

МКОУ ДПО «Курсы гражданской обороны» муниципального образования Гулькевичский район

**Памятка**

**для отдыхающих: как вести себя на пляже?**

**Если вы отправляетесь летом на пляж, не забывайте о правилах, которые способны помочь вам избавиться от разных неприятностей.**  
**Защищайтесь!**  
 Если вы идете на пляж, то первое о чем вы должны подумать: "а положил ли я к себе в сумку солнцезащитный крем?!". Ни в коем случае нельзя подолгу находиться под палящим солнцем, так как солнечные лучи могут пагубно повлиять на вашу кожу. В данном случае кожу необходимо защищать, и самым лучшим вариантом в данном случае будет водостойкий крем, с той степенью защиты, которая подходит именно вашей коже. Очень важно также не забывать о кепке или панамке, ведь в противном случае всегда можно получить солнечный удар.  
  
**Пейте больше воды**  
 Если вы находитесь на пляже целый день, постоянно пейте воду. Это нужно для того, чтобы избежать обезвоживания организма. Но не следует относить сюда алкогольные напитки. На пляже их употребление строго запрещено !  
  
**Не купайтесь долго в море**  
 Некоторые пренебрегают этим пунктом и думают, что чем дольше они проведут времени в воде, тем лучше и прохладнее им будет. Но это все заблуждение. Идеальным решением будет поплавать около 15 минут, и после этого посидеть на берегу около 30-40 минут, но не более, так как ультрафиолет, излучаемый солнечными лучами, в большом количестве может привести к раку кожи. А вот недолгий загар наоборот полезен, так как он способствует выработке витамина D – информация из сайта по управлению гражданской защиты.  
  
**Соблюдайте правила безопасности на воде**  
 Не купайтесь, и тем более, не ныряйте в незнакомых местах. Не нужно заплывать за буйки. Не заплывайте далеко от берега на надувном матрасе или в круге, в том случае, если не умеете плавать.  
  
  
**Не мешайте отдыхать другим людям**  
 Всегда стоит помнить, что к людям надо относиться так, как вы бы хотели, чтобы они относились к вам. Не следует кричать, громко разговаривать или включать музыку, а тем более брызгать водой незнакомых людей.  
  
**Поел – убери**  
 Самое главное правило, которое частенько не соблюдают. Всегда нужно уносить за собой мусор! На некоторых пляжах за мусор есть штрафы.  
  
**Не курите!**  
 Далеко не всем отдыхающим будет приятен сигаретный дым. Поэтому всегда следует курить только на отведенных для этого местах.  
  
**Не купайтесь во время шторма**  
 Сотрудники МЧС просят категорически отказаться от купания в море во время шторма. Вас может накрыть волной или вовсе выкинуть на камни.  
  
**Осторожно: дети!**  
Если вы пришли с детьми, то не оставляйте их одних, без присмотра кого-либо из взрослых. Не стоит надеяться на то, что малознакомые люди присмотрят за вашим ребенком, когда вы захотите отлучиться куда-нибудь. Берите ребенка с собой, учите его плавать, играйте с ним в различные пляжные игры.  
  
**Не оставляйте вещи без присмотра**  
 Посещайте пляж со знакомыми или родственниками, купайтесь по очереди. Если по какой-либо причине вам приходится идти на пляж в одиночестве, не берете с собой крупные суммы денег и дорогие вещи. Постарайтесь взять только то, что не привлечёт внимание злоумышленников. Зарегистрировано довольно много фактов воровства, когда вещи оставляют без присмотра. Будьте осторожны!

ЗАПИШИТЕ!

|  |  |
| --- | --- |
| **Телефоны**  **Единой Дежурно-Диспетчерской**  **Службы**  **Вызов с мобильного телефона** | **8 – (86160) – 5 – 19 – 10**  **8 – (86160) – 5 – 12 – 75**  **101, 102. 103, 104** |