

Отдых БезОпасности

В этом материале мы подготовили для вас несколько лайфхаков по безопасному лету.

Солнце

Солнечные лучи дарят нам радость, загар и витамин D, но помните о том, что злоупотребление солнцем и пренебрежение защитой приводят к неприятностям. Наденьте кепку, шляпку и панамку. Проделайте ту же процедуру с детьми, если они у вас есть.

Не лежите долго на солнце. Не надо. Можно перегреться и потом ходить вяло целый день. А можно попасть в реанимацию из-за солнечного или теплового удара.

Не пейте. В смысле, спиртное. Остальное пейте и побольше – организм теряет жидкость в жару, а значит, надо чем-то восполнять. Лучше всего подходит вода, квас, зеленый чай, слабая минералка без газа. А вот смесь красителей, ароматизаторов, кислот из сладкой газировки подойдет только тем, у кого крепкий желудок. После употребления такого питья жажда одолеет еще больше.

Сильно не напрягайтесь. Опять же – перегреетесь. Больше всего жара опасна для детей и пожилых людей. Поэтому следите за своими детьми и близкими.

Вода

Если решили искупаться – то проверьте берег и воду, там не должно быть стекла или другого опасного мусора. Густые заросли водорослей тоже не скрасят ваш отдых. Если вы с детьми – следите за ними. Объясните, что нельзя баловаться в воде. И сами не балуйтесь – дети все повторяют за взрослыми, а поэтому очень важен личный пример. В воду заходите медленно. Детей не оставляйте без присмотра даже на минуту. Ведь если ребенок ушел под воду, сценарий «тело ищут водолазы» может стать реальностью.

Не прыгайте с обрывов или мостов. Не купайтесь пьяными! Большинство утонувших находились в алкогольном опьянении перед последним заплывом.

Огонь

Разводите костры правильно. Если вы на природе, то используйте для этого специально оборудованные места. Если их нет, то обустроите сами: расчистите пространство на метр вокруг, чтобы там была лишь

земля, обложите огонь камнями или кирпичом. Не ставьте палатки, вещи или машину около огня. Чтобы не пришлось затаптывать внезапно вспыхнувшую траву подошвами собственных ботинок, позаботьтесь о ведре с водой или другом средстве тушения.

Помните, что во время запрета даже просто находиться в лесу не только опасно для сосен и елей, но и финансово ощутимо для вашего кошелька.

Если вы на своем участке, то устанавливайте мангал как минимум в 4 метрах от дома и других построек, костер должен быть не ближе 10 метров. И в этом нет ничего странного – все правила пожарной безопасности написаны кровью, слезами по утраченному имуществу и ожогами разных степеней.

Лес

Чтобы не было как в детском стишке про «ищут пожарные, ищет милиция», перед тем, как отправиться в лес, изучите карту местности. Скажите близким, во сколько планируете вернуться и обязательно возьмите с собой заряженный мобильный телефон. Одевайтесь так, чтобы спрятать открытые части тела. Желательно иметь что-то яркое в одежде, а не надевать камуфляж, вспомнив дедовское партизанское прошлое.

С собой лучше всего еще взять компас. Он поможет вам понять, куда двигаться, если заблудились. Находясь в лесу, старайтесь запоминать места, по которым вы проходите, какие-либо отличительные детали. Не ешьте незнакомые ягоды или грибы.

Если вас несколько, то старайтесь не разбредаться и постоянно держать контакт. Маленьких детей с собой вообще лучше не брать. А уж если взяли – держать в зоне досягаемости вытянутой руки.

Подводя итог, помните, что самое важно в нештатной ситуации – сохранять спокойствие. Паника только усугубит положение. Знайте правила и делитесь с ними близкими. Хорошего отдыха.