

Безпека на дорогах



Пішоходи повинні ходити тротуарами або пішохідними доріжками, а за їх відсутності - велосипедними доріжками або в один ряд по узбіччю дороги, назустріч руху транспортних засобів. При цьому необхідно бути особливо обережним та не створювати перешкод іншим учасникам руху.

На дорогах, які мають розділову смугу, а також на дорогах поза населеними пунктами, можна рухатися по зовнішньому краю проїжджої частини назустріч руху транспортних засобів.

Переходити проїжджу частину пішоходам дозволяється тільки підземними пішохідними переходами та в місцях, позначених спеціальною дорожньою розміткою або дорожніми знаками «Пішохідний перехід». Переходячи проїжджу частину, пішоходи не повинні затримуватися та зупинятися на ній. Не рекомендується дорогу перебігати, йти потрібно спокійним кроком.

Відповідно Правил дорожнього руху пішохід має перевагу перед транспортними засобами при переході проїжджої частини визначеними пішохідними переходами, що не регулюються, а також тими переходами, що регулюються, за наявності відповідного сигналу світлофора або регулювальника: Обережно! Діти на дорозі!

(Рекомендації фахівців МНС України керівникам загальноосвітніх та дошкільних навчальних закладів з питань забезпечення безпеки дітей)

У ХХІ столітті важко уявити своє повсякденне життя без автомобілів, які набагато полегшують наше буття, але тим самим несуть із собою величезну небезпеку для життя дорослих і особливо дітей. Кожен день вулицями свого міста ти та твої однолітки йдуть до школи чи на прогулянку.

Однаке вулиця великого міста – не найліпше місце навіть для дорослої людини. Тим більше вона не пристосована для дитини. Щодня дорогою додому зі школи чи навпаки дитина наражається на ризик потрапити в екстремальну ситуацію. Найчастіше через неуважність або незнання Правил дорожнього руху діти гинуть на вулицях в дорожньо-транспортних пригодах, а травми ДТП – найтяжчі. Тому, **щоб попередити дорожньо-транспортні пригоди, небезпеку для здоров'я, життя, треба знати ці Правила і застосовувати їх:**

- не вибігати на проїзну частину з тротуару, можна лише спокійно зійти, попередньо оцінивши ситуацію;
- ходити лише тротуарами, дотримуючись правої сторони, а якщо вони відсутні – по узбіччю, обов'язково повернувшись обличчям до транспорту, що рухається, – тоді не тільки водій бачитиме пішохода, а й пішохід – водія;
- не переходити дорогу на червоне світло незалежно від наявності на ній автомобілів;
- переходити дорогу можна лише у дозволених місцях – «зебра», підземних та надземний переходи;
- зібравшись переходити вулицю, спочатку подивитися ліворуч, а, дійшовши до середини, – праворуч;
- пам'ятайте, що причиною ДТП може стати не тільки наїзд автомобіля або мотоцикла, але й велосипеда. Нерідко саме велосипедисти є джерелом напруженості на вулицях, у дворах;
- чітко визначте для себе межі території для прогулянок, вулиці переходьте тільки в групі з іншими пішоходами;
- у разі дорожньо-транспортної пригоди надавати можливу допомогу потерпілим і повідомити про пригоду міліцію.

Користування громадським транспортом

1. Посадка в громадський транспорт здійснюється лише з посадочної площадки, або узбіччя тротуару.
2. До транспорту слід підходити після повної його зупинки.
3. Посадка на громадський транспорт відбувається дисципліновано, в порядку черги.

4. Зайшовши в салон, необхідно пройти вперед, не створюючи натовп біля дверей.

5. Забороняється висовуватись з вікон.

6. Не можна ходити по салону під час руху автотранспорту – це небезпечно.

7. Під час руху не можна відволікати водія розмовами і заважати водієві керувати транспортним засобом.

8. Не можна відчиняти двері, не дочекавшись зупинки.

9. Не можна перешкоджати зачиненню дверей.

10. На зупинках виходять у сторону тротуару чи узбіччя.

11. Заборонено їздити на підніжках транспорту або чіплятись за борти машин.

12. Дітей слід перевозити лише в сидячому положенні.

14. Малюків під час руху транспорту необхідно тримати на руках, або у спеціальних кріслах.

