



Моя безопасность в естественной среде

Учимся гулять в природе спокойно, внимательно и
без лишних приключений.

Зачем в природе нужны правила

Лес, луг и берег кажутся дружелюбными, но там есть ямы, скользкие места и скрытые опасности. Простые правила помогают не пораниться, не потеряться и вовремя получить помощь.



Что нужно подготовить перед прогулкой



Удобная обувь

Закрытая обувь помогает уверенно идти по тропинке, не спотыкаться о корни и защищает ноги от колючек, камней и влажной земли.



Одежда по погоде

Лёгкая куртка, головной убор или тёплая кофта нужны, чтобы не замёрзнуть, не перегреться и чувствовать себя удобно во время прогулки.



Вода и салфетки

Небольшая бутылка воды и салфетки пригодятся после игры, если захочется пить или нужно вытереть руки и лицо.



Телефон у взрослого

У взрослого должен быть заряженный телефон с номером 112, чтобы быстро позвонить за помощью, если кто-то потерялся или поранился.



Порядок и заметность

Ребёнку полезно знать своё имя и фамилию, а также быть в яркой одежде, чтобы взрослым было легче заметить его среди деревьев и травы.

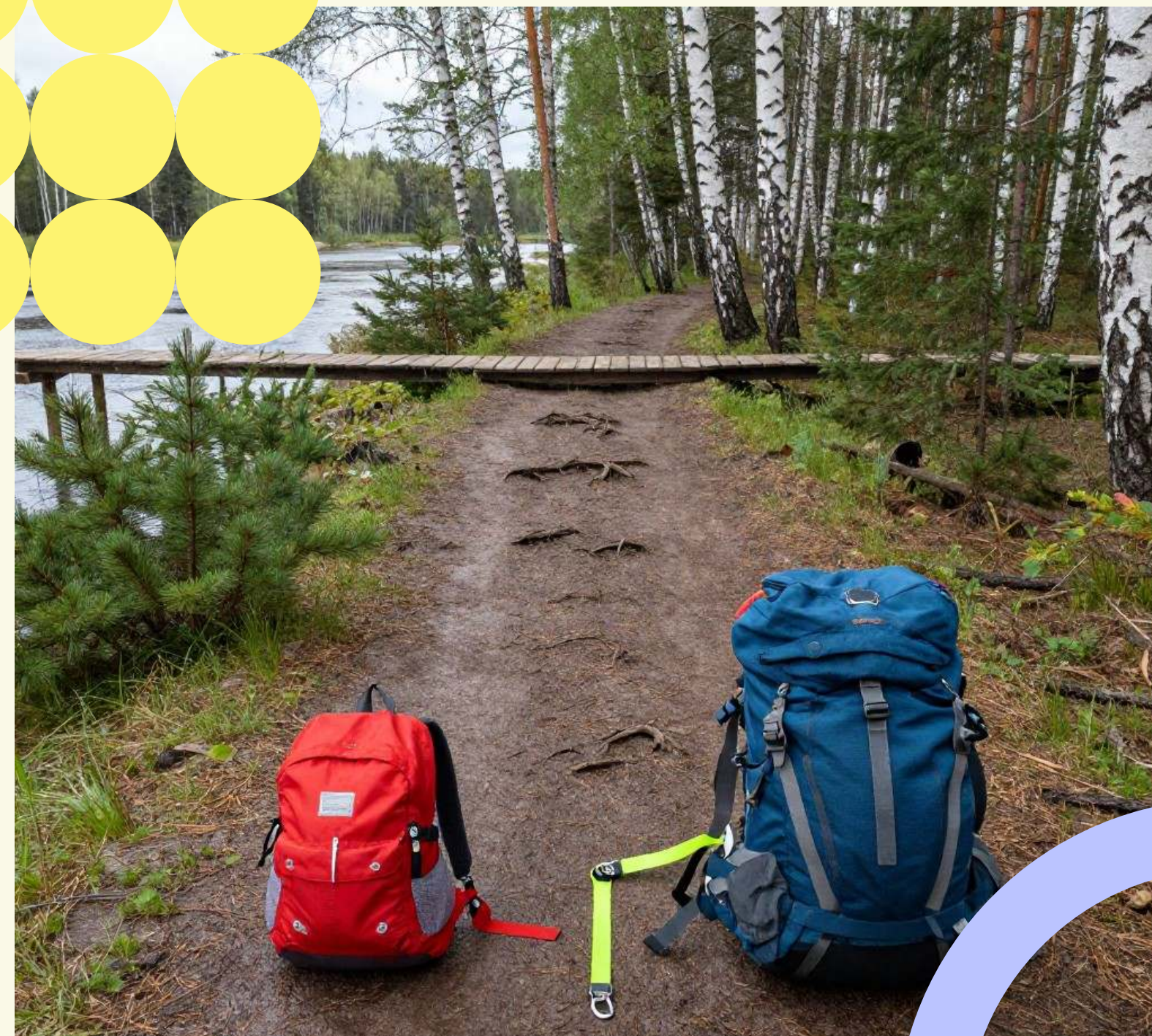
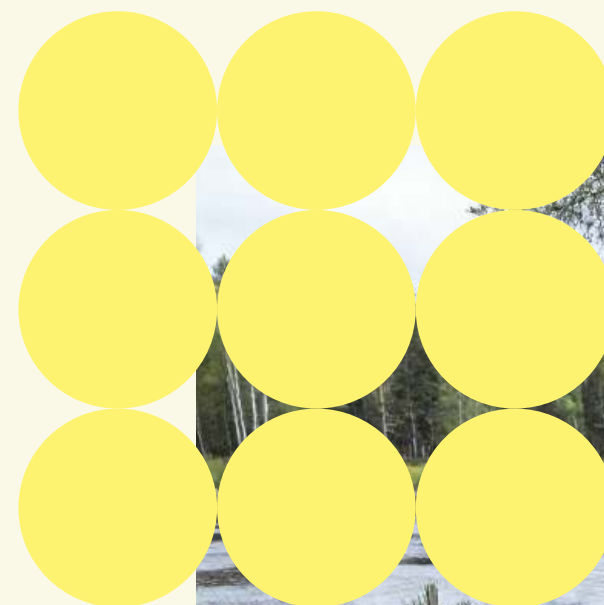
Рядом со взрослым — главное правило

