

ТВОЁ БЕЗОПАСНОЕ ЛЕТО

Если собрался на пляж

В сильную жару очень важно носить головной убор. Пей больше воды!



Купайся утром или вечером, днём очень жарко и можно получить солнечный ожог



ЗАПОМНИ, ХОДИТЬ В ЛЕС И КУПАТЬСЯ НА ВОДОЁМЕ МОЖНО ТОЛЬКО В СОПРОВОЖДЕНИИ ВЗРОСЛЫХ

Плавай вдоль берега, не заплывай за буйки



Купайся только в разрешённых местах, там очищен берег и дежурят спасатели



Выбирай надувное средство для плавания, состоящее из нескольких отсеков



Ешь больше фруктов, овощей и чаще находишься в тени



Изучи прогноз погоды: если собирается гроза, поход лучше отложить



Сообщи близким, во сколько ты вернёшься, чтобы тебя не потеряли



Не ходи в лес в одиночку

Не пробуй незнакомые ягоды, они могут быть ядовитыми



Защити себя от укусов насекомых



Возьми с собой заряженный мобильный телефон, воду и перекус



Отправляясь в лес, надевай яркую, непромокаемую одежду

