Министерство Российской Федерации
по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям
и ликвидации последствий стихийных бедствий

Правила безопасности для детей и подростков

Москва 2012

Привет!

Из этой брошюры ты узнаешь, какие опасности поджидают тебя дома и на улице. Прочти ее внимательно, и ты сможешь справиться с любыми трудностями!

Мы дадим тебе много легких и полезных советов, следуя которым, ты останешься целым и невредимым. Кстати, книжечку, которую ты сейчас держишь в руках, полезно носить с собой – мало ли что произойдет, а с ней никогда не растеряешься, и будешь знать как правильно себя вести в чрезвычайной ситуации.

Ну, а если у тебя остались вопросы по безопасности жизнедеятельности, задай их учителю на уроке ОБЖ или зайди на портал детской безопасности МЧС России **www.spas-extreme.ru**, где размещены игры, обучающие видеоролики и много другой полезной информации. Кстати, с этого же сайта ты можешь задать вопрос людям, которые лучше всех знают, как вести себя в экстремальной ситуации, как уберечь себя и помочь другим, - спасателям. Кстати, на этом сайте ты можешь задать вопрос спасателям: людям, которые лучше всех знают, как вести себя в экстремальной ситуации, как уберечь себя и помочь другим.

Будь аккуратен и внимателен, никогда не теряй бдительности!

Спас-Экстрим

Издание подготовлено Управлением информации МЧС России

www.mchs.gov.ru

Ребята!

Если вы рисуете, пишете рассказы по тематике детской безопасности, организуете и принимаете участие в интересных мероприятиях, расскажите об этом своим сверстникам со страниц портала «Спас-Экстрим»

Мы всегда рады новым идеям и предложениям,
ждем ваших писем на
vopros@spas-extreme.ru

Наша страничка в социальной сети ВКонтакте
http://vk.com/id154242703

Канал в YouTube
http://www.youtube.com/user/SpasExtreme

Подписано в печать 17.05.2012 | Зак. № 17 | Формат 60x34 см
Печать цифровая | Объем 1,5 и.л. | Тираж 3000 экз

Отпечатано в Санкт-Петербургском университете ГПС МЧС России
196105, Санкт-Петербург, Московский проспект, д. 149

Телефоны экстренных служб

Единый телефон пожарных и спасателей – **01**

Полиция – **02**

Скорая медицинская помощь – **03**

«Мосгоргаз» - **04**

Главное соблюдать правила!

Из этой брошюры ты узнаешь

2. **Безопасность в быту (дома)**.....2
Правила пользования электроприборами.....2
Если дома произошел пожар.....2
Правила пользования бытовым газом.....3
Правила пользования лифтом.....4

3. **Безопасность на природе**.....5
Поведение в лесу.....5
Безопасное поведение в походе, если ты заблудился.....5
Природные явления: ливень, молния, сильный ветер, гроза, жара 6
Правила безопасного поведения на воде, пляже.....9

4. **Правила поведения на улице**.....10
Дорога в школу.....10
Безопасность на дорогах.....11
Лазанье по деревьям, высотным постройкам, оградам.....12
Собаки на улицах.....13

5. **Безопасность на транспорте**.....14
Железная дорога.....14
Автомобильные аварии.....14

6. **Безопасность поведения при природных и техногенных ЧС**.....15
Природные чрезвычайные ситуации.....15
Техногенные чрезвычайные ситуации.....17

7. **Социальные опасности**.....17
Массовые скопления людей.....17

Портал детской безопасности МЧС России «Спас-Экстрим»
www.spas-extreme.ru

2. Безопасность в быту (дома)

Правила пользования электроприборами

Не включай в сеть сразу много электроприборов – это может привести к перегрузке электрической сети, что может спровоцировать пожар. Выключая электроприбор, не ленись, отключи его от электричества, вытащив вилку из розетки. Будь аккуратен! Не тяни за провод, он может оборваться. Кстати, проследи за тем, чтобы у тебя были чистые и сухие руки, в противном случае возможен риск удара током. Лучше чтобы у каждого электроприбора была своя розетка, так тебе не придется постоянно переключать электроприборы.