1

В лесу, парке или у реки ребёнок всегда идёт рядом со взрослым. Так легче заметить дорогу, вовремя остановиться и не попасть в неприятную историю с корнями, кустами или водой.

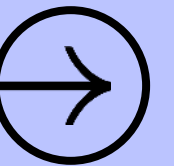
2

Нельзя убегать вперёд, прятаться за деревьями или сворачивать с тропинки ради интересной бабочки. Природа любит любопытных, но ещё больше любит тех, кто не исчезает из виду.



Как не потеряться в лесу и парке

- Если взрослых не видно
- Остановись и оставайся на месте. Не бегай по кругу и не уходи дальше — так тебя быстрее найдут.



· Перед выходом

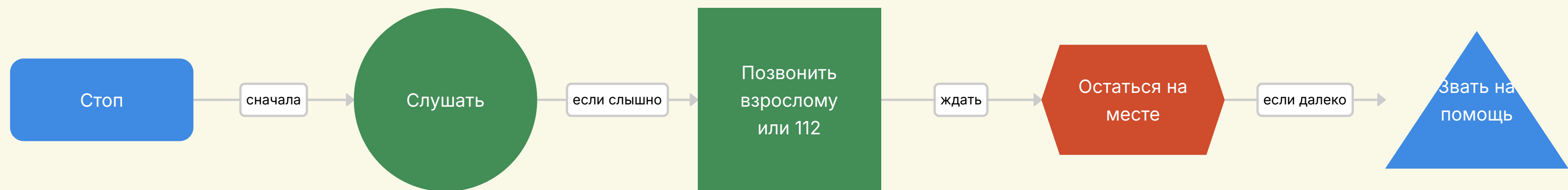
- Запомни заметные ориентиры: мостик, скамейку, большое дерево или вход в парк. Они помогут понять, где вы находитесь.

