

Правила поведения и меры безопасности во время летних каникул

Во время прогулки в период летних каникул возможны следующие опасные факторы:

- падение с транспортных средств и попадание под машины;
- переломы, ушибы, вывихи и т.д.;
- завалы песком;
- ожоги, полученные при пожарах;
- утопление, попадание на воде под скутера, моторные лодки, катера и пр.

Во время прогулки по населенным пунктам соблюдайте следующие требования безопасности:

- планируйте безопасный маршрут до места назначения и используйте его. Выбирайте хорошо освещенные улицы и избегайте прохождения мимо пустынных участков земли, аллей и строительных площадок. Идите длинным путем, если он безопасный;
- знайте свой район: узнайте какие магазины, кафе, рестораны и другие учреждения открыты до позднего времени и где находится милиция, опорный пункт правопорядка, комната приема участкового инспектора, пост охраны и т.д.;
- не щеголяйте дорогими украшениями или одеждой, сотовыми телефонами, крепче держите сумки;
- идите навстречу движению транспорта, если нет пешеходного тротуара, так вы сможете видеть приближающиеся машины;
- если вы подозреваете, что кто-то преследует вас, перейдите улицу и направьтесь в ближайший хорошо освещенный район. Быстро дойдите или добежите до какого-нибудь дома или магазина, чтобы вызвать милицию. Если вы напуганы, кричите о помощи;
- никогда не путешествуйте, пользуясь попутными автомобилями, отходите дальше от остановившегося около вас транспорта;
- не забывайте сообщать родителям с кем и куда Вы пошли, когда вернетесь, если задерживаетесь, то позвоните и предупредите.
- всегда соблюдайте правила поведения на дорогах.

При пользовании велосипедом:

При езде на велосипеде по дорогам и улице с автомобильным движением необходимо соблюдать следующие правила:

- пользуйтесь велосипедом, подходящем вашему росту;
- не перевозите предметы, мешающие управлять велосипедом;
- нельзя ездить на велосипеде вдвоем, без звонка и с неисправным тормозом;
- не отпускайте руль из рук;
- не делайте на дороге левый поворот;
- нельзя ехать с близко идущим транспортом, цепляться за проходящий транспорт;

При пользовании железнодорожным транспортом будьте бдительны и соблюдайте правила личной безопасности:

- находясь на путях и при переходе через железнодорожные пути, будьте особо внимательны, осмотритесь, не идут ли поезда по соседним путям;
- будьте осторожны, контактные сети находятся под напряжением 3300 вольт и прикосновение к проводам и деталям контактной сети, и электрооборудованию электропоездов является опасным для жизни и вызывает поражения электрическим током с тяжелыми последствиями.

Запрещается:

- цепляться за проходящий транспорт, ездить на подножках;
- выходить из транспорта на ходу.

При пользовании автобусом, трамваем и метро:

- старайтесь пользоваться хорошо освещенными и часто используемыми остановками;
- старайтесь сидеть рядом с кабиной водителя в автобусе, троллейбусе или трамвае;
- не засыпайте, будьте бдительны;
- в метро и на остановках электропоезда стойте за разметкой от края платформы;
- во время ожидания стойте с другими людьми или рядом с информационной будкой;
- будьте бдительны насчет тех, кто выходит из троллейбуса, автобуса, трамвая, метро вместе с Вами или подсаживает Вас в транспорт, следите за своими карманами, сумку держите перед собой. Если чувствуете себя неудобно, то идите прямо к людному месту.

Правила поведения в местах массового отдыха.

