**Безопасное лето**

Летняя жара приносит не только солнце и отдых, но и опасности в виде гроз и неблагоприятных явлений. Чтобы лето прошло без происшествий необходимо знать и соблюдать правила безопасности.

**Правила поведения во время грозы:**

* На открытой местности не стойте под одинокими деревьями, у металлических конструкций или водоёмов.
* Присядьте на корточки, обхватив колени руками: чем ниже, тем безопаснее.
* В лесу держитесь подальше от высоких деревьев, лучше укройтесь среди низкорослых.
* Находясь в доме,  закройте окна и отключите электроприборы.
* Отдыхая у воды, немедленно выйдите на берег – вода проводит электричество.

**Безопасность на воде:**

* Купайтесь только в разрешённых местах:  на оборудованных пляжах с проверенным дном.
* Не заплывайте за буйки.
* Если вы недостаточно хорошо держитесь на воде, используйте жилет или нарукавники.
* Не оставляйте детей у воды без присмотра даже на мелководье.
* Не купайтесь в состоянии опьянения – это частая причина трагедий.

**Безопасность в лесу:**

* Сообщите о маршруте – расскажите родным или друзьям, куда идёте и когда планируете вернуться.
* Возьмите запас воды и еды.
* Одежда по погоде – удобная, закрытая (защита от клещей и веток), ярких цветов (чтобы вас было легче найти).
* Обязательно возьмите заряженный мобильный телефон.
* Не разводите костры в запрещённых местах – только на специально оборудованных площадках.
* Не бросайте окурки и стекло – это может вызвать пожар.
* Запоминайте ориентиры – реки, холмы, просеки, необычные деревья.
* Не уходите далеко от тропы – если заблудились, остановитесь и вызывайте спасателей по номерам телефонов «101» или «112».
* Если вы потерялись, подавайте сигналы – стучите по дереву, свистите, размахивайте яркой тканью.

**Правила безопасности в жару:**

* Загорайте до 11:00 и после 16:00, используйте солнцезащитный крем.
* Носите головной убор и пейте больше воды.
* Старайтесь больше находиться в тени и по возможности избегайте физических нагрузок.
* Не оставляйте детей и животных в автомобилях даже на непродолжительное время.