15. Проїзд дітей в кузові транспортного автомобіля дозволяється лише тоді, коли кузов обладнаний сидіннями, а заднє сидіння має спинку. У кузові повинно знаходитись не менше двох дорослих. Висадка і посадка здійснюється через правий або задній борт.

16. На мотоциклах дітей перевозять у колясках, з надітим шоломом. Посадка і висадка здійснюється лише на праву сторону.

Основні правила користування електроприладами



При пошкодженні електромережі або коли обірвався чи оголився електричний провід, зламався електровимикач або розетка – не торкайтеся оголених місць. Це може призвести до травми.

Використання електричних приладів не за призначенням або невміле користування ними, може призвести до пожежі.

Щоб не допустити пожежі, не залишайте без нагляду і не забувайте своєчасно вимкати електроприлади.

Якщо перегляду телепередач екран телевізора згас або став миготіти, у жодному разі не можна по ньому стукати. Телевізор може загорітися або навіть вибухнути. Його треба негайно вимкнути.

Якщо щось потрапило до телевізора, радіоприймача та інших електроприладів у процесі їх роботи, треба їх негайно вимкнути, а вже потім діставати сторонній предмет. У жодному разі не можна намагатися дістати його, коли електроприлад увімкнений.

Небезпечно наближатися до обірваного електричного проводу. Якщо провід не покрито ізоляцією, то він становить загрозу для життя людини. Доторкнувшись до нього, можна отримати ураження внутрішніх органів. Відкинути провід можна лише за допомогою сухої деревини чи гуми.

Основні правила безпечного поводження з газом



Майже в кожній квартирі встановлено газові плити, водонагрівачі, опалювальні печі чи котли. Щоб газ приносив лише радість і тепло, кожний член сім'ї повинен знати і суворо дотримуватись правил безпечного користування газом, усвідомлювати наслідки порушення цих правил.

Природний газ майже вдвічі легший за повітря і при витоку з приладів і газопроводів піднімається, скупчуючись у верхніх зонах приміщень. Природний і зріджений газ не мають кольору і запаху. Щоб газам надати запаху, до них додають домішки, у результаті чого з'являється запах гнилої капусти.

Запам'ятай, що газ, яким користуються у побуті, є горючою речовиною і порушення правил користування ним може призвести до виникнення пожежі.

Правила безпечного користування побутовими газовими приладами:

Гази, а особливо продукти їх згоряння, спричиняють отруйну дію, тому треба дотримуватися особливої обережності. Необхідно провітрювати приміщення, де є газові прилади.

Забороняється:

- користуватися газовими колонками за відсутності тяги;
- відкривати кран газопроводу, не перевіривши, чи закриті всі крани газової плити;
- сушити речі над газовою плитою.

Почувши запах газу, перекрийте кран подання газу і зателефонуйте за номером 104.

Дії при виявленні запаху газу:

Якщо ви виявили запах газу в приміщенні, дотримуйтесь наступних правил:

- не вмикайте електрику;
- не запалюйте сірники;
- не паліть;
- провітріть приміщення;
- перекрийте крани подання газу;
- викличте аварійну бригаду за номером 104.