- в местах массового отдыха распитие спиртных напитков, выражение нецензурными словами, курение и запрещено. Соблюдайте вежливость с ровесникам и взрослыми. Не вступайте в конфликтные ситуации
- отправляясь в кинотеатр, на стадион, не берите с собой объемных сумок, портфелей, они могут помешать вам в толпе. Ваша одежда должна быть удобной и недорогой. Стремление уберечь дорогую одежду может пойти в разрез с требованиями безопасности.
- приходите заранее, чтобы избежать толпы при входе.
- старайтесь приобрести билеты с местами, расположенными недалеко от выходов, но не на проходах.
- во время входа в зал не приближайтесь к дверям и ограждениям, особенно на лестницах - вас могут сильно прижать к ним.
- на концертах избегайте нахождения в первых рядах: здесь самое громкое звучание, утомляющее и притупляющее реакцию, именно здесь обычно скапливаются поклонники артистов, отсюда начинаются беспорядки.
- заняв место, сразу оцените возможность добраться до выхода. Подумайте, сможете ли Вы сделать это в темноте.
- если в зале начались беспорядки, уйдите, не дожидаясь окончания концерта. Контроль массовых беспорядков - дело неподдающееся прогнозу, не кричите, не конфликтуйте.
- если вы оказались в толпе, ни в коем случае не давайте сбить себя с ног, не позволяйте себе споткнуться - подняться вы уже не сможете.

- старайтесь держаться в середине людского потока, не ищите защиты у стен и ограждений - вас могут сильно прижать и покалечить.
- не предпринимайте активных действий, держите руки согнутыми в локтях, оберегая грудную клетку от сдавливания, пусть толпа сама несет Вас.
- если вы упали, сгруппируйтесь, защищая голову руками.
- выбравшись из здания, постарайтесь двигаться домой по обходному пути, чтобы избежать повторной давки при входе в метро или посадке в другой транспорт.

О мерах предосторожности на воде:

Чтобы избежать несчастного случая, надо знать и соблюдать меры предосторожности на воде.

- не употреблять спиртные напитки во время купания и не жевать жвачку во время нахождения в воде.
- для купания лучше выбирать места, где чистая вода, ровное песчаное дно, небольшая глубина, нет сильного течения и водоворотов, нет проезжающего по воде моторного транспорта.
- начинать купаться следует при температуре воздуха + 20-25*, воды + 17-19*С. Входить в воду надо осторожно, на неглубоком месте остановиться и окунуться с головой.
- в воде можно находиться 10-15 минут. Ни в коем случае не доводить себя до озноба, это вредно для здоровья. От переохлаждения в воде появляются опасные для жизни судороги, сводит руки и ноги. В таком случае нужно плыть на спине. Если растеряться и перестать плыть, то можно утонуть. Часто вода попадает в дыхательное горло и мешает дышать. Чтобы избавиться от нее, нужно немедленно остановиться, поднять голову как можно выше над водой и сильно откашляться.
- плавая при волнении поверхности воды, нужно внимательно следить за тем, чтобы вдох происходил в промежутках между волнами. Плавая против волн, следует спокойно подниматься на крутую волну и скатываться с нее. Не заходить в воду при сильных волнах. Попад в сильное течение, не надо плыть против него, иначе можно легко выбиться из сил. Лучше плыть по течению, постепенно приближаясь к берегу.
- не ходить к водоему одному. Сидя на берегу закрывать голову от перегрева и солнечных ударов. - никогда не следует подплывать к водоворотам - это самая большая опасность на воде. Она затягивает купающегося на большую глубину и с такой силой, что даже опытный пловец не всегда в состоянии выплыть. Попад в водоворот, наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и сделайте сильный рывок в сторону по течению, всплывайте на поверхность. Запутавшись в водорослях, не делайте резких движений и рывков, иначе петли растений еще туже затянутся. Лучше лечь на спину и постараться мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыли. Если и это не поможет, то нужно, подтянув ноги, осторожно освободиться от растений руками.
- опасно подплывать к идущим пароходам, катерам, вблизи которых возникают различные водовороты, волны и течения.
- еще более опасно нырять в местах неизвестной глубины, так как можно удариться головой о песок, глину, сломать себе шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть. Не менее опасно прыгать головой в воду с плотов,

пристани и других плавучих сооружений. Под водой могут быть сваи, рельсы, камни и осколки стекла. Нырять можно лишь там, где имеется для этого достаточная глубина, прозрачная вода, ровное дно.

- важным условием безопасности является соблюдение правил при катании на лодке. Нельзя выходить на озеро, реку на неисправной и полностью не оборудованной лодке, садиться на ее борта, пересаживаться с одного места на другое, а также переходить с одной лодки на другую, вставать во время движения. Если не умеете плавать, необходимо иметь спасательные средства. Не находиться на крутых берегах с сыпучим песком, чтобы не быть засыпанным.

