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;



· Пей много воды летом, но старайся не пить сладкую воду, от неё еще больше хочется пить;

 Если светит солнце, то носи летом головной убор;

· Не находись 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;



·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 кушает;

· 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.





Летний период несет в себе не только радость каникул, возможность загорать и купаться, но и высокие риски. Связанно это с множеством факторов. Летом дети едут отдыхать в детские лагеря, в деревню к бабушкам, ходят купаться на речку и играть в лесу, всё это в комплексе с высокой активностью солнца, насекомыми и быстропортящейся пищей несет различные угрозы.

Обеспечить **безопасность детей летом** в первую очередь задача родителей. Даже если вы летом отправляете куда-то ребенка, то обеспечьте его средствами защиты, обговорите с ним технику безопасности, позаботьтесь о регулярной связи и проконсультируйте тех, кто будет присматривать за вашим чадом о нюансах его поведения и особенностях организма.