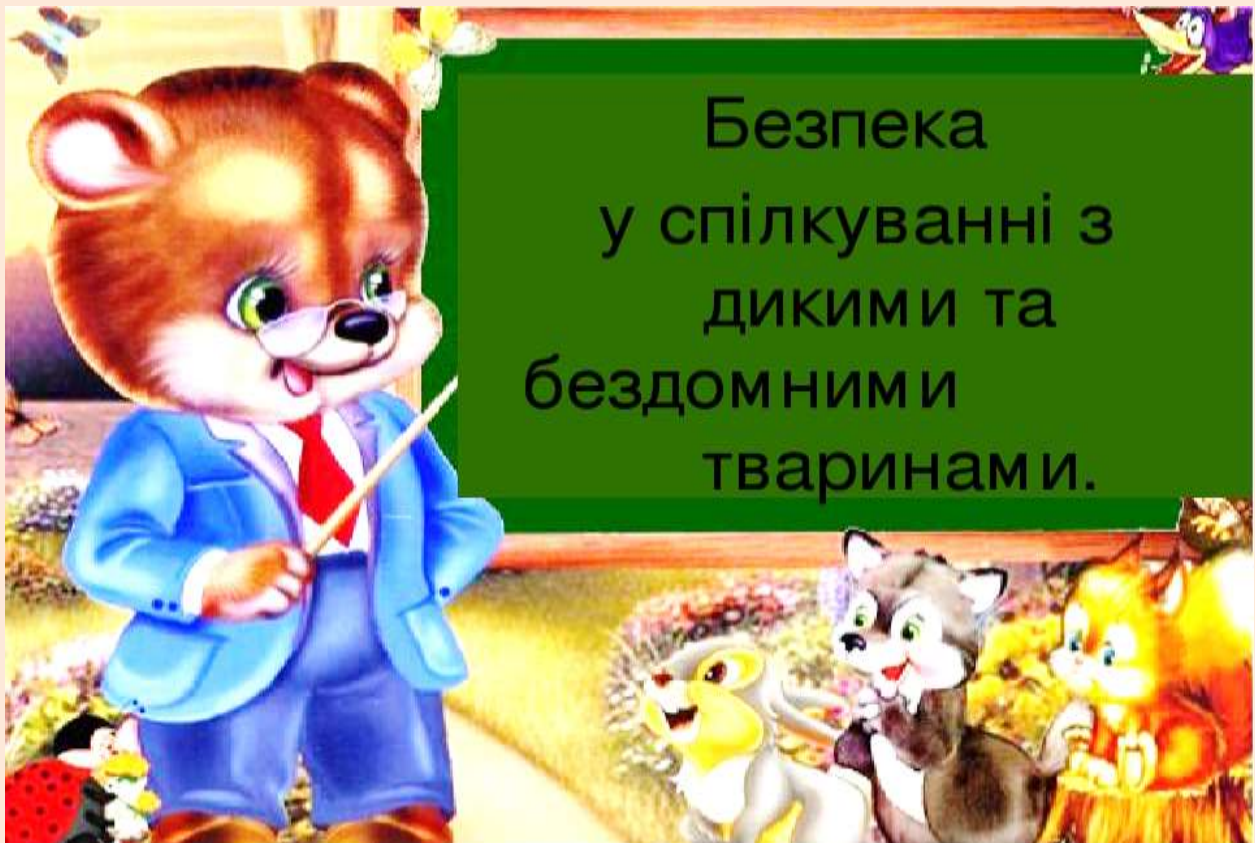
Будьте обережні – запобігайте утворенню іскор у будь-який спосіб, адже це може призвести до загоряння газу та його вибуху.

При отруєнні чадним димом або газом спочатку з'являється головний біль, потім запаморочення, загальна слабкість, сонливість, нудота, починається блювота. Потерпілий може знепритомніти, можливі зупинка дихання і навіть – летальний кінець.

Необхідно негайно:

- сповістити дорослих про випадок, викликати лікаря за телефоном 103;
- винести постраждалого на повітря;
- прикласти до носа потерпілого ватку з нашатирним спиртом.
- забороняється постраждалому давати пити (можна тільки змочити губи та обличчя), також не можна вживати будь-які ліки.

Основні правила поведінки при зустрічі з тваринами



Спілкування з тваринами – заняття приємне, цікаве, необхідне і в той же час небезпечне. Тому потрібно знати основні правила спілкування з деякими тваринами.

Правила безпечного спілкування з собакою:

Собака по своїй природі мисливець, тому ніколи не тікайте від нього, бо він може подумати, що вас треба ловити і побіжить за вами. Навіть якщо ви боїтесь собаки, не показуйте йому цього, бо він не терпить боягузів і може вкусити вас.

Якщо ви хочете погладити чужого собаку, запитайте дозволу у її хазяїна. Гладьте собаку обережно і повільно, бо деяких з них дратують різкі рухи.

Не годуйте чужих собак і не зачіпайте їх під час їжі або сну – вони можуть розгніватись. Адже вам теж не подобається, коли вас будять або забирають улюблену цукерку.

Не наближайте до великих собак, їх часто вчать кидатися на людей, які близько підходять.

Ніколи не давайте собаці їжу з руки – він може ненароком вас вкусити за руку.

Не махайте на собаку рукою чи палицею – це може йому не сподобатися і він вас вкусить.

Вулицями бігає багато безпритульних собак. Пам'ятайте, що ці тварини часто хворі, їх укуси можуть спричинити виникнення тяжких хвороб.