Неисправный прибор или поврежденная проводка могут вызвать пожар. Если вдруг загорелся сам прибор или электрический шнур, ни в коем случае не заливай огонь водой. Позови взрослых, позвони 01 или 112, отключи прибор от электросети, а потом забросай огонь землей, например, из цветочных горшков.

Если ты почувствовал запах горящего пластика, это может означать, что начала плавиться изоляция. В таком случае немедленно выключи все электроприборы и лампочки. Осторожно потрогай розетки — не горячие ли они. Если крышка розетки нагрелась, больше не используй ее, пока взрослые не установят причину нагрева.

Иногда неисправность электроприбора приводит к короткому замыканию. В таких случаях свет в доме гаснет, остальные приборы отключаются. Как быть? Если в этот момент в доме нет взрослых, обратись за помощью к соседям. Но не предпринимай ничего самостоятельно — поражение электрическим током очень опасно и в некоторых случаях может привести к смерти.

Если дома произошел пожар

Немедленно выйди из комнаты, в которой возник пожар!

Быстро набери номер «01». Это номер пожарных и спасателей. Не волнуйся. Объясни дежурному, что случилось. Назови свою фамилию, имя и домашний адрес

Выйди из квартиры, позвони в дверь соседям, предупреди их о пожаре

Самая главная твоя задача в толпе – не упасть! Если же удержаться на ногах не удалось – защити голову руками и постарайся встать. Для этого нужно:

Быстро подтянуть ноги к себе, сгруппироваться, рывком встать

Одной ногой упереться в землю, резко разогнуться

Пробуй подняться, хватаясь за одежду окружающих

Будь внимателен, именно при мас-совом скоплении людей чаще всего происходят кражи и воровство. Чтобы обезопасить свои вещи, носи ценности в закрытых карманах, лучше, если это будут внутренние карманы.

Повторим основные правила поведения на улице

Не разговаривай на улице с незнакомыми людьми, каким бы заманчивым не было предложение – не принимай подарков и не соглашайся прийти в гости, сходить в незнакомое место, в кино, кафе

Не подходи к незнакомым машинам и не соглашайся садиться внутрь. Не принимай приглашения подвезти до дома или просто прокатиться

Выходя из квартиры, посмотри в глазок. Если на лестничной клетке уходятся посторонние – выходить из квартиры не стоит. Лучше дождаться пока они уйдут или попросить родителей, а если их нет – соседей, сопроводить тебя в подъезде

Без особой необходимости не болтай по мобильному телефону на улице

В случае нападения необходимо быстро сориентироваться в ситуации и действовать:

Подними шум. Кричи: «Я его не знаю!» – так ты сможешь привлечь внимание прохожих. Зови на помощь и попытайся вызвать полицию

Твои действия во время аварии

Защити органы дыхания: закрой нос и рот марлевой повязкой, надень противогаз

Оказавшись в укрытии, сними верхнюю одежду и обувь, помести их в пластиковый пакет, прими душ

Находись в укрытии до сигнала отбоя

7. Социальные опасности

Массовые скопления людей

К массовым скоплениям людей относятся: шествие, митинги и даже очереди в магазине.

Вот несколько советов:

Никогда не иди против движения толпы

Пытаясь пройти, обхвати свои локти кистями рук или обними себя за плечи, выставь руки перед собой, защищая грудную клетку

Старайся избегать центра и краев толпы

Не цепляйся руками за предметы

Тебя толкнули? Не пытайся ответить

Не пытайся поднять с земли упавшую вещь, даже если она очень дорогая

Покидая дом, спускайся по лестнице, не пользуйся лифтом

При задымлении закрой нос и рот мокрой тканью: носовым платком, шарфом, краем рубашки

Никогда не пытайся самостоятельно тушить пожар

Не прячься от огня под кроватями, столами, в шкафах и за мебелью!

Правила пользования бытовым газом

Бытовой газ бесцветный и ничем не пахнет. Поэтому в него специально добавляют вещества, придающие газу резкий неприятный запах. К сожалению, только запах! Поэтому утечку газа нетрудно «унюхать», но совершенно невозможно увидеть.