Необходимо помнить, что соблюдение мер предосторожности - главное условие безопасности на воде.

О мерах предосторожности во время грозы:

Избегайте прикосновения к металлу, электрооборудованию и телефонам, отключите сотовые телефоны. Не прикасайтесь к водопроводным, канализационным и отопительным трубам, по ним может передаваться разряд молнии. Находитесь как можно дальше от окон.

Во время сильной грозы немедленно войдите в ближайшее здание.

Если гроза застала вас на открытом воздухе, присядьте на корточки, превратив себя в минимальную по размерам «мишень». Не ложитесь на землю. Не ищите укрытия под деревьями. Если гроза застала вас в автомобиле, не покидайте его, остановитесь в безопасном месте, лучше вне проезжей части, включите габаритные и аварийные огни, выключите зажигание и переждите грозу. Не пользуйтесь радиоприемником.

Держитесь на расстоянии от упавших на землю электрических проводов. Если такой провод упал рядом с вами (на расстоянии менее 20 метров) – остановитесь, не продолжайте движение и не отрывайте ног от земли, пока не будете уверены, что провод обесточен. В противном случае возможно поражение так называемым «шаговым напряжением». Если вам всё-таки необходимо продолжить движение (например, чтобы избежать другой опасности), нужно передвигаться в сторону, противоположную упавшему проводу, так, чтобы между ступнями не образовывалось никакого зазора, не отрывая их от земли (пола).

Правила безопасности в жару:

Жаркая погода опасна для человека тепловым перегреванием и может привести к обезвоживанию организма, развитию солнечного и теплового удара, обострению сердечно-сосудистых заболеваний.

Старайтесь как можно меньше находиться под прямыми солнечными лучами. Если это неизбежно, то защищайте голову шляпами и зонтиками.

Помните, что с 12.00 до 16.00 солнце наиболее активно. В это время желательно защищать все участки тела от попадания солнечных лучей - используйте закрытую одежду и солнцезащитные кремы.

Не употребляйте алкоголь – в жару его действие на организм многократно усиливается, плюс организм становится более чувствительным к высокой температуре.

Старайтесь употреблять как можно больше жидкости.

Не покупайте продукты с рук – при высокой температуре бактерии размножаются очень быстро, что может привести к тяжелым отравлениям при неправильном хранении продуктов.

Не используйте декоративную косметику вообще или сведите её использование к минимуму: наша кожа в жару усиленно дышит и потеет, тем самым снижая температуру нашего тела. Закупорка пор может привести к перегреву.

Не занимайтесь активным спортом при температуре выше 25°C.

Помните, что особому риску в жаркую погоду подвергаются дети и пожилые люди.

Старайтесь сохранять эмоциональное спокойствие, т.к. любое перевозбуждение усиливает риск возникновения теплового или солнечного удара.

Следует по возможности ограничить длительные поездки на автомобиле, если такой возможности нет, будьте максимально внимательными на дороге, т.к. во время жары может ухудшиться самочувствие, произойти рассеивание внимания и снижение реакции.

Отдыхая в жаркие дни у водоёма также соблюдайте правила безопасности.

При посещении леса необходимо соблюдать следующие правила:

- не ходить в лес одному;
- пользоваться компасом, не ходить в дождливую или пасмурную погоду;
- надевать резиновую обувь, брюки или спортивные штаны, заправив их в сапоги, от укусов змей и насекомых;
- надевать головной убор, закрывать шею и руки, от попадания клещей;
- пробираться через кусты и заросли осторожно, плавно раздвигая ветки и плавно опуская их;
- не курить и не разжигать костры, во избежание пожара, и не мусорить, пустые бутылки и осколки могут привести к возникновению пожара.

Помните, что лесные пожары являются чрезвычайно опасными. Причинами их возгорания становятся: неосторожное обращение с огнем, нарушение правил пожарной безопасности, самовозгорание сухой растительности и торфа, а также разряд атмосферного электричества.

