

Безопасные каникулы



Чтобы каникулы прошли без ограничений, с пользой для своего соматического, психологического и психического здоровья советуем:

1. Соблюдать правила дорожного движения. Быть осторожными и внимательными во время движения по дороге, особенно в вечернее время суток.
2. Не разговаривать с незнакомыми людьми, не садиться в незнакомый транспорт.
3. Осторожно обращаться с газовыми и электроприборами, предметами бытовой химии, лекарственными препаратами.
4. Не подходить, не трогать руками подозрительные предметы. В случае обнаружения сообщить взрослым, в полицию.
5. Находясь дома, не открывать дверь незнакомым людям.
6. Не пребывать на водоёмах без взрослых, особенно в период осенних каникул.
7. Всегда сообщать родителям о своем местонахождении.
8. Не находиться на улице после 22.00 часа без сопровождения взрослых.
9. Соблюдать правила поведения в общественных местах.
10. Не увлекайтесь длительным просмотром телевизора, многочасовой работой за компьютером.
11. В плане укрепления здоровья и профилактики гриппа, ОРВИ, в целях предотвращения распространения коронавирусной инфекции:
 - Соблюдение режимных моментов во время каникул: соблюдение приема пищи, вовремя ложиться спать, чтобы сон был достаточный.
 - Избегать места скопления людей.
 - Избегать контакта с больными людьми.
 - Чаще мыть руки, реже касаться руками носа и губ.
 - Больше проводить время на свежем воздухе, прогулки и спортивные занятия на свежем воздухе- лучший способ отдыха на каникулах
 - Проводить чаще влажную уборку дома и проветривание.
 - Сохранить физическую активность, побольше читайте художественную литературу.



Здравствуй, лето красное, лето безопасное!

Приближается самая прекрасная пора года – лето! Это отдых в лагере, в деревне у бабушки, купание на водоемах, прогулки в лесу. Летний период несет в себе не только радость каникул, но и таит в себе немало опасностей.

Поэтому на отдыхе помните правила безопасности.



- Купайтесь в специально оборудованных и отведенных для купания и отдыха местах.
- Не заплывайте далеко от берега на надувном круге или матрасе.
- Не нужно допускать шалостей на воде: подныривать под купающихся, хватать их за ноги.
- Не подавайте крики ложной тревоги.



- В солнечную жаркую погоду защищайте голову светлым легким головным убором.
- Избегайте пребывания на открытых пространствах, где прямые солнечные лучи. Солнце самое активное и опасное в период: с 12:00 до 16:00.
- Пейте больше жидкости, откажитесь от газированных напитков.



- Не оставляйте не затушенных костров.
- Не поджигайте сами и не позволяйте младшим поджигать тополиный пух или сухую траву.
- При обнаружении пожара сообщите взрослым и вызовите пожарных по телефону **101**.



Здравствуй, лето красное, лето безопасное!

и закрепите знания безопасного поведения
во время летних каникул, участвуя в викторине.



- Посещайте лес только со взрослыми.
- Собирайте только знакомые грибы, ягоды и растения.
- Если вы потерялись, оставайтесь на месте, прислушайтесь к окружающим звукам, голосом привлеките внимание.



- Выбирайте хорошо освещенные улицы и избегайте прохождения мимо пустынных участков земли, аллей и строительных площадок.
- Ходите по тротуару, если его нет, то по левому краю дороги, навстречу движению транспорта.
- Катаясь на велосипеде, соблюдайте правила дорожного движения.
- Не разговаривайте с незнакомыми на улице.

При чрезвычайных ситуациях звоните:

Пожар мы победим, позвонив по **101**.

Если на дороге случилась беда, незамедлительно звоните **102**.

Стало плохо человеку не медлите, позвоните, набрав **103**.

Коль почувствовали запах газа в квартире, звоните **104**.

Необходимо соблюдать правила поведения на воде и водоеме



Правила безопасного поведения на воде:

- Купайся только в специально оборудованных местах.
- Не нырять в незнакомых местах.
- Не заплывать за буйки.
- Не приближаться к судам.
- Не хватайте друг друга за руки и ноги во время игр на воде.
- Не умеющим плавать необходимо купаться только в оборудованных местах глубиной не более 1,2 метра.

Если тонет человек:

- Сразу громко зовите на помощь: «Человек тонет!».
- Попросите вызвать бригаду скорой помощи.
- Бросьте тонущему спасательный круг или длинную веревку с узлом на конце.

Если тонешь сам:

- Не паникуйте.
- Снимите с себя лишнюю одежду, обувь, кричите, зовите на помощь.
- Перевернитесь на спину, широко раскиньте руки, расслабьтесь, сделайте несколько глубоких вдохов.

