

Тема 1. Правила безопасного поведения на природе

1. Не срываем и не едим незнакомые растения, ягоды, грибы.
2. Не пьем воду из водоемов. Берем чистую воду без газа из дома.
3. Берем репелленты, надеваем закрытую одежду, на голову — кепку или панаму.
4. Периодически осматриваем друг друга (актуально в регионах с активными клещами).
5. Бережем природу! Не оставляем мусор, не разводим костры, не разоряем гнезда.
6. Не заходим глубоко в лес, особенно, если не знаем местности.
7. Выбирайте одежду ярких цветов, чтобы вас было видно издалека.
8. Если вы собираетесь в горы, надеваем удобную одежду и обувь, куртку, которая защитит от ветра и дождя.
9. В любое потенциально сложное, непроходимое, высокое (горы, скалы) место идем с тем, кто уже бывал там. Для отдыха лучше выбрать проверенные маршруты, сведения о которых можно найти в открытых источниках.
10. Берем легкий перекус и не забываем больше пить, чтобы избежать плохого самочувствия и слабости.
11. Лучше не затягивать свое нахождение на природе до наступления темноты (конечно, если это не поход с ночёвкой).
12. Не рекомендуется сходить с уже протоптанных дорожек, лучше придерживаться намеченного маршрута. Это защитит лодыжки от крапивы.
13. Лучше отказаться от места для отдыха на природе возле ульев, муравейников и прочих опасных объектов. Перед тем как обустроить пространство для пикника или установить палатку, следует изучить территорию.

14. Нельзя кормить диких зверей. Взаимодействие с животными опасно не только для человека. Желудок может не справиться с непривычной пищей.

15. Не стоит включать громко музыку. Резкие неестественные звуки могут потревожить и напугать животных, что приведет к их агрессивному поведению.

16. Если человек понимает, что заблудился, следует прислушаться к окружающим звукам. Шум машин или лай собаки может помочь найти направление к ближайшему населенному пункту.

Тема 2. Правила безопасного поведения на воде

1. Купаться только в специально оборудованных местах;
2. Не нырять в незнакомых местах;
3. Не заплывать за буйки;
4. Не выплывать на судовой ход и не приближаться к судам;
5. Не устраивать игр в воде, связанных с захватами;
6. Не умея плавать, не использовать надувные матрасы;
7. Не использовать неисправные плавательные средства;
8. Если заплыли слишком далеко и устали, расправьте руки и ноги, лягте головой на воду, закройте глаза и расслабьтесь. Чтобы удерживаться в горизонтальном состоянии, наберите в легкие воздуха, задержите его, и медленно выдыхайте.

9. Если во время плавания свело ногу, на секунду погрузитесь с головой в воду и, распрямив ногу, сильно потяните на себя ступню за большой палец.

10. Если во время ныряния вы потеряли координацию, немного выдохните: пузырьки воздуха укажут путь наверх.

11. Несоблюдение температурного режима. Нарушение этого пункта также может пагубно сказаться на состоянии здоровья. Не рекомендуется купаться при температуре ниже 20 градусов.

12. Купание ночью запрещено.

13. Загрязнение водоема и прибрежной зоны также запрещено.

14. Категорически запрещается купание на водных объектах, оборудованных предупреждающими аншлагами «купание запрещено!»

15. Запрещается купаться на голодный желудок.

16. Запрещается подавать крики ложной тревоги.

17. Перед купанием надо отдохнуть, в воду входить быстро, надо только на мелководье.