Лесные пожары воздействуют на людей своим сильным психологическим эффектом. Известно, что паника среди людей служит причиной значительного числа жертв. Зная правила поведения, человек, застигнутый этим бедствием, в любой обстановке сможет не только выстоять, но и оказать помощь при спасении других людей.

При лесном пожаре надо опасаться высокой температуры, задымленности, падения подгоревших деревьев и провалов в прогоревшем грунте.

Для предупреждения укусов комаров, мошек, клещей необходимо на открытые участки тела нанести специальное средство против укусов насекомых. Благо их сейчас существует большое количество (спреи, кремы от комаров и т.д).

Для прогулки по лесу лучше иметь одежду из светлой ткани, максимально закрывающую шею, руки и ноги. Яркие и темные тона больше привлекают насекомых. Нельзя пользоваться духами, одеколоном, лаком для волос: их аромат привлекает жалящих насекомых.

Не следует ходить босиком, особенно там, где растет клевер.

Не подходите близко к рою пчел, ос и шмелей без специальной одежды и вообще не делайте резких движений, находясь рядом с этими насекомыми, не размахивайте руками, головой, не бегайте.

Если пчела, оса или шмель сели вам на руку, постарайтесь просто смахнуть насекомое другой рукой.

Чтобы сократить до минимума возможность укуса ядовитой змеи, необходимо:

- любую змею заведомо считать ядовитой;
- не пытайтесь ловить змею, прижимать ее к земле – это относится и к взрослым особям, и к только что вылупившимся из яйца детенышам – они одинаково ядовиты;
- дать змее возможность уползти, не убивать ее;
- передвигаться в дневное время суток, избегать густых зарослей, высокой травы, нависающих веток;
- внимательно осматривать маршрут;
- тщательно изучать место предстоящей ночевки, стоянки;
- использовать резиновую обувь, сапоги, ботинки;
- не ходить босиком в местах обитания змей;
- постоянно наблюдать за действиями змеи, не делать резких движений, не провоцировать змею к нападению;
- избегать передвижения в сумеречное или ночное время суток;
- использовать одежду из плотной ткани, длинную палку для разведки пути и защиты от змей;
- после сна отряхивать спальные принадлежности и одежду;
- использовать горчицу для отпугивания змей;
- в змееопасных местах необходимо иметь противоядную сыворотку, шприц, уметь им пользоваться, знать дозировку; знать приемы оказания первой помощи пострадавшему;
- знать характерные места обитания змей, их повадки.

Мероприятия по профилактике укусов клещей:

Излюбленные места обитания клещей – влажные, густые, сильно захламленные беспорядочными вырубками участки леса, с очень густым травяным покровом, заросшие подлеском смешанные леса. На обжитой территории (около садоводств, дорог, троп) встречается клещей больше, чем на участках, не тронутых человеком. Клещ не переносит прямого солнечного света и сухого воздуха.

Распространено ошибочное мнение, что клещ прыгает на запах человека с деревьев. На самом деле, сидя на траве или кустарнике, растущем вдоль дорог и троп, клещи цепляются за одежду проходящего человека.

Затем клещ перебирается на свободные от одежды участки тела, чаще всего на спину, шею, волосистую часть головы, подмышечные и паховые области, где более нежная кожа.

Что необходимо делать, чтобы предупредить присасывание клещей?

Во время посещения леса необходимо проводить самоосмотры, а еще лучше осмотры друг друга, каждые 10-15 минут. Особенно внимательно следует осматривать кожу на голове, за ушами, подмышки, паховую область, шею. После осмотра тела рекомендуется тщательно осмотреть одежду.

Место отдыха (привала) следует устраивать вдали от деревьев и кустарника, на солнечном и расчищенном от сухой травы и валежника месте.

Одежда должна быть плотно прилегающей к телу, брюки необходимо заправлять в сапоги, гольфы или носки с плотной резинкой, манжеты рукавов должны плотно прилегать к руке, на голову надевать капюшон или заправлять волосы под косынку, шапку.

Возможно использование репеллентов (отпугивающих средств) типа «Дета», противоклещевой карандаш.

