

## ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ: «О правилах поведения на природных объектах»

Когда вы выезжаете на природу, очень важно, чтобы во время отдыха не произошли неприятности, которые причинили бы вред нашему здоровью.

- Незнакомые растения и цветы ни в коем случае нельзя срывать и тем более брать в рот, некоторые из них вызывают сильное раздражение кожи. Есть и ядовитые растения, яд которых не менее опасен, чем змеиный.

- Собирайте только известные грибы. Не трогайте поганки: они очень ядовиты.

- Не пейте сырую воду из какого бы то ни было водоёма: реки, озера или ручья.

- Отправляясь на прогулку в лес, надевайте длинные брюки, рубашку с длинными рукавами и обязательно головной убор для защиты от укусов насекомых (клещей, ос, пчёл, комаров). Открытые участки тела намажьте средством, отпугивающим насекомых.

- В жаркую погоду нельзя долгое время находиться на солнце без одежды, головного убора и солнцезащитных очков — можно получить тепловой удар или солнечные ожоги.



### Правила активного отдыха и безопасного поведения человека на водоёме

1. **Не зная броду, не лезьте в воду.** Это, пожалуй, самое главное правило поведения на воде.
2. **Не купайтесь там, где грязно.** Даже если водоём знаком вам с детства, и до сего дня вода в нём была чистой, не купайтесь во вдруг ставшей грязной реке. Неизвестно почему она стала такой и какие болезнетворные микробы в ней водятся.
3. **За буйки не заплывать!** Помните, даже если вы бывалый пловец, отплывать далеко от берега категорически нельзя. Мало ли что может случиться в воде, перехватит дыхание, сведёт мышцы судорога, прихватит сердце. Находясь вдали от суши, вы не сможете докричаться до товарищей, а если и сможете, то где гарантия, что они успеют добраться до вас вовремя.

