**Памятка населению о правилах безопасного поведения на воде, природе**

Начинать купание следует при температуре воды не ниже 180С и воздуха 200С и более.

Купаться рекомендуется через 1,5 часа после приема пищи.

Чтобы не утонуть необходимо:

* научиться плавать;
* не доверять надувным матрасам и кругам;
* не допускать паники.

**Советы купающимся:**

* купаться можно только в разрешенных местах;
* нельзя нырять в незнакомых местах;
* не следует купаться в заболоченных местах, где есть водоросли и тина;
* не отплывать далеко от берега на надувных матрасах, плотах;
* нельзя цепляться за лодки, залезать на бакены, буйки;
* нельзя подплывать к проходящим судам, заплывать на буйки, выплывать на фарватер;
* нельзя купаться в штормовую погоду, в зоне сильного прибоя;
* если оказались на сильном течении, необходимо плыть по течению, постепенно приближаясь к берегу;
* если оказались в водовороте, наберите побольше воздуха, нырните и постарайтесь резко свернуть в сторону от него;
* если свело ногу судорогой – ложитесь на спину и плывите к берегу, постарайтесь растереть мышцу, зовите помощь;
* нельзя устраивать игры в воде, связанные с захватами;
* нельзя подавать крики о ложной помощи;
* не оставляйте маленьких детей на берегу без присмотра.

**Наша безопасность на природе**

***Установилась теплая и сухая погода, и мы, прихватывая с собой запас продуктов, массово поехали на природу, на пляж, на дачу. Однако мало кто задумывается о правилах безопасности, а ведь на природе нас ожидает немало неприятностей: от банальных травм до тяжелого отравления.***

         Если у Вас нет пока сумки-холодильника, то от скоропортящихся продуктов лучше отказаться. В готовые блюда из мяса или рыбы, приготовленные на костре нужно добавить специи, обладающие дезинфицирующими свойствами: перец, кукурму, имбирь, шафран, корицу, кориандр, можно использовать горчицу, чеснок.

       Омрачить отдых на природе, на пляже могут и излишества в еде. Здесь единственный рецепт-умеренность в еде. Здесь единственный рецепт-умеренность.Чередуйте трапезу с подвижными играми, прогулками; тяжелую мясную пищу с овощами и фруктами. Больше пейте воды.

**Безопасность детей**

    Если детям заняться нечем, то их познание окружающего мира нередко оборачивается неприятностями, ребята падают с деревьев, травятся ядовитыми растениями, соскальзывают в воду с берега. Даже обычное бросание камней в воду может принести окружающим травму. Поэтому надо заранее продумать программу развлечений и непрерывно держать детей в поле зрения. Можно привлечь ребят к сбору хвороста для костра, организовать для них рыбалку, прогулку в ближайший лес и показать своим примером бережное отношение к природе.

       Стоит обратить внимание на одежду детей и взрослых. Лучше всего одеваться в светлую одежду, носить головной убор, чтобы поездку на природу не омрачили тепловые и солнечные удары, ссадины, клещи и т. п.

**Будьте осторожны и внимательны на природе!**