· Подать сигнал

- Громко позови взрослого или воспользуйся свистком. Свисток слышно дальше, чем обычный крик, и он помогает найтись быстрее.

Что делать, если ребёнок заблудился

Алгоритм безопасных действий для прогулки в лесу, парке или у воды.



Опасные растения, ягоды и грибы

Незнакомые ягоды, грибы, листья и стебли нельзя брать в руки или пробовать на вкус. Даже очень красивый плод может оказаться ядовитым и испортить прогулку.

Некоторые растения вызывают отравление, боль в животе, тошноту или раздражение кожи. Поэтому в природе действует простое правило: смотреть можно, трогать и есть — нет.

Если хочется рассмотреть находку поближе, лучше позвать взрослого. Он поможет понять, что это такое, и не даст любопытству сыграть злую шутку.

Насекомые, клещи и другие маленькие соседи

В траве, кустах и у опушки могут встречаться клещи, осы, пчёлы и муравьи. Закрытая одежда, высокая обувь и головной убор уменьшают риск неприятной встречи.

После прогулки одежду и кожу нужно вместе со взрослым внимательно осмотреть: рукава, штанины, шею и волосы. Это помогает вовремя заметить нежеланного попутчика.



Если укусило или ужалило

Сразу отойди в спокойное место и скажи взрослому. Не чеши, не три и не выдавливай место укуса — так станет только хуже.

Промой кожу чистой водой и приложи холод через ткань. Это помогает уменьшить боль и отёк, пока взрослый разбирается, что делать дальше.

Наблюдай за самочувствием. Если появляется сильный отёк, резкая слабость, боль или трудно дышать, нужна срочная помощь без промедления.

В такой ситуации взрослый вызывает 112. Чем раньше сообщить о проблеме, тем быстрее приедет помощь и всё станет под контролем.

Вода — место для особой осторожности

Река, озеро, пруд и даже канава могут быть опасны. Берег бывает скользким, а под водой могут скрываться ямы, коряги и холодное течение.



Заходить в воду без взрослых нельзя. Играть у воды можно только там, где это разрешено, и только под постоянным присмотром.