Якщо вас кусить собака, негайно зверніться до лікаря.

Після кожного спілкування з собакою обов'язково мийте руки з милом.

Якщо ви будете беззастережно виконувати ці правила, у вас є можливість значно зменшити небезпеку потрапити в небезпечну ситуацію при спілкуванні з цією твариною.

Кліщі. Ці носії кліщового енцефаліту найбільш активні у весняно-літній період. Для попередження цього захворювання при лісових прогулянках, збирання ягід, грибів, необхідно дотримуватись найпростіших запобіжних правил:

- одяг повинен надійно закривати тіло;
- штани – заправлені у шкарпетки, на ногах – чоботи або щільно зав'язані черевики;
- куртку наглухо застібають і заправляють у штани;
- омір і манжети куртки можна змастити камфорою олією;
- вуха і волосся потрібно закрити косинкою або беретом.

Після повернення з лісу необхідно уважно оглянути одяг і тіло. Особливо уважно потрібно оглянути голову, шию, відкриті ділянки шкіри. Кліщі, які присмоктались, мають вигляд малопомітних чорних плямок, їх важко відрізнити від природних утворень на шкірі.

Що слід робити:

- кліщів, що присмокталися, треба видалити. Для цього шкіру навколо кліща змащують ефіром, бензином, після чого паразит виходить самостійно;
- ранку потрібно змазати розчином йоду;
- вилучених кліщів спалити;
- якщо при видаленні кліща голівка його відірвалась і залишилась у товщі шкіри, потрібно звернутися в медичну установу для видалення голівки.

занадто великим: полум'я може пошкодити дерева та кущі, які ростуть поблизу, а також може виникнути пожежа.

Не мийте брудний посуд в річці, особливо з використанням миючих засобів. Сполосніть його принесеною на берег водою і вилийте брудну воду під кущ. Остаточного посуд краще помити вдома.

Після відпочинку ретельно загасіть багаття, поливши його водою та засипавши ямку землею. Землю щільно притопчіть ногами.

Органічні рештки закопайте в лісі, а використані пластикові пакети та пляшки, скляний посуд заберіть із собою і викиньте у контейнер для сміття у місті.

Відпочинок у лісі відновлює наші сили, заспокоює нервову систему, дає наснагу для нашої творчості. Дуже багато людей люблять “побродити по лісу”, часом наодинці, а то групами, як організованими (туристичні походи), так і неорганізованими. Особливо люблять такі прогулянки діти, молодь. Але в лісі на людину може чекати багато неприємних несподіванок: вона може заблукати, її може ужалити змія чи вкусити якась комаха або навіть звір. Тому **необхідно знати, які заходи необхідно здійснити перед початком подорожі та як себе поводити в лісі в разі виникнення небезпеки:**

Повідомте, куди ви збираєтеся. Якщо поблизу нікого немає – залишіть записку з повідомленням (дата, час відбуття, кількість людей, що йдуть з вами, напрямок подорожі і приблизний час повернення).

Одягніть зручний одяг та взуття. Вони повинні відповідати місцевості та погодним умовам, які можуть змінитися дуже швидко.

Дітям необхідно одягнутись у яскравий кольоровий одяг – він буде більш помітним у разі їх розшуку.

Домовтеся про умовні сигнали, щоб не загубити одне одного у лісі, а особливо на випадок несподіванок.

Запам'ятовуйте орієнтири під час руху в лісі. Щоб не заблукати – залишайте позначки. Без зорових орієнтирів людина в лісі починає кружляти.

Якщо ви заблукали в лісі, зберігайте спокій та уникайте паніки. Якщо ви панікуєте, думати логічно неможливо.

Пригадайте останню прикмету на знайомій частині шляху і спробуйте простежити до неї дорогу. Якщо це не вдається, пригадайте знайомі орієнтири, найкраще – залізницю, річку, шосе. Прислухайтеся. При відсутності знайомих орієнтирів, стежок і доріг виходьте “на воду” – униз за течією. Струмок виведе до річки, ріка – до людей. Якщо орієнтирів немає, залізьте на найвище дерево – погляд з висоти допомагає краще зорієнтуватися.

Використовуйте навички та вміння будівництва схованок (буда, навіс, намет та ін.) або користуйтеся природними печерами. Це допоможе виживанню у лісі, забезпечить вам захист і тепло.

