



Безопасное поведение на пляже



Купайся только в разрешенных для этого местах. Помни: таблички «**Купание запрещено**» стоят не просто так!



В водоем заходи только там, где вода наиболее прозрачна, дно ровное – песок или галька – и нет сильного течения.



На пляж с собой не забудь захватить головной убор, чистую воду, крем от солнечных ожогов.



Не входи с разбегу в холодную воду, если ты долго находился под жарким солнцем – резкая смена температуры вредит организму.



Грубые игры на воде недопустимы: нельзя в шутку топить товарищей, подныривать под плывущего человека или делать вид, будто ты тонешь.



Ролики, скейтборд, велосипед – правила безопасности



Катайся, только предварительно надев всю защитную экипировку: в первую очередь, шлем, а также налокотники, наколенники, перчатки.



Всегда имей с собой аптечку с предметами первой необходимости и знай, как оказать первую помощь себе или товарищам.



Катайся в строго отведенных для этого местах, в отдалении от проезжей части, в специально оборудованных парках.



Не пытайся, впервые встав на ролики или на скейт, сразу же выполнить сложный трюк, увиденный по телевизору или на улице. Начинай с азов и самых простых элементов катания. Попытавшись выполнить сложный трюк без подготовки, ты сильно рискуешь получить серьезную травму.



Прогулка в городе



Если идешь на прогулку один, не забывай сообщать родителям или родственникам, куда ты идешь гулять и с кем.



Не забывай брать с собой мобильный телефон!



Ты ведь знаешь, что для велосипедов есть специальные велодорожки, которые обозначаются вот таким знаком.



Собрался кататься на роликах – не забудь надеть специальную защиту.



Не выезжай на проезжую часть.



Будь осторожен при приближении на роликах к проезжей части! Останавливайся перед пешеходным переходом заранее.



Средства защиты при езде на велосипеде

Велошлем



Родители подарили велосипед – скажи, что тебе нужен шлем! Ведь шлем – самая важная часть экипировки велосипедиста, он защищает голову от самых опасных травм

Перчатки без пальцев



Они защитят твои руки во время езды и при падении.

Фары и светоотражатели



Обязательно позаботься о том, чтобы твой велосипед был замечен в любое время суток и при любой погоде!

Велосипедные очки



На первый взгляд, не самая важная часть экипировки. Однако, солнце, ветер, пыль и грязь могут ослепить, и ты потеряешь управление, что может привести к травмам. Так что лучше их надень!

Звонок



Проверенное средство для предупреждения пешеходов!