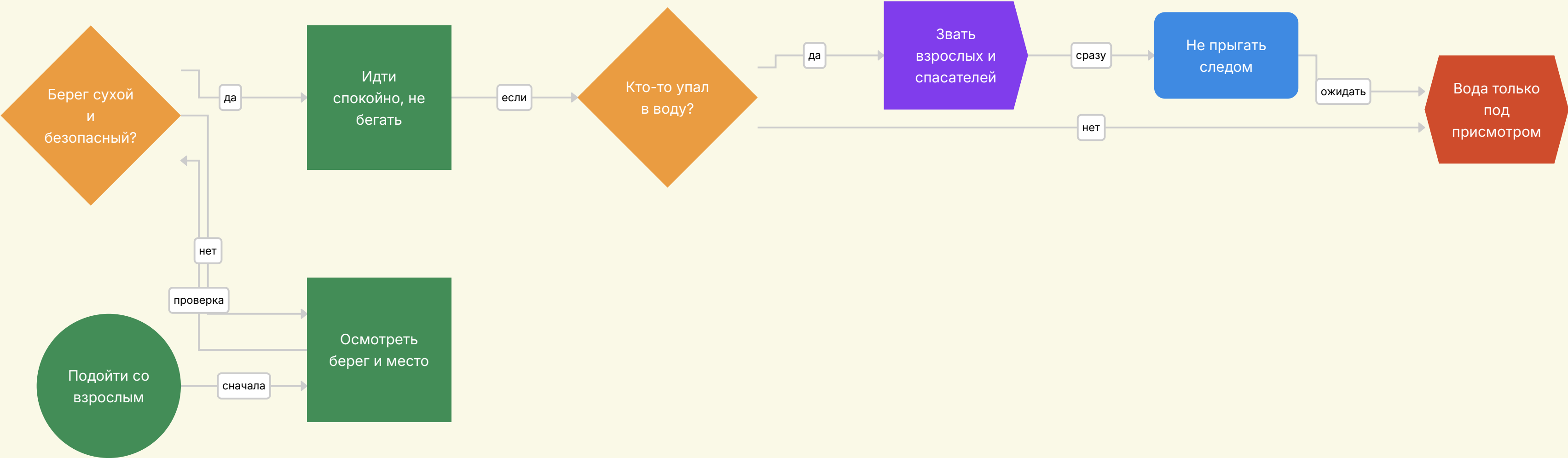


Если хочется подойти к берегу, сначала остановись и посмотри, где можно стоять безопасно. Вода любит сюрпризы, но мы их не любим.



Сначала — взрослый рядом, потом вода

Памятка по безопасному поведению у реки, озера или пруда



Наблюдай за небом и не медли с укрытием



Смотри на небо

Перед прогулкой проверь прогноз погоды, а уже на месте следи за облаками. Если небо быстро темнеет, лучше сразу идти к взрослому и сокращать путь домой.



Гроза — сигнал к укрытию

При громе нужно уходить с открытого места, от воды и от одиноких деревьев. Самое разумное решение — вместе со взрослым перейти в дом, машину или другое безопасное место.



Дождь начинается внезапно

В лесу и в поле дождь может начаться очень быстро. Мокрая тропинка становится скользкой, поэтому не стоит играть и бегать, когда первые капли уже стучат по листьям.



Ветер тоже предупреждает

Сильный ветер может ломать ветки и поднимать пыль. Если становится неудобно и трудно идти прямо, нужно держаться рядом со взрослым и не задерживаться на открытом участке.

Следы, которые оставляет лес

1 На тропинке — маленький знак большого зверя

Утром на мягкой земле заметны следы: отпечаток лапы, перышко, шишка или след от когтей на коре. Рядом может мелькнуть белка или лиса, но ребёнок не подходит ближе, а спокойно отступает к взрослому.



2 Не трогать — значит не тревожить

Дикие животные чаще всего сами уходят от людей. Если рядом заметили норку, следы или куст, из которого кто-то шуршит, лучше остановиться и смотреть только глазами. В лесу любопытство полезно, а руки — под контролем.



Как вести себя при встрече с животным

Сразу остановись и замри на месте. Не делай резких движений, не маши руками и не кричи: испуганное животное может повести себя неожиданно.



Не убегай и не бросай еду. Медленно отступай к взрослому, не поворачиваясь спиной слишком резко, чтобы не спугнуть животное ещё сильнее.

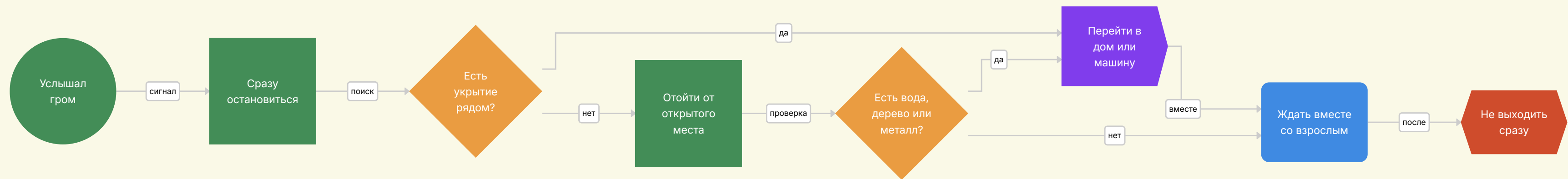


Даже собака без хозяина может быть опасной. Если она лает, рычит или выглядит настороженной, лучше обойти её стороной и позвать взрослого.

