

ПАМЯТКА
по безопасному поведению детей
в период летних каникул

РАЗДЕЛ 1. ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Если ты находишься на улице

Избегай прогулок в одиночестве в вечернее время и в малолюдных местах.

Если тебя спрашивают, как найти улицу, объясни, как дойти, но ни в коем случае не провожай. Если тебя пытаются уговорить, отвечай, что тебе нужно предупредить родителей, рассказать им, куда и с кем отправляешься.

Для передвижения выбирай оживленные и хорошо освещенные улицы.

Избегай кратчайших путей (через парк, пустую автостоянку, спортивные площадки и пустыри).

Держи определенную дистанцию с людьми, проходя мимо подъездов и подворотен.

Обходи незнакомые компании и нетрезвых людей.

Если видишь тормозящую машину, отойди от нее как можно дальше.

Иди по тротуару со стороны встречного движения, тогда машина не сможет подъехать сзади.

В случае нападения беги к зданию, в котором может быть охрана (магазин, полиция, вокзал, аптека).

Если ты находишься в общественном транспорте

В пустом или незаполненном автобусе садись ближе к водителю.

Не засыпай и не отвлекайся во время движения, держись за поручни,

Если нет свободных сидячих мест, стой в центральном проходе, стой лицом в сторону движения или вполоборота.

Не стой около дверей, не высовывайся из окон во время движения.

Не оставляй свои вещи без присмотра,

Не храни деньги и ценные вещи в заднем кармане брюк, сумку придерживай рукой.

Садись и выходи из транспортного средства только после его полной остановки. Выходи первым или подожди, пока схлынет толпа.

После выхода из салона подожди, пока автобус отъедет, а потом переходи улицу.

Стоящий автобус или троллейбус обходи сзади, трамвай - спереди.

Если ты находишься в местах массового скопления людей

Если толпа увлекла тебя, застегнись, спрячь под одежду выдающиеся концы шарфа, платка, громоздкие вещи лучше выбросить.

Чтобы не упасть, следуй по направлению движения толпы, старайся быть в ее центре.

Держись подальше от стеклянных витрин, стен зданий, деревьев.

Чтобы защитить себя от сдавливания, прижми согнутые в локтях руки к туловищу.

При падении постарайся подняться быстро: встань на четвереньки, выстави вперед опорную ногу, резко поднимись. Если подняться не удастся, подтяни согнутые в коленях ноги к животу, пригни голову и закрой ее согнутыми в локтях руками.

Если ты в обществе чужих людей

Будь осторожен при знакомствах, не соглашайся идти в гости к незнакомцам, не вступай с ними в разговор.

Если незнакомец предлагает тебе посмотреть что-то или помочь донести сумку, обещая заплатить, отвечай «Нет!»

Не показывай посторонним людям наличие у тебя денег и ценных предметов.
Избегай большого скопления людей - толпы, очереди.
Не рассказывай о себе, о своих