При работе в лесу для защиты от клещей используется специальная одежда с капюшоном из плотной ткани. На рукава и на штанины пришиваются резинки, с помощью которых одежда плотно прилегает к кистям и лодыжкам, что мешает клещу заползти на тело.

Если вы все же обнаружили присосавшегося клеща?

Самое главное – не поддавайтесь панике. Клеща нужно как можно быстрее удалить, стараясь не оторвать погруженный в кожу хоботок. Клеща нужно смазать любым маслом, жиром, керосином, чтобы закрыть дыхальце клеща, дожидаться, пока он задохнется, после чего осторожными, раскачивающимися движениями извлечь его из тела. Не рекомендуется интенсивно прижигать его одеколоном или спиртом, это может привести к гибели или высыханию клеща, что осложнит его удаление.

Ранку необходимо обработать йодом или спиртом. Если вы не обладаете навыками удаления клеща, необходимо как можно раньше обратиться в медицинское учреждение по месту жительства, в вечернее время, выходные и праздничные дни – травматологический пункт.

Удаленного клеща нельзя выбрасывать или раздавливать, его необходимо сжечь или отнести в лабораторию для исследования на его зараженность (на платной основе).

Если вы не сделали прививки и подверглись нападению клеща, врач может назначить при наличии показаний введение специфического противоклещевого иммуноглобулина, который можно приобрести в аптечной сети.

Однако следует помнить, что спасительный укол, за которым мы бежим к врачам, найдя на себе впившегося клеща – увы, не панацея. Вводить иммуноглобулин надо как можно раньше после укуса, а так как клещ присасывается безболезненно, то можно проходить с ним на теле и сутки, и двое, и трое. А 40 % заболевших вообще не помнят, что их кусал клещ.

Единственным эффективным – и гораздо более экономичным по сравнению с иммуноглобулином – средством борьбы с клещевым энцефалитом является своевременная вакцинопрофилактика. Прививки

Инфекционная опасность:

1. Не пейте воду в общественных местах из кружек в автоматах и киосках, пользуйтесь разовыми стаканчиками.
2. Избегайте посещения квартир, где есть инфекционные больные, помните о путях передачи инфекций.
3. При укусах домашних животных с повреждениями кожных покровов немедленно обращайтесь в поликлинику для проведения профилактического укола.
4. Возвращаясь, домой берите в руки мыло, а потом уже хлеб.
5. Помните, что от инфекционных заболеваний никто не застрахован.

Желаем Вам приятного и безопасного летнего отдыха!!!

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ В ЖАРУ



35



ВАЖНО!

Пейте больше
жидкости – 1,5 – 3 л
в день (минеральную
воду, морсы, соки,
зеленый чай, воду
с лимоном)

РЕКОМЕНДАЦИИ



надевайте головной
убор, одежду из нату-
ральных тканей,
открытую обувь



откажитесь от спирт-
ных напитков
и меньше курите



употребляйте в пищу
овощи, фрукты



держитесь в тени,
периодически захо-
дите в помещения
с кондиционером



уменьшите физи-
ческую нагрузку

Что делать, если рядом с вами человек потерял сознание



вызвать скорую
помощь (по телефо-
ну 103)



тело обтереть холодной водой
или обернуть влажной простыней



перенести пострадавшего
в тень или прохладное
помещение



приложить холодный компресс
к голове



снять одежду,
ослабить пояс

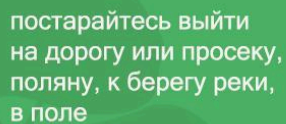
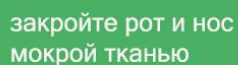
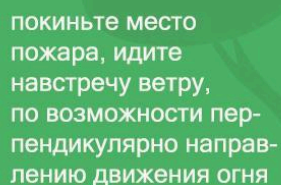
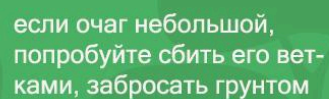
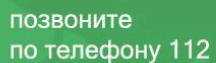


напоить пострадавшего
холодной водой



МИНИСТЕРСТВО ПО ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ СИТУАЦИЯМ
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

ЧТО ДЕЛАТЬ



бросать в лесу горящие
спички, окурки, тлеющие
тряпки