Вы захлебнулись водой:

- Не паникуйте, постарайтесь развернуться спиной к волне.
- Прижмите согнутые в локтях руки к нижней части груди и сделайте несколько резких выдохов, помогая себе руками.
- Затем очистите от воды нос и сделайте несколько глотательных движений.
- Восстановив дыхание, ложитесь на живот и двигайтесь к берегу.
- При необходимости позовите людей на помощь.

Правила оказания помощи при утоплении:

1. Перевернуть пострадавшего лицом вниз, опустить голову ниже таза.
2. Очистить ротовую полость.
3. Резко надавить на корень языка.
4. При появлении рвотного и кашлевого рефлексов - добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка.
5. Если нет рвотных движений и пульса - положить на спину и приступить к реанимации (искусственное дыхание, непрямой массаж сердца). При появлении признаков жизни - перевернуть лицом вниз, удалить воду из легких и желудка.

Вызвать бригаду скорой помощи



МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДНЫХ ОБЪЕКТАХ



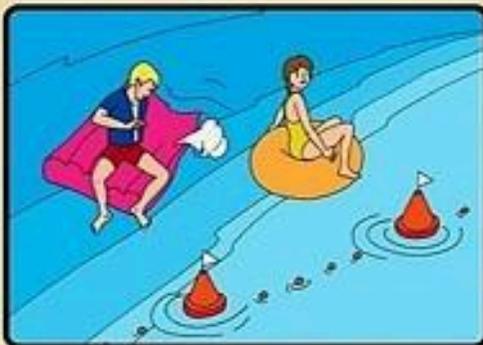
НЕ ныряйте в незнакомых местах!
НЕ ИЗВЕСТНО, ЧТО ТАМ МОЖЕТ ОКАЗАТЬСЯ
НА ДНЕ!



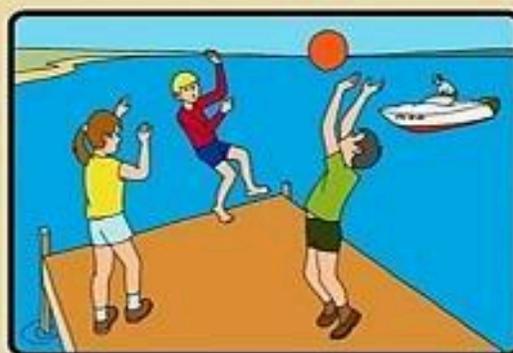
В ВОДЕ ИЗБЕГАЙТЕ ВЕРТИКАЛЬНОГО ПОЛОЖЕНИЯ.
НЕ ХОДИТЕ ПО ИЛИСТОМУ И ЗАРОСШЕМУ
ВОДОРОСЛЯМИ ДНУ.



НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДЛЯ ПЛАВАНИЯ САМОДЕЛЬНЫЕ
УСТРОЙСТВА!
ОНИ МОГУТ НЕ ВЫДЕРЖАТЬ ВАШ ВЕС И
ПЕРЕВЕРНУТЬСЯ!



НЕ ЗАПЛЫВАЙТЕ ДАЛЕКО ОТ БЕРЕГА НА НАДУВНЫХ
МАТРАСАХ И АВТОМОБИЛЬНЫХ КАМЕРАХ!



НЕ СТОЙ И НЕ ИГРАЙ В ТЕХ МЕСТАХ, ОТКУДА
МОЖНО СВАЛИТЬСЯ В ВОДУ!



НЕ БОРИТЕСЬ С СИЛЬНЫМ ТЕЧЕНИЕМ!
ПЛЫВИТЕ ПО ТЕЧЕНИЮ ПОСТЕПЕННО ПРИБЛИЖАЯСЬ
К БЕРЕГУ!

Пренебрежение мерами безопасности на водных объектах **ОПАСНО** для Вашей жизни!

О БЕЗОПАСНОСТИ ПРЕБЫВАНИЯ НА ЛЬДУ

1. Запрещено находиться на льду в одиночку (в зимнее время).
2. Нужно обходить участки, покрытые толстым слоем снега, под снегом лед тоньше, непрочен он и у зарослей камыша.
3. Особенно осторожно надо спускаться на лед с берега - здесь лед часто бывает более тонким.
4. Не проверять прочность льда ударом ноги - можно сразу провалиться.
5. Наиболее прочный лед имеет синеватый или зеленоватый оттенки, а матово - белый или желтоватый лед - ненадежен.
6. Особенно опасен лед во время оттепели.
7. Категорически запрещено находиться на льду во время становления льда (осень) и во время таяния (весна)!

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ГОЛОЛЕДА

1. Не нужно без необходимости выходить на улицу.
2. Ступать надо на всю подошву.
3. Не торопитесь: шаги должны быть короткими.
4. Ноги слегка расслабьте в коленях.
5. Руки должны быть свободными. Не держите их в карманах.
6. Если падение неизбежно, присядьте и сгруппируйтесь.
7. При первых признаках травмы после падения необходимо обратиться к врачу.