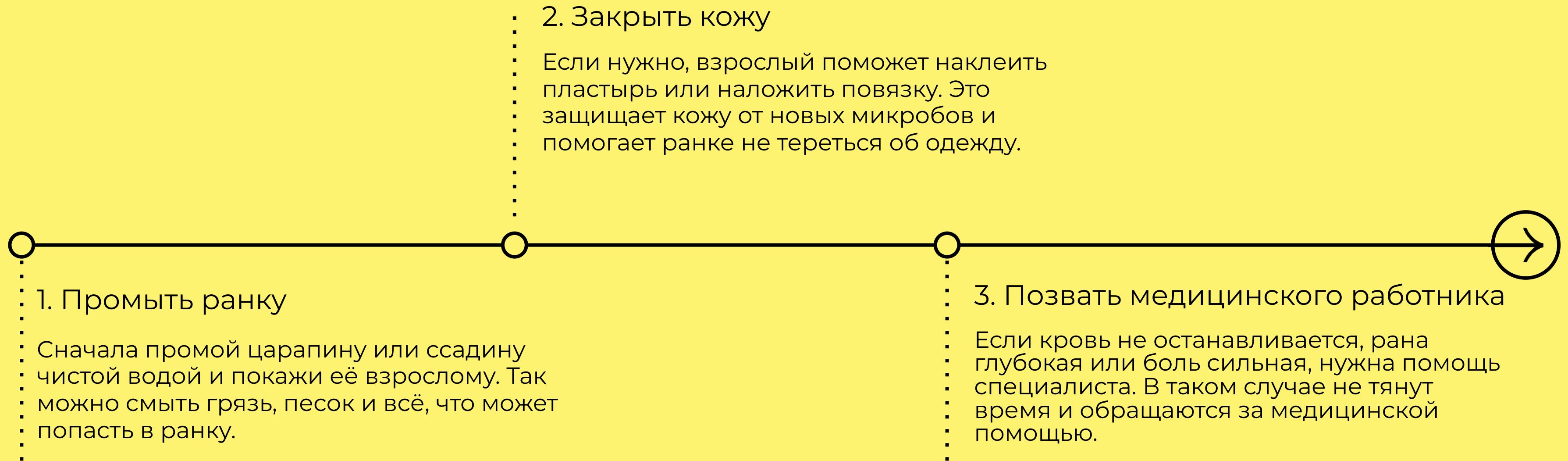


Гром услышан — укрытие найдено

Памятка действий при грозе во время прогулки



Что делать с царапиной по шагам



3

простых запрета помогают не заблудиться, не
отравиться и не пораниться.