Бережіть та економно використовуйте воду. Вона важливіша для вашого виживання, ніж їжа.

Діти мають знати, що необхідно вибирати велике дерево (або якийсь інший об'єкт) біля приметного місця і перебувати там. Вони також мають бути повідомлені про необхідність кричати на шуми, що лякають їх. Якщо це звірі, вони злякаються та підуть геть. Це також допоможе швидше знайти їх тим, хто буде шукати.

Отруєння грибами.

ВБЕРЕЖІТЬ СЕБЕ ВІД ОТРУЄННЯ ГРИБАМИ

	ЗБИРАЙТЕ тільки істинні, добре відомі вам гриби		НЕ ЗБИРАЙТЕ гриби в екологічно забруднених зонах		НЕ ЗБИРАЙТЕ старі, перезрілі і пошкоджені гриби
	НЕ КУШТУЙТЕ сирі гриби з метою визначення їх смаку		НЕ КУПУЙТЕ невідомі вам дикорослі гриби		НЕ КОНСЕРВУЙТЕ дикорослі гриби в герметично закритих банках
	НЕ ДОЗВОЛЯЙТЕ дітям збирати і вживати гриби		НЕ ДОВІРЯЙТЕ народним методам щодо визначення отруйності грибів		НЕГАЙНО викликайте швидку медичну допомогу при підозрі отруєння грибами

БЕРЕЖІТЬ СВОЄ ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВ'Я БЛИЗЬКИХ ВАМ ЛЮДЕЙ!

ЗБИРАЙТЕ ЛИШЕ ТІ ГРИБИ, ЯКІ ДОБРЕ ЗНАЄТЕ;

ВІДМОВТЕСЬ ВІД ЗБИРАННЯ ТА ВЖИВАННЯ ПЛАСТИНЧАТИХ ГРИБІВ (СМЕРТЕЛЬНО НЕБЕЗПЕЧНА БЛІДА ПОГАНКА МОЖЕ БУТИ СХОЖА НА ПЛАСТИНЧАТІ ГРИБИ - ПЕЧЕРИЦІ, СИРОЇЖКИ, ШАМПІНЬЙОНИ);

НЕ ЗБИРАЙТЕ ГРИБИ ПОБЛИЗУ АВТОДОРИГ, СХОВИЩ ОТРУТОХІМІКАТІВ, СМІТТЄЗВАЛИЩ, ПРОМИСЛОВИХ ПІДПРИЄМСТВ, ЗАЛІЗНИЦЬ, В МІСЬКИХ ПАРКАХ (ГРИБИ МАЮТЬ ВЛАСТИВІСТЬ НАКОПИЧУВАТИ З НАВКОЛИШНЬОГО СЕРЕДОВИЩА ТОКСИЧНІ РЕЧОВИНИ);

НЕ КУПУЙТЕ ДИКОРΟΣЛИХ ГРИБІВ НА РИНКАХ (НЕВІДОМО ДЕ І КОЛИ ВОНИ БУЛИ ЗІБРАНІ) ;

НЕ МОЖНА ЇСТИ ГРИБИ ДІТЯМ (ДИТЯЧИЙ ОРГАНІЗМ БІЛЬШ ВРАЗЛИВИЙ ДО ГРИБНОЇ ОТРУТИ) ;

НЕ КУШТУЙТЕ СИРИХ ГРИБІВ ;

НЕ ЗБИРАЙТЕ СТАРИХ, ПЕРЕСТИГЛИХ, ЧЕРВИВИХ ГРИБІВ ;

ПЕРЕД ПРИГОТУВАННЯМ ГРИБИ НЕОБХІДНО ПРОТЯГОМ 10-15 ХВ. ПРОВАРИТИ В ПІДСОЛЕНІЙ ВОДІ (ВІДВАР НЕОБХІДНО ВИЛИТИ) ;

В РАЗІ ПОЯВИ СИМПТОМІВ ОТРУЄННЯ ГРИБАМИ (БІЛЬ В ЖИВОТІ, БЛЮВАННЯ ГОЛОВНИЙ БІЛЬ , ПРОНОС) НЕОБХІДНО НЕГАЙНО ЗВЕРНУТИСЬ ЗА КВАЛІФІКОВАНОЮ МЕДИЧНОЮ ДОПОМОГОЮ (ДО НАДАННЯ МЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ ПОТРІБНО ДЕКІЛЬКА РАЗІВ ПРОМИТИ ШЛУНОК РОЗЧИНОМ СОДИ АБО СВІТЛО-РОЖЕВИМ РОЗЧИНОМ МАРГАНЦІВКИ);

В РАЗІ ОТРУЄННЯ НІ В ЯКОМУ ВИПАДКУ НЕ ВЖИВАТИ АЛКОГОЛЬ (ВІН ЛИШЕ ПОГІРШИТЬ СИМПТОМИ, АЛКОГОЛЬ САМ Є ОТРУТОЮ).

