

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

Для предупреждения несчастного случая на воде, строго необходимо:

- купаться в специально отведенных изученных местах;
- не нырять в воду в незнакомом месте;
- не входить в воду при большой волне;
- не подплывать близко к проходящим судам;
- при нырянии нельзя находиться долго под водой;
- не оставлять детей без присмотра;
- в воде нужно находиться не более 15 минут;
- и главное: не входить в воду в состоянии алкогольного опьянения;

ДЕЙСТВИЯ ПРИ ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ СИТУАЦИИ НА ВОДЕ

· Если Вы оказались в воде, не умея плавать, лягте на воду лицом вверх, широко раскиньте руки и дышите как можно глубже и реже. Находясь в вертикальном положении, двигайте ногами так, как будто Вы крутите педали.

· Если Вы устали, то отдыхайте на воде, лежа на спине. Для этого расправьте руки и ноги, лягте головой на воду и расслабьтесь.

Второй способ - сжавшись "поплавок". Вдохните, погрузите лицо в воду, обнимите колени руками и прижмите их к телу, медленно выдохните в воду, а затем опять быстрый вдох над водой и снова "поплавок".

· Если Вы замерзли, согревайтесь, по очереди напрягая руки и ноги. Отдохнув, снова плывите к берегу.

· Если Вас подхватило течение реки - двигайтесь по диагонали к ближайшему берегу. Для преодоления морского прибоя отдыхайте при движении волны от берега и активно плывите при ее движении к берегу.

· Если у Вас свело ногу, погрузитесь с головой в воду и, распрямив ногу, с силой рукой потяните на себя ступню за большой палец.

ПОМНИТЕ!

Умение хорошо плавать – важное условие безопасности отдыха на воде, однако, это не даёт полной гарантии от опасности при купании и нужно соблюдать правила поведения на воде.

Памятка для родителей по правилам дорожного движения

1. Необходимо учить детей не только соблюдать Правила движения, но и с самого раннего возраста учить их наблюдать и ориентироваться. Нужно учитывать, что основной способ формирования навыков поведения – наблюдение, подражание взрослым, прежде всего родителям. Многие родители, не понимая этого, личным примером обучают детей неправильному поведению.
2. Находясь с ребенком на проезжей части, не спешите, переходите дорогу размеренным шагом. Иначе вы научите спешить там, где надо наблюдать и обеспечить безопасность.
3. Не посылайте ребенка переходить или перебегать дорогу впереди вас – этим вы обучаете его идти через дорогу, не глядя по сторонам. Маленького ребенка надо крепко держать за руку, быть готовым удержать при попытке вырваться – это типичная причина несчастных случаев.
4. Учите ребенка смотреть. У ребенка должен быть выработан твердый навык: прежде чем сделать первый шаг с тротуара, он поворачивает голову и осматривает дорогу во всех направлениях. Это должно быть доведено до автоматизма.
5. Учите ребенка замечать машину. Иногда ребенок не замечает машину или мотоцикл издалека. Научите его всматриваться вдаль.
6. Учите ребенка оценивать скорость и направление будущего движения машины. Научите ребенка определять, какая машина едет прямо, а какая готовится к повороту.
7. Твердо усвойте сами и научите ребенка, что входить в любой вид транспорта и выходить из него можно только тогда, когда он стоит. Объясните ребенку, почему.

Чтобы не было пожара:

1. Не играй со спичками
2. Не поджигай сухую траву, сено, тополиный пух.
3. Не кидай в костер незнакомые флакончики и баллончики, они могут взорваться.
4. Без взрослых нельзя включать в сеть электроприборы (телевизор, утюг, обогреватель).
5. Не растапливай печь самостоятельно (особенно с помощью бензина, керосина).
6. Самостоятельно не зажигай газовую плиту, и не сушишь над ней одежду.
7. Не играй без взрослых новогодними фейверками и хлопушками.
8. Не играй с бензином и другими горючими веществами.
9. Никогда не прячься в шкаф или под кровать, пожарным будет трудно найти тебя там.
10. Когда в доме горит, быстрее выбегай на улицу. Ни за что не задерживайся из-за игрушек, собаки или кошки.

Если пожар все же возник вам необходимо:

1. Постарайся первым делом сообщить о пожаре взрослым (не скрывайте, даже если пожар произошел по вашей вине).
2. Позвони в пожарную охрану по телефону 101, сообщи свой адрес и что горит.
3. Если задымление в квартире ляг на пол (там меньше дыма), и постарайтесь добраться до выхода из горящего помещения.
4. Рот и нос закрой влажной тряпкой.
5. Не открывай окно, (это усилит горение).
6. Если чувствуешь запах дыма в подъезде, не открывай входную дверь (огонь и дым могут ворваться в твою квартиру), лучше уйти в дальнюю комнату и из окна позвать на помощь.
7. Если горит твоя одежда надо упасть на пол и кататься, сбивая пламя.
8. Если загорелся электроприбор, надо выключить его из розетки и накрыть его толстым одеялом.

Правила пожарной безопасности в лесу: Небольшой костер можно потушить своими силами. До этого достаточно пучка веток лиственных деревьев. Если под руками имеется лопата, то огонь можно засыпать землей.

- Не оставлять незатушенные костры;
- Не бросать в лесу окурки и спички;
- Не сжигать сухую траву.

БУДЬ ОСТОРОЖЕН! ТРАВМЫ МОЖНО ПРЕДОТВРАТИТЬ!

Травмы могут случаться с любым человеком. Но, зная о них, и способах их предотвращения, можно спасти свою жизнь и жизнь других людей.

- Не играй с острыми предметами - ножами, ножницами, отвертками и другими инструментами.
- Не спрыгивай с качели. От резкого касания с землей может произойти перелом ноги или вывих.
- При падении с качели необходимо прижаться к земле и отползти подальше, чтобы избежать дополнительного удара.
- Нельзя бросаться камнями и другими тяжелыми предметами.
- Не играй и не бегай с ручкой или карандашом, палкой или другими заостренными предметами в руках. Ты можешь поскользнуться и попасть острием прямо в глаз.
- Не балуйся с зажигалками, свечками, спичками - это может привести к ожогам и пожарам.
- Не играй в активные игры на кухне во время приготовления еды, ты можешь обжечься горячей жидкостью.

ПЕРЕХОДИ ДОРОГУ ТОЛЬКО В БЕЗОПАСНОМ МЕСТЕ!

- Если на пути есть пешеходный переход, самое безопасное - перейти улицу в этом месте.
- Переходя дорогу, всегда сначала посмотри налево и дождись момента, когда не будет машин.
- Затем посмотри направо, чтобы убедиться, что машина не едет с той стороны.
- Только, когда дорога пуста с левой и с правой стороны, можно переходить на другую сторону.

КУДА ЗВОНИТЬ В СЛУЧАЕ ОПАСНОСТИ:

Если ты или кто-нибудь рядом получил травму, первое, что нужно сделать, это кричать и звать на помощь. Срочно вызвать помощь по телефону:

- **СКОРАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ - 03**
- **ПОЛИЦИЯ - 02**
- **ПОЖАРНАЯ СЛУЖБА - 01**
- **ЭКСТРЕННАЯ СЛУЖБА СПАСЕНИЯ (МЧС) - 01,**
с мобильного телефона - 112