Ты, конечно же, знаешь, что утечка газа чрезвычайно опасна. Газ может взорваться и привести к разрушениям и пожару. Достаточно маленькой искры, чтобы газ вспыхнул. Вот почему с газовыми приборами нужно обращаться особенно осторожно и всегда соблюдать правила безопасности. Поэтому, почувствовав запах газа в квартире:

Позвони **04** – это телефон газовой службы

Немедленно выключи конфорки и перекрой газ

Если они выключены, проверь, перекрыт ли газовый кран

Открой форточку или окно, чтобы проветрить помещение

Не зажигай огонь, не включай и не выключай электрическое освещение и электроприборы. Никогда не пытайся обнаружить утечку газа, поднося к возможному месту утечки горящую спичку или зажигалку. Если тебе кажется, что газовая труба «травит», намажь ее мыльной пеной — на месте утечки появятся пузыри

Если запах газа усиливается, вызови по телефону аварийную службу газового хозяйства и покинь квартиру

Это правила для чрезвычайной ситуации, но и повседневные правила забывать нельзя:

Не оставляй включенную конфорку без присмотра

Следи, чтобы закипающая жидкость — вода, молоко, суп — не залила газ. Если это все же случилось, сначала перекрой газ, а потом уже вытирай плиту

Никогда не используй газовую плиту для отопления помещения

Не нагружай газовые трубы, не вешай на них тряпки, не стучи по ним

Не читай и не делай уроки в помещении, где находится газовая плита, то есть, на кухне

Не суши вещи над газовой плитой

Правила пользования лифтом

Кабина лифта не место для игр. Многих ребят привлекают и механизмы дверей лифта, и множество кнопок управления. Не пытайся войти внутрь, когда двери закрываются, а также удерживать их, мешая закрытию механизма. После вызова дождись, когда двери полностью откроются, убедись, что кабина на месте, и только потом заходи в кабину. Также лифт может выйти из строя, если ты будешь нажимать много кнопок сразу. Нажми кнопку своего этажа и спокойно поднимись.

Не заходи в лифт, если рядом находится незнакомец, даже если это лифт дома, в котором ты живешь. Лучше дождись следующего лифта или кого-то из хорошо знакомых тебе взрослых.

Если ты застрял в лифте. Не поддавайся панике! Нажми на кнопку, на которой изображен колокольчик – это кнопка вызова дежурного. Объясни диспетчеру, что случилось и жди помощи. Придется подождать, попробуй

Как себя правильно вести в чрезвы-чайной ситуации ты уже знаешь: не поддавайся панике, напомни родите-лям взять документы и ценные вещи, перейди в безопасное место. В случае наводнения, имей в виду, что тебе надо будет подняться на верхние этажи здания и ждать там прибытия помощи или спада воды. Не забывай, что нужно постоянно привлекать к себе внимание: размахивай чем-нибудь ярким, подавай световой сигнал.

Если ты видишь, что тонет человек – брось ему предмет, который поможет продержаться на воде.

Ураган, буря, смерч – все это известные тебе слова, которые обозначают порывы ветра с очень большой скоростью движения. Обычно о таких явлениях синоптики предупреждают заранее. Поэтому будь внимателен к прогнозам.

Если ты чувствуешь усиление скорости ветра, начался ливневый дождь или шторм – отправляйся домой и не выходи на улицу, пока непогода не закончится.

Как действовать во время урагана, бури, смерча

Если ты находишься в здании – отойди от окон и займи безопасное место у стен внутренних помещений, в коридоре, у встроенных шкафов, в ванных комнатах, туалете, кладовых

Если непогода застала тебя на улице – укрывайся в ямах, рвах, узких оврагах. Как можно сильнее прижимайся к земле, закрой голову одеждой или ветками деревьев

Техногенные чрезвычайные ситуации

Узнай, есть ли рядом с твоим домом химически и радиационно - опасные объекты – заводы, склады, полигоны. Если такие рядом есть, разузнай особенности и свойства этих мест, какой опасности от них можно ожидать.

Подготовься

Запомни сигнал «Внимание всем» - вой сирен и прерывистые гудки

Попроси родителей держать дома запас ватно-марлевых повязок и противогазов для защиты органов дыхания

Вместе с взрослыми подготовь и изучи памятку по действиям при чрезвычайной ситуации, в зависимости от типа опасного объекта, который находится рядом с вашим домом

Как подготовиться к землетрясению? Это очень просто. Включи фантазию и, используя наши рекомендации, продумай план действий.