Правила пожежної безпеки під час відпочинку на природі, в лісі.

Теплі весняні та літні дні сприяють відпочинку на природі. Більшість громадян виїздить за місто: на дачу, до води, у ліс. На жаль, на відпочинку люди забувають про правила поведінки в лісі, спричиняючи пожежі.

Перебуваючи в лісовій та парковій зоні на відпочинку, не забувайте дотримуватися вимог пожежної безпеки:

Виберіть місце для вогнища й обладнайте його.

Ніколи не залишайте вогнище без догляду.

Також небезпечною може бути просякнута мастилом, бензином, гасом чи іншою пально-мастильною речовиною ганчірка.

Пожежу може спричинити навіть заправка паливного баку машини при працюючому двигуні.

Залишена на сонячній галявині пляшка чи уламок скла, фокусуючи сонячне проміння, здатні спрацювати як запалювальні лінзи. Це досить часто призводить до самозагоряння лісових масивів.

Спалювання сухої трави та пожежі, спричинені безконтрольністю цього процесу, набувають дедалі загрозливіших масштабів. Під час горіння разом із травою, сухостоєм та опалим листям пошкоджується й верхній гумусний шар, який відповідає за родючість землі. Отже, користі від спалювання немає жодної, а от шкоди – більш ніж достатньо.

Дитячий травматизм

«Бережи свої очі!»

1. Не торкайся очей брудними руками, рукавами одягу тощо. Якщо в око потрапила порошок, його треба промити кип'яченою водою, а коли це неможливо — видалити її чистим носовичком.
2. Дотримуйся правил безпеки під час роботи у майстерні або виконуючи хатню роботу.
3. Не нахилийся низько над каструлею з окропом або сковорідкою, на якій шкварчить масло.
4. Будь дуже обережним із пральним порошком, розчинами для миття посуду та іншими хімічними речовинами. Перед застосуванням зверни увагу, на їхню упаковку — на ній має бути написано, як поводитись, якщо така речовина потрапила в очі.
5. Обережно поведься із гострими предметами під час гри! Розмахуючи палицею перед обличчям товариша, ти можеш випадково поранити йому око.
6. Будь уважним під час прогулянок та забав. У лісі чи в саду око може поранити гостра гілка.
7. Якщо ти сильно пошкодив око, негайно звернися до лікаря!

Про запобігання пожеж під час літнього відпочинку і оздоровлення



Літні канікули для дітей – пора відпочинку та розваг, однак для дорослих – це досить непростий і відповідальний період. З метою збереження життя і здоров'я дітей важливо під час літніх канікул проводити роз'яснювальну роботу про запобігання виникнення пожеж. Пояснюйте їм, що ігри з сірниками є дуже небезпечними, навчайте правильно користуватись газовими побутовими приладами, обмежте доступ до

легкозаймистих та вибухонебезпечних речовин. Навчайте дітей правильно діяти у разі виникнення пожежі, зокрема, повідомити про займання в пожежну частину. У разі пожежі телефонуйте за номером 101, чітко і ясно назви адресу й місце виникнення пожежі.

У деяких сім'ях дорослі розуміють свої помилки лише тоді, коли лихо приходить до їх оселі. Тому пильність батьків найнеобхідніша в питанні попередження розведення багать у лісах, поблизу полів та легкозаймистих матеріалів.

Щоб уберегти дитину від біди, треба пам'ятати та дотримуватись наступних правил:

під час відпочинку на природі:

- не залишайте непогашені вогнища, утримайтесь від розкладання вогнищ у спекотний і посушливий період;

- не спалюйте сміття і відходи.

