**«Лайки»? Или ЗДОРОВЬЕ и ЖИЗНЬ?**

**Сегодня селфи популярно среди населения практически всех возрастов, но больше всего – среди подростков. В погоне за «лайками» многие стремятся сделать привлекающие и захватывающие у пользователей социальных сетей дух кадры, зачастую не думая о собственной безопасности. Стоят ли здоровье и жизнь всеобщего одобрения в виде «сердечек» и «классов»?**

Травмоопасные случаи создания селфи – неоправданный риск. Ведь когда человек пытается сфотографировать сам себя, у него рассеяно внимание, теряется равновесие, он не смотрит по сторонам и не чувствует опасности. Селфи на крышах высотных зданий, на фоне приближающегося поезда, с дикими зверями, на подоконнике у открытого окна или перилах балкона 10-го этажа… Сегодня «близким другом» многих является интернет с его модными тенденциями. И «расплата» за такую дружбу может быть высока.

Изучите следующие правила, усвойте их и научитесь делать безопасные селфи!

– убедитесь, что ваше положение в пространстве устойчиво и вы находитесь на твердой поверхности, сохраняете равновесие, защищены от возможности упасть, опираетесь на объекты и конструкции, которые надежно закреплены;

– остановитесь, не занимайтесь другими делами. Параллельно с фотографированием нельзя заниматься экстремальными видами спорта или выполнять опасные виды работ;

– не держите в руках объекты, представляющие опасность: острые предметы, работающие электроприборы и строительные инструменты, источники открытого огня;

– если вы любите экстремальный спорт и профессионально им занимаетесь – безопасное селфи можно сделать с помощью другого человека, не принимающего участия в экстриме, или закрепленной экшн-камеры в автоматическом режиме (без участия ваших рук);

– не делайте селфи тогда, когда нужно бежать! Пожар, ураган или другое «заметное», но опасное событие – плохой повод для фотографирования. Представьте, что может случиться с вами в самом худшем случае. Вряд ли селфи этого стоило, правда?

– крайне опасно лезть на крыши, опасные строения, обрывы, холмы без специального снаряжения и профессиональной подготовки! Если такое занятие – не ваша работа, которой вы обучены, то вы идете на огромные риски;

– не делайте селфи на проезжей части и на железной дороге! Эти зоны не просто так называются местами повышенной опасности. Пока вы делаете селфи, ваше внимание фиксируется как раз на этом процессе. И вы можете не заметить транспорт, который приближается на огромной скорости;

– селфи за рулем – никогда во время движения! Во время управления автомобилем вы несете ответственность не только за свою жизнь, но и за жизнь пассажиров в вашем авто, а также за жизни всех участников движения. Отложите фотосъемку за рулем до того момента, когда машина будет припаркована, а двигатель – заглушен;

– при создании фотоснимка-автопортрета на воде или возле воды следует помнить о равновесии! Утратив бдительность, легко потерять координацию движений и упасть в воду;

– делать селфи с животными, даже домашними питомцами друзей и знакомых, а более того – дикими животными, – опасно! Животные могут расценить ваши действия как угрозу, и закончится такая фотоссесия, вполне вероятно, довольно печально.

ПОМНИТЕ! В социальных сетях существует множество фотоконкурсов селфи, где требуется не смертельный риск, а веселый, жизнерадостный эмоциональный настрой. И ваши селфи будут лучшими, если они будут безопасными. И, сберагая здоровье и жизнь, вы сможете набирать тысячи «лайков»!