



Ягоды не пробовать, мусор не бросать

Правила безопасности в туристическом походе

Необходимо бережно и уважительно относиться к природе, вежливо вести себя с другими участниками туристической группы и местными жителями. В любое время года и при любых погодных условиях у туриста на маршруте обязательно должны быть при себе: майка или рубашка с длинным рукавом, головной убор, аптечка, ветровка, фонарик.

В случае получения травмы, симптомов теплового удара, отравления или любых других признаков недомогания обязательно сообщайте об этом руководителю группы. Двигайтесь только в составе своей туристической группы. Нельзя собирать ягоды, грибы, травы и другие растения во время похода и уж тем более пробовать их. Не разбрасывайте мусор – он может стать источником пожара. Запрещено купаться в грязных,

незнакомых водоёмах, в местах с быстрым течением. Также нельзя заходить в воду в сумерках, в ночное время. *Соблюдайте правила безопасности, они помогут вам избежать непредвиденных ситуаций и провести время полезно и приятно.* **Единый номер вызова экстренных оперативных служб – 112.** **Телефон пожарно-спасательной службы МЧС России – 101.**

Как помочь себе В ЖАРУ

В очень жаркие дни по возможности оставайтесь в прохладных помещениях. Если же, по тем или иным причинам, вы должны быть на улице, то следует придерживаться следующих рекомендаций:

- Пейте больше жидкости (НЕ сладкие газированные напитки), не дожидаясь, пока почувствуете жажду (около 2-х литров в день). Вместо воды можно употреблять холодный подкисленный или подслащенный чай.
- Затемняйте окна, используйте кондиционеры и вентиляторы, но не снижайте температуру ниже 23-25°C. Если используете кондиционер, закрывайте окна и двери.
- Носите свободную одежду светлых тонов, а на солнце - широкополую шляпу.
- Находясь на открытом воздухе, избегайте прямых солнечных лучей, прячьтесь в тени или под зонтом.
- Избегайте интенсивной физической нагрузки. Бывайте на свежем воздухе в более прохладное время суток.
- Несколько раз в день принимайте прохладный душ или обтирайтесь влажным полотенцем.
- Избегайте употребления жирной, тяжелой и острой пищи.
- Не совершайте без крайней необходимости поездки и перемещений по городу.

МЕРЫ ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ В ЧАСТНОМ СЕКТОРЕ И НА САДОВЫХ УЧАСТКАХ





ЗАПРЕЩЕНО:
! ЕСЛИ ВВЕДЕН ОСОБЫЙ ПРОТИВОПОЖАРНЫЙ РЕЖИМ

- На участке разводить костры, сжигать мусор, тару, отходы.

НЕОБХОДИМО:

- Обустраивать противопожарные разрывы путем выкоса травы и вспашки земли между постройками, дачными участками и вокруг садоводческого товарищества.
- Напоминать детям об опасности игр со спичками и о последствиях, к которым может привести такая игра.

НЕЛЬЗЯ:

- Выжигать сухую траву, складировать на участках отходы и мусор.
- Бросать непотушенные спички, окурки.
- Оставлять во дворах баллоны с газом, а также емкости с легковоспламеняющимися горючими жидкостями.
- Загромождать проезды улиц, ведущих к частным домам и садовым участкам, так как это препятствует проезду пожарных автомобилей.

Пожарно-спасательная служба МЧС России: ☎ 01 📞 101

МЫ В СОЦСЕТЯХ:



V vk.com/vestiaramil

O ok.ru/vestiaramil

БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ

ВО ИЗБЕЖАНИЕ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЕВ НЕЛЬЗЯ:



ПРЫГАТЬ С ОБРЫВОВ И ВЫШЕК, НЕ ПРОВЕРИВ ДНО



ОСТАВЛЯТЬ У ВОДЫ ДЕТЕЙ БЕЗ ПРИСМОТРА



ЗАПЛЫВАТЬ ЗА БУЙКИ ИЛИ ПЫТАТЬСЯ ПЕРЕПЛАВАТЬ ВОДОЕМЫ



КУПАТЬСЯ В ХОЛОДНОЙ ВОДЕ (ТЕМПЕРАТУРА НИЖЕ +18 ГРАДУСОВ ПО ЦЕЛЬСИУ).



УСТРАИВАТЬ В ВОДЕ ОПАСНЫЕ ИГРЫ, КАТАТЬСЯ НА САМОДЕЛЬНЫХ ПЛОТАХ



ПОДАВАТЬ ЛОЖНЫЕ СИГНАЛЫ ТРЕВОГИ



ОТПЛЫВАТЬ ДАЛЕКО ОТ БЕРЕГА НА НАДУВНЫХ МАТРАЦАХ И КРУГАХ, ОСОБЕННО, ЕСЛИ ВЫ НЕ УМЕЕТЕ ПЛАВАТЬ



КУПАТЬСЯ В НЕТРЕЗВОМ ВИДЕ



КУПАТЬСЯ В МЕСТАХ, ГДЕ КУПАНИЕ ЗАПРЕЩЕНО



ПОДПЛЫВАТЬ БЛИЗКО К СУДАМ, ЛОДКАМ, КАТЕРАМ