так как есть и ядовитые. Если заблудились останьтесь на месте, громко кричите и вас обязательно найдут.

**Тепловой удар.**

        В жаркую погоду избегать душных и жарких помещений, общественного транспорта. Самое жаркое время лучше остаться дома, а гулять утром и вечером. Одеваться в легкую, светлую хлопчатобумажную одежду. Пить больше жидкости, но избегать сладких напитков, в еде меньше жирных блюд. При малейших признаках недомогания уйти в тень и пить больше воды, холодный компресс на голову и обеспечить приток свежего воздуха.

**Солнечный удар.**

        Случается только в солнечную погоду. Признаки солнечного удара- общая слабость, головная боль, повышенная температура, тошнота, учащенный пульс, носовое кровотечение, обморок. Необходимо избегать прогулок под солнцем с 11 до 15 часов, всегда находиться в головном уборе, одеваться по погоде и больше не сладкого питья. Меры первой помощи как при тепловом ударе.

**Солнечный ожоги.**

        Профилактика постараться не подвергать кожу прямому воздействию солнечных лучей. На пляже пользоваться солнцезащитным средством, после купания необходимо сразу вытираться полотенцем.

 **Безопасность на воде.**

        Купаться и загорать лучше на оборудованном пляже, если не умеешь плавать не стоит заходить выше пояса, находиться в воде не более 15-20 минут во избегания судорог, нырять в незнакомых местах и где не проверено дно и глубина, заплывать за буйки, купаться ночью, пугать и сталкивать в воду не умеющих плавать.

Инструктор противопожарной профилактики

ПЧ Золотухинского района Курской области                                  С.Н. Татаринков