Ощутив колебания, увидев качание светильников, падение предметов, не поддавайся панике

Пережди первые толчки в толстом проеме двери, под столом, железной кроватью

Срочно покинь здание, но не используй лифт

Вышел на улицу? Отлично. Главное отойди подальше от здания. Помни, что оно может обрушиться

Если выйти не удалось. Самые безопасные места в любом доме или квартире – внутренние стены, углы, дверные проемы. Но! Эти места не должны быть загромождены мебелью, если ты хочешь в них укрыться

Если ты оказался под завалом, не предпринимай действий по расчистке завалов, это очень опасно. Дождись прибытия спасателей, а чтобы привлечь к себе внимание, постарайся установить связь – голосом или стуком

Узнай у родителей, где хранятся документы, чтобы в экстренной ситуации взять их с собой.

Наводнение – это значительное затопление местности в результате подъема уровня воды в реке, озере или в море в период снеготаяния, ливней, ветровых нагонов воды. Наводнение может привести к разрушениям мостов, дорог, зданий, гидросооружений. Возникают такие явления внезапно, а продолжаться могут до 2-3 недель.

петь или читать стихи – это не только поможет тебе отвлечься, но и привлечет внимание проходящих мимо людей. И, конечно, если у тебя есть мобильный телефон и связь не прервалась, позвони родителям!

Если в доме пожар, не пользуйся лифтом – из-за перебоев в электроснабжении он может остановиться, выбраться из заблокированного лифта будет уже очень сложно.

Кроме того, при пожаре концентрация дыма в лифте может быть очень высокой, а это опасно для твоего здоровья.

Обязательно прочти правила пользования лифтом и всегда соблюдай их!

3. Безопасность на природе:

Поведение в лесу

Не ходи в лес без взрослых, особенно если не знаешь местности. Если ты отправился в поход, не отставай от группы и внимательно слушай руководителя.

Пошел за грибами – изучи, какие собирать можно, какие - нет. Помни, что грибы могут быть опасным ядом.
И самое главное, наверняка ты знаешь о крупных лесных пожарах, которые могут возникнуть по вине человека. Мы надеемся, что ты понимаешь насколько это опасно и будешь следовать нашим рекомендациям:

Не пользуйся в лесу открытым огнем и не разжигай костров

Если костер все-таки был разведен, уходя обязательно затуши его

Не бросай бутылки или осколки стекла, так как они способны сработать как оптические линзы

Если ты увидел возгорание в лесу, немедленно сообщи об этом взрослым, вызови экстренные службы с мобильного телефона!

И, конечно, береги природу и красоту леса – **убери за собой мусор!**

Безопасное поведение в походе, если ты заблудился

Главное правило: уходя в поход, обязательно предупредите об этом родителей, товарищей или спасателей МЧС России. Назначьте «контрольное время» возвращения, после которого надо начинать поиски.

Чтобы не заблудиться, нужно иметь с собой компас, карту, GPS навигатор, если есть возможность. И обязательно уметь ими пользоваться.

Оставляй по дороге «зарубки»: надломленная ветка, привязанный к кусту кусок ткани могут сослужить службу и тебе, и тому, кто будет помогать тебе в случае чрезвычайной ситуации. Передвигаясь по местности, наметь ориентир, к которому надо держать путь, а дойдя до него — выбирай следующий. В лесу это особенно важно: помни, что не следящий за маршрутом человек левой ногой шагает чуть шире, чем правой, а потому незаметно для себя делает круг.

Что делать, если ты потерял ориентир? В первую очередь — остановись, а не беги куда попало. Вспомни приметы пройденного пути. Если есть возможность — влезь на высокое дерево и осмотрись. Что отличает местность, где ты находишься (реки, просеки, деревни, железная дорога, близкие заводы с высокими трубами и т.п.)? Может быть, с высоты ты их увидишь.

Прислушайся: шум поезда, гудки автомобилей и другие звуки помогут сориентироваться. К жилью тебя выведет лесная дорога или утоптанная тропинка.