якщо ви опинилися в осередку пожежі:

- не панікуйте та не приймайте поспішних, необдуманих рішень;
- не тікайте від полум'я, що швидко наближається, у протилежний від вогню бік, а долайте крайку вогню проти вітру, закривши голову і обличчя одягом;

- з небезпечної зони, до якої наближається полум'я, виходьте швидко, перпендикулярно напряму поширення вогню;

- якщо втекти від пожежі неможливо, то вийдіть на відкриту місцевість чи галявину, ввійдіть у водойму або накрийтеся мокрим одягом і дихайте повітрям, що знаходиться низько над поверхнею землі — повітря тут менш задимлене, рот і ніс при цьому прикривайте одягом чи шматком будь-якої тканини;

- гасити полум'я невеликих низових пожеж можна, забиваючи полум'я гілками листяних порід дерев, заливаючи водою, закидаючи вологим ґрунтом та затоптуючи ногами;

- під час гасіння пожежі не відходьте далеко від доріг та просік, не упускайте з виду інших учасників гасіння пожежі, підтримуйте з ними зв'язок за допомогою голосу;

- будьте обережні в місцях горіння високих дерев, вони можуть впасти і травмувати вас;

- особливо будьте обережні у місцях торф'яних пожеж, враховуйте, що там можуть створюватися глибокі вирви, тому пересувайтесь, перевіряючи палицею глибину шару, що вигорів;

- після виходу з епіцентру пожежі повідомте місцеву адміністрацію та пожежну службу про місце, розміри й характер пожежі.

Якщо пожежа застала вас у приміщенні:

- ви прокинулися від шуму пожежі і запаху диму, не сідайте в ліжку, а скотіться з нього просто на підлогу;
- повзіть по підлозі під хмарою диму до дверей вашого приміщення, але не відчиняйте їх одразу;
- обережно доторкніться до дверей зворотнім боком долоні, якщо двері не гарячі, то обережно відчиніть їх та швидко виходьте;
- якщо двері гарячі, не відчиняйте їх, дим та полум'я не дадуть змоги вам вийти;
- щільно зачиніть двері, а всі щілини і отвори заткніть будь-якою тканиною, щоб уникнути подальшого проникнення диму, та поповзом повертайтеся у глибину приміщення і вживайте заходів до порятунку;
- присядьте, глибоко вдихніть повітря, відчиніть вікно, висуньтеся та гукайте: «Допоможіть, пожежа!»;
- ви не в змозі відчинити вікно — розбийте віконне скло твердим предметом та приверніть увагу людей, які можуть викликати пожежну команду;
- якщо ви вибралися через двері, зачиніть їх і поповзом пересувайтеся до виходу з приміщення;
- обов'язково зачиніть за собою всі двері;
- під час пожежі заборонено користуватися ліфтами;
- якщо ви перебуваєте у висотному будинку, не біжіть униз крізь вогонь, а користуйтеся можливістю врятуватися на даху будівлі.

У всіх випадках, якщо ви в змозі, зателефонуйте **«101»** і викличте пожежну команду.

Основні правила поведінки на воді, біля водоймищ



Правила безпеки на воді.

Варто пам'ятати, що основними умовами безпеки є:

- правильний вибір і обладнання місць купання;
- суворе дотримання правил поведінки під час купання і катання на плавзасобах

на воді

ПІД ЧАС КУПАННЯ ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ:

- залазити на попереджувальні знаки, буї, бакени;
- стрибати у воду з човнів, катерів, споруд, не призначених для цього;
- пірнати з містків, дамб, причалів, дерев, високих берегів;
- використовувати для плавання такі небезпечні засоби, як дошки, колоди, камери від автомобільних шин та інше знаряддя, не передбачене для плавання;
- плавати на плавзасобах у місцях, відведених для купання;
- вживати спиртні напої;
- забруднювати воду і берег, прати білизну й одяг у місцях, відведених для купання;
- підпливати близько до плавзасобів, які йдуть неподалік від місць купання;
- допускати у воді грубі ігри, які пов'язані з обмеженням руху рук і ніг у воді;
- подавати помилкові сигнали небезпеки, заходити глибше, ніж по пояс людям, які не вміють плавати.