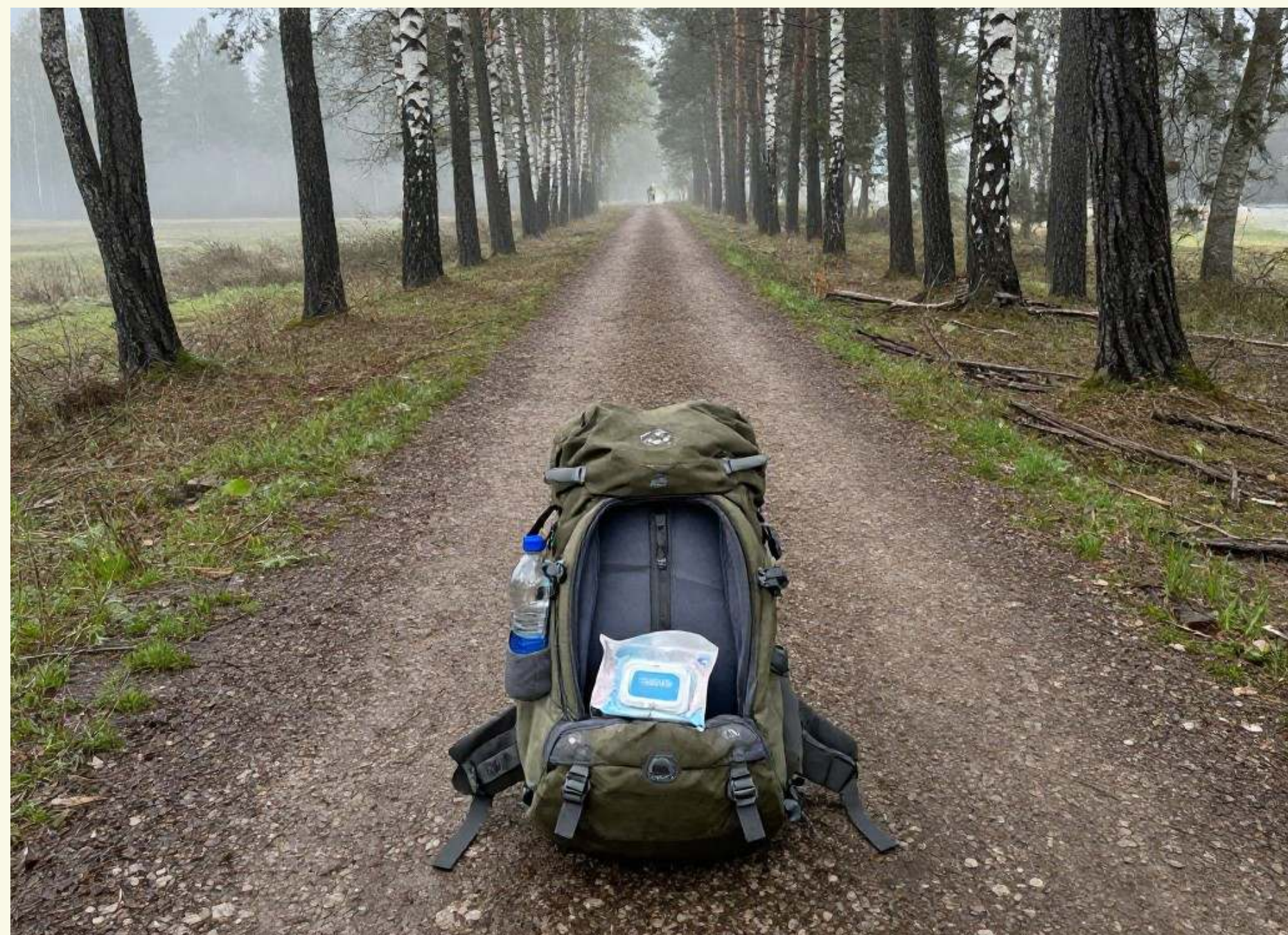
Памятка по безопасности в естественной среде

Если помнить три «не», прогулка
становится спокойнее: не
уходить, не трогать, не молчать.
Простое правило спасает от
самых частых неприятностей.

Безопасная прогулка выглядит спокойно и просто

Рядом идёт взрослый, а дети держатся по знакомой дорожке или тропе. В рюкзаке лежат вода, салфетки и телефон, чтобы ничего не искать в спешке.

Одежда удобная и заметная, обувь закрытая, шаги спокойные. Никто не убегает вперёд и не трогает незнакомое — у природы есть свой характер, и лучше с ним не спорить.



Кому сообщить о беде первым

Памятка, как быстро попросить помощь и назвать важные детали





Природа любит внимательных

Если держаться рядом со взрослым, смотреть под ноги, не трогать неизвестное и вовремя звать на помощь, прогулка в природе будет и безопасной, и радостной.