Есть компас, и ты умеешь им пользоваться? Отлично! Если же компаса нет, найти направление помогут лесные приметы. Муравейник, например, всегда располагается с южной стороны дерева или косогора. А вот мох предпочитает северную сторону. Если вам встретился отдельно стоящий пень, посмотрите на годовые кольца: с южной стороны они обычно шире.

Оставляй по дороге "зарубки": привяжи на ветку кусок ткани или ленточку, это может сослужить службу и тебе, и тому, кто будет помогать тебе в чрезвычайной ситуации.

Природные явления: ливень, молния, сильный ветер, гроза, жара

Атмосферные осадки в виде дождя, снега, града относятся к обычным явлениям природы. В том случае, когда снег и дождь выпадают по сезону и в необходимом количестве – это благо, а если атмосферных осадков нет или их выпадает очень много, может возникнуть чрезвычайная ситуация.

Дождь. Проливные дожди, которые продолжаются несколько суток, когда за одну минуту выпадает более 1 мм осадков, называют ливнем.

Следуй этим правилам и когда едешь в метро.

Не катайся на поезде, прицепившись к вагону с внешней стороны, – это смертельно опасно для жизни!

Автомобильные аварии

Если ты находишься в автомобиле. Не обижайся на родителей, за то, что они запрещают тебе садиться на переднее сиденье. Помни, что дети до 12 лет могут ездить только на заднем сиденье с применением специальных автомобильных кресел или в пристегнутом состоянии. Обязательно пристегнись ремнем безопасности, когда садишься в автомобиль, и напомни сделать это родителям!

Если произошла авария. Сохраняй спо-койствие! Напряги мышцы, постарайся защитить голову и грудь, спиной вдавись как можно сильнее в сиденье автомобиля. Покинув автомобиль, попытайся помочь пострадавшим, окажи им первую медицинскую помощь. Позови на помощь взрослых: прохожих или водителей проезжающих мимо автомобилей, вызови «скорую по-мощь» и сотрудников ГИБДД.

Общественный транспорт. Не удив-ляйся, но опасности начинаются даже, когда ты еще не сел в автобус. Ждать автобус можно только на специальных остановках, оборудованных площадками и знаками. Подъехал твой автобус? Не торопись и заходи без спешки, занимай свободное место, не вставай на сиденье и не высовывайся в окно. Свободного местечка не нашлось? Тогда займи место рядом с поручнями и крепко за них держись. Пока едешь, ознакомься с правилами эвакуации и поведения при чрезвычайной ситуации. Такие инструкции есть в любом автобусе или вагоне метро. Помни, что в общественном транспорте так же, как и в зданиях есть аварийные выходы. Поищи их пока едешь до своей станции!

Ну, а если ты ощутил запах дыма, заметил огонь или увидел бесхозные свертки и пакеты – немедленно сообщи об этом водителю!

6. Безопасность поведения при природных и техногенных ЧС

Природные чрезвычайные ситуации

К чрезвычайным ситуациям природного характера относятся: извержения вулканов, землетря-сения, молнии, наводнения, пожары, ураганы, цунами.

Повторим правила поведения в некоторых из них.

Землетрясение – это подземные толчки или колебания земной поверхности, возникающие в результате внезапных смещений и разрывов в земной коре или верхней мантии, и передающиеся на большие расстояния в виде упругих колебаний. В среднем землетрясение длится 5-20 сек.

Если ты будешь долго смотреть ей в глаза

Если ты будешь дразнить ее

Если ты покажешь свой страх перед ней

Если собака готовиться напасть. Попробуй привести собаку в состояние растерянности – громко и строго скомандуй: «Место!», «Стоять!», «Сидеть!», «Фу!». Есть еще один способ – отвлеки собаку. Кинь ей палку или любой другой предмет.

Не беги, медленно отступай назад и не поворачивайся к собаке спиной. Будь осторожен, наибольшую опасность представляет приседающая собака – это значит, что она готова к прыжку.

Если нападения не избежать. Осмотрись, постарайся найти укрытие, но старайся не делать резких движений. Помни, что собаку нельзя злить. Если собака сбила тебя с ног – перевернись на живот, закрой руками шею.
Если ты решил защищаться, помни, что у собаки болевыми точками являются нос и язык.