НАДАННЯ НЕВІДКЛАДНОЇ МЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ

ПОСТРАЖДАЛИМ НА ВОДІ:

- покладіть постраждалого на спину, на тверду поверхню;
- однією рукою відкрийте йому рота, пальцями іншої руки, завернутими у салфетку або носову хустинку, видаліть з порожнини рота пісок, мул та інше;

- рукою, підкладеною під потилицю, максимально розігніть хребет в шийному відділі, за підборіддя висуньте вперед нижню щелепу, утримуючи її в такому положенні однією рукою, другою стисніть крила носу;
- наберіть повітря у свої легені, щільно охопіть відкритий рот пацієнта та зробіть пробне вдування повітря в його легені, водночас "краєм ока" контролюйте підймання грудної клітки. Якщо щелепи постраждалого щільно стиснуті або є пошкодження щелепи, язика, губ, проведіть штучну вентиляцію не методом "рот в рот", а "рот в ніс", затискаючи при цьому не ніс, а рот. Кількість вдувань - 16-20 за хвилину;
- для зовнішнього масажу серця розташуйтеся збоку від хворого; основу долоні однієї кисті руки покладіть на передньо-нижню поверхню грудини, основу другої долоні в поперек першої, розігніть руки в ліктьових суглобах. Робіть ритмічні поштовхи всією масою тулуба, зміщуючи грудину в напрямку до хребта з частотою 80-100 рухів за хвилину;
- у випадку, коли рятувальник один, співвідношення кількості вдувань до натискувань на грудину 1:5, якщо рятувальників двоє - 2:15;
- через кожні 2 хвилини серцево-легеневу реанімацію необхідно на декілька секунд припинити для перевірки, чи не з'явився пульс на сонних артеріях. Масаж серця та штучну вентиляцію легень необхідно проводити до відновлення дихання, пульсу, звуження зіниць, покращення кольору шкіри.

Правила поведінки біля водоймищ

1. Не загоряй надто довго — перегрієшся і отримаєш сонячний удар.
2. Не купайся і не пірнай у воду після тривалого перебування на сонці, тобі може стати погано. Купатися краще вранці або ввечері, коли тепло, але не можна перегрітися.
3. Ніколи не пірнай у незнайомих місцях! Тут може виявитися неглибоко, а інколи на дні лежать гнилі колоди, гостре каміння, об яке можна поранитися, та густі водорості, у яких легко заплутатися.
4. Не грай у тих місцях, звідки легко впасти у воду.
5. Не влаштовуй у воді ігор, пов'язаних із захватами.
6. Не вирушай у плавання на самодільних плотах.
7. Не ходи купатися на водоймища без супроводу дорослих.
8. Не запливай на глибоке на надувних матрацах та кругах.

Обережно: вибухонебезпечні предмети!

Якщо ви знайшли незнайомі підозрілі предмети, то:

- ✓ не торкайтеся до них;
- ✓ не переміщуйте;
- ✓ не трясіть, не стукайте;
- ✓ не розбирайте, не викидайте;
- ✓ не кидайте у вогонь;
- ✓ позначте місцезнаходження та охороняйте на безпечній відстані;
- ✓ негайно **зателефонуйте 101**, назвіть себе і повідомте, звідки дзвоните, поясніть, що ви знайшли, як виглядає об'єкт, чи є поруч населений пункт та громадяни, яким загрожує небезпека;
- ✓ не допускайте нікого до прибуття відповідних служб.



ТЕЛЕФОНИ СЛУЖБИ БЕЗПЕКИ



101 - ПОЖЕЖНА ДОПОМОГА



102 - МІЛІЦІЯ



103 - ШВИДКА ДОПОМОГА



104 - ГАЗОВА СЛУЖБА

Отже, якщо ви будете уважними та обережними і дотримуватиметеся усіх правил безпеки, відпочинок принесе лише радість та задоволення.



Гарних вам літніх канікул!

Побажання

Незабутніх вражень, розваг, відкриттів, пригод, друзів і нових видів діяльності.

Намагайтеся планувати активний і різноманітний відпочинок.

Літо – зручна пора для напрацювання корисних звичок.

Скористайтесь нагодою робити фізичні вправи, виконувати домашню роботу, читати (нехай це буде 15 хвилин, але кожного дня).

І не забувайте про веселі розваги, туристичні подорожі, екскурсії, катання на роликах і велосипеді, спілкування з друзями

Менше часу проводьте біля комп'ютера, телевізора чи гаджета.

Повертайтеся у вересні засмаглими, оздоровленими і готовими до нових подорожей у країну знань.

