

## **ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ОТДЫХЕ**

Отправляясь отдыхать на природу в лес за грибами, ягодами или просто на приятные посиделки с шашлыком в хорошей дружеской компании, нельзя пренебрегать основными правилами поведения человека в природе. Вот их краткий перечень:

**1.** Одежда должна быть соответствующей мероприятию. Помните, что лес – это место обитания клещей, муравьёв, змей и других ползучих и кусачих братьев наших меньших. А значит, одежда для посещения леса должна быть соответствующей, да и обувь тоже. Лучше всего будет надеть спортивный костюм и кроссовки на толстой плоской, но не скользкой подошве. В любом случае штаны и рукава куртки не должны плотно прилегать к телу, чтобы в случае укуса насекомым или змеёй в зубах животных оказалась материя одежды, а не ваша рука или нога. Да, и про головной убор не забудьте.

**2.** Не рвите то, с чем не знакомы. Собирая грибы и ягоды, кладите в корзину только те дары природы, в которых на 100% уверены. Сбор незнакомых грибов и ягод может закончиться летальным исходом при их употреблении.

**3.** Берегите природу. Отдыхая на природе, помните, что своим халатным поведением вы можете нанести окружающей среде огромный урон, после которого она будет восстанавливаться не один десяток лет, а может и вовсе не восстановиться. Не оставляйте после себя мусор, не рвите цветы и лекарственные растения без меры и ради лишь одной забавы, не разоряйте муравейники, паутину и гнёзда птиц, соблюдайте правила безопасности при разведении костра. Одним словом, берегите природу, и она отблагодарит вас за это.

Не менее, а может даже и более важным является соблюдение правил безопасного поведения человека на природе во время посещения водоёма. Ведь люди не рыбы, жабр не имеют, а многие и плавают кое-как. Так что твёрдо уясните себе перечень этих правил и неукоснительно соблюдайте их:

**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. Помните, от водяных зараз избавиться гораздо сложнее, чем от наземных.

**3.** Пьяному и море по колёно. Отдыхая на берегу, воздержитесь от спиртного. Во-первых, так можно запросто получить солнечный удар. А во-вторых,

утонуть. Ведь алкоголь сильно притупляет внимание, недаром же говорят, что пьяному и море по колено.

**4. 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. Ну, а если вы и плавать-то, как следует, не умеете, надеетесь на круг или надувной матрас, то и подавно шутить с водой не стоит, жизнь дороже. А если всё же чувствуете, что беда на подходе, кричите изо всех сил, зовите на помощь, отбросив всякое стеснение и надежду на то, что всё как-нибудь само собой обойдётся.

Конечно, здесь представлены только самые основные правила безопасного поведения для детей и взрослых на природе. Но даже при соблюдении этого небольшого перечня вы значительно обезопасите себя и своего ребёнка, а отдых в лесу или на реке доставит вам массу положительных эмоций. Так что помните об этом и не нарушайте их.