5. Безопасность на транспорте

Железная дорога

Не пытайся переходить железную дорогу в местах для этого не приспособленных. Дойди до ближайшего моста, подземного или наземного перехода. Помни, что поезд движется со скоростью более 100 км/ч, и машинист не сможет совершить экстренную остановку, увидев тебя на путях. Ожидая поезда, стой подальше от края платформы, заходя в вагон, будь внимателен, старайся избегать толчеи. Кроме того, проследи за тем, чтобы на твоей одежде не было предметов, которые могли бы зацепиться за двери вагона и помешать тебе. Даже если в вагоне очень много людей и тебе выходить на следующей станции, не прислоняйся к дверям – они могут открыться как во время движения поезда, так и остановки.

Опасность ливней заключается в со-здании условий для возникновения наводнений, оползней, обвалов, лавин, парализуют движение транспорта, заливают подземные переходы, склад-ские помещения, в повышении уровня воды на улице.

Запомни следующие правила и следуй им во время ливня:

По возможности оставайся дома или в укрытии

Если же есть необходимость выйти из дома обязательно используй средства защиты: зонт, плащ, сапоги

Не забудь при первой возможности сменить одежду и согреться, разгуливая в мокрой одежде, ты можешь простудиться

Гроза и молния. Это, возможно, самые таинственные и загадочные природные явления. Но дело тут не только в мифологии, грозы относят к быстротекущим, бурным и чрезвычайно опасным атмосферным явлениям природы. Главное, что предотвратить ее развитие невозможно. Но зная правила поведения, а главное, применив их, ты сможешь обезопасить себя и своих близких.

В квартире, доме, здании: закрой окна, отключи все электроприборы и антенну телевизора, не подходи к окнам и держись подальше от массивных металлических предметов.

В лесу: постарайся найти поляну - молния, попавшая в дерево, разобьет его на щепки, которые могут поранить тебя. Поэтому не надо прятаться под деревьями или прислоняться к их стволам. Для укрытия выбери участок низкорослого леса, вдали от сосен, дубов и тополей.

У воды: Не купайся во время грозы, не располагайся вблизи водоема, не плавай в лодке и не лови рыбу.

В поле: не пересекай большие открытые участки без деревьев, двигайся по лощинам, овражкам, низинам. Гроза обычно скоротечна, лучше переждать ее. И, главное, запомни, что молния опасна только тогда, когда вслед за вспышкой следует раскат грома.

Снег. Интенсивный снегопад может стать причиной возникновения следующих чрезвычайных ситуаций: заносы на дорогах, нарушение движения транспорта, обрушение строений под тяжестью снега, травмирование, обрыв линий электропередач.

Да-да, снег – это не только красиво, но и очень опасно! Будь аккуратен –

пережди снегопад в укрытии. Когда ты выйдешь на улицу, на крыше твоего дома может проводиться уборка от снега. Так что лучше узнать заранее: будут проводиться работы или нет.

Зимние забавы – снежки, катание на лыжах, санях и горках могут стать причиной несчастного случая. Соблюдай следующие меры предосторожности:

- Не оставайся долго на холоде
- Выходи на улицу в теплой одежде
- Периодически заходи в теплое помещение, чтобы погреться
- Пожалуйста, не ешь снег! Он не только не вкусный, но и может стать причиной многих заболеваний

Нередко несвоевременная уборка тротуаров приводит к образованию наледей и снежных накатов. Обычно такие места «раскатаны», смотри под ноги и тогда ты дойдешь до цели без падений! Попробуй специальную зимнюю походку – двигайся осторожно, наступай на всю подошву, при этом ноги и руки надо держать расслабленными.

Все-таки поскользнулся? Присядь, чтобы снизить высоту падения, но обязательно держи колени расслабленными. В момент падения сгруппируйся и перекатись – это смягчит удар о землю.

Если ты знаешь, что на улице гололед – подготовь малоскользящую обувь, а если на подошву ты наклеишь лейкопластырь или изоляционную ленту, то тебе точно ничего угрожает!

Мороз, трескучий, но не слишком, ясное небо, солнышко — самая лыжно-саночная погода! И вовсе не так уж холодно, как утверждают взрослые. А значит, можно гулять, гулять, гулять...

Но такая погода таит в себе много опасностей. Главная из них – обморожение.

Что делать при обморожении?

Различают три степени обморожения.

При ***первой степени*** обморожения конечности бледнеют и теряют чувстви-тельность. Все, кроме ушей. Уши при первой степени обморожения сначала белеют, потом сильно краснеют, потому что на них практически нет мяса, одни хрящи да кожа.

Лазанье по деревьям, высотным постройкам, оградам

Многие мальчишки и девчонки любят лазить по деревьям, но, так как это очень опасно, лучше таких игр не устраивать.

Если же залезть на дерево необходимо, запомни следующие рекомендации:

- Не играй на деревьях
- Убедись в надежности дерева и веток
- Чтобы не упасть с дерева, необходимо постоянно иметь три точки опоры
- Становись на ветку у ствола дерева
- Не лазай по деревьям в морозную, ветреную, снежную, дождливую погоду
- Не спрыгивай с дерева на землю

Помни, что большинство высотных конструкций являются потенциально опасными объектами из-за естественного старения и возможного обрушения в случае возникновения дополнительных нагрузок.

Собаки на улицах

Соблюдай осторожность при встрече с прохожими, которые выгуливают собак. Идти нужно на безопасном расстоянии от животного, не трогать его руками, не делать резких движений не убегать.

Предельную внимательность нужно проявлять вблизи дворов с табличкой «Злая собака», поскольку собака может испугать человека своим видом лаем, укусить, просунув голову на улицу. Также нередки случаи, когда собака неожиданно оказывается на улице в момент открывания калитки или ворот, и кусает прохожего.

Помни простое правило: собака не бросается на человека без причины, поэтому, проходя мимо, не провоцируй собаку.

Что может разозлить собаку?

Не забывай уступать дорогу инвалидам, пожилым людям, а при необходимости помогать им.

Поговорим о том, как ты переходишь дорогу

Переходить дорогу следует в специально отведенных для этого местах и только на зеленый сигнал светофора

Прежде чем переходить дорогу, посмотри налево, а потом направо. Дорога пустая? Можешь переходить

Не переходи дорогу на красный сигнал светофора, даже если поблизости нет машин

Не отвлекайся на разговоры, когда переходишь дорогу. Будь предельно внимательным!

Если ты что-то уронил, не задерживайся на дороге, пытаясь поднять свои вещи

Надеемся, что ты не играешь у проезжей части дороги и не перебегаешь дорогу неожиданно для водителей

Внимание! Особая ситуация возникает на дороге в том случае, когда по ней движутся пожарные, медицинские, милицейские, военные автомобили. Они снабжены звуковыми сигналами и имеют отличительный цвет. Эти машины имеют преимущественное право проезда, и им должны уступать дорогу все участники движения, в том числе пешеходы.

При первой степени обморожения конечности нужно растирать сухими руками до тех пор, пока они — конечности — не согреются. Руками, а не снегом или колючей варежкой! И дома, а не на морозе!

Еще рекомендуется делать ванны с прохладной водой и постепенно повышать ее температуру до температуры твоего тела. Потом обмороженные конечности надо осушить полотенцем и наложить мягкие согревающие повязки.

При ***второй степени*** обморожения на коже появляются пузыри — почти как при ожогах. В этом случае надо обязательно обратиться к врачу. И как можно скорее!

При ***третьей степени*** обморожения начинается омертвение тканей, которые в итоге приходится удалять хирургическим путем.

Засуха, сильная жара. Ты, конечно, знаешь, что нормальная температура тела для человека – это 36,6 градусов, при повышении свыше 37,1 градуса существует опасность перегревания. Если ты заметил покраснения кожи, ощущаешь сухость во рту, сильную жажду – значит, температура повышена и есть риск перегрева.

Что делать, чтобы избежать перегрева?

Приготовь подходящую одежду – она должна быть светлой и воздухопроницаемой

Позаботься о головном уборе – голову нельзя подвергать воздействию прямых солнечных лучей

Проверь, есть ли у тебя достаточный запас питьевой воды

В жаркий и засушливый день, постарайся остаться дома. Если же выходишь на улицу – держись в тени

Если ты чувствуешь, что твое состояние ухудшилось:

Немедленно перейди в тень, на ветер, намочи открытые участки тела или, по возможности, прими душ

Не забывай, что сейчас твоему организму требуется больше жидкости, чем обычно – пей больше воды (лучше минеральная вода или чай)

Постарайся охладиться, но не увлекайся, ведь, несмотря на жару, риск простудиться сохраняется

Правила безопасного поведения на воде, пляже

Что за летний отдых без купания? Тоска, да и только. Но и манящая прохладой вода может грозить смертельной опасностью. Научившись вполне прилично плавать, мы сразу забываем об опасностях, грозящих нам в воде.

Прежде всего, спроси у взрослых, стоит ли вообще купаться в этом озере (реке, пруду) — достаточно ли чистая там вода. Кроме того, на пляже у водоема, пригодного для купания, на доске для информации должно быть размещено соответствующее разрешение.

А теперь поговорим о правилах безопасности на воде

Никогда не купайся в одиночку в незнакомом месте (неизвестная глубина, камни, коряги). Впрочем, в знакомом тоже. И никогда не заплывай один далеко от берега — только с взрослыми, которые хорошо плавают. А вообще запомни, что безопаснее всего купаться в зоне, огороженной буйками или поплавками.

В холодную воду заходи медленно, особенно если это первое твое купание в этом сезоне.

Не ныряй и не прыгай с обрыва в воду, если ты не уверен, что дно чистое. Сначала поплавай, а еще лучше — узнай у местных ребят, нет ли под водой затопленных бревен или арматуры — ржавых железок, о которые можно пораниться.

Не купайся в реке, по которой плавают катера или суда. Или, по крайней мере, держись от них подальше. Волна от катера может накрыть тебя с головой — весьма сомнительное и небезопасное удовольствие. А если ты подплывешь слишком близко к судну, тебя может затянуть под винты.

Не устраивай в воде игры с шуточными «утоплениями».

Пользоваться надувным матрасом (кругом, автомобильной камерой) надо только под присмотром взрослых: матрас может неожиданно «сдуться» или течение унесет его далеко от берега.

Если ты плохо плаваешь, держись поближе к берегу. Так, чтобы в любой момент можно было коснуться ногами дна.

Устал плавать? — отдохни, не старайся установить рекорд по плаванию. От перенапряжения могут начаться судороги. Так бывает не только в холодной воде. Если это случилось, окунись в воду с головой на секунду, ухвати ступню за пальцы и, распрямив сведенную судорогой ногу, с силой потяните за большой палец ступню на себя. Выпрямляй ногу пяткой вперед.

Наконец, последнее: долго не купайся! Как только ты начал покрываться «гусиной кожей», а зубы стали отбивать чечетку, немедленно выходи из воды. После этого вытрись насухо и вытряси воду из ушей. Хорошо прогрейся, поиграй в мяч, побегай и только потом иди купаться снова.

4. Правила поведения на улице

Дорога в школу

Ты не поверишь, но улица – это зона повышенной опасности. Поэтому, выходя на улицу, необходимо подготовиться:

Узнай погоду, подбери одежду в соответствии с ней, по необходимости возьми зонт

Не выходи на улицу, если получено штормовое предупреждение

При выходе на улицу, возьми с собой документы или ученический билет, карманные деньги. Можешь сделать себе карточку, которая будет содержать необходимую контактную информацию, – имя и фамилию, контактные данные твоих родителей, если у тебя есть хронические заболевания – укажи их в специальной графе

Особым источником опасности может стать веселая компания молодых людей, которые ведут себя вызывающе и нагло. Постарайся избежать встречи с ними. Если же они все-таки обратили на тебя внимание: не отвечай и не поддавайся на провокации – такие действия будут восприняты враждебно. Если конфликт неизбежен – постарайся вызвать милицию, но делай это незаметно

Старайся не выходить на улицу поздним вечером и ночью. Если же этого не избежать, выбери известный тебе маршрут, избегай пустырей и темных улиц. Попроси родителей выйти тебе навстречу

Безопасность на дорогах

Конечно, ты знаешь, что передвигаться по городу нужно по пешеходным дорожкам. А знаешь ли ты, что лучше двигаться по центру дорожки? Это обезопасит тебя на тот случай, если на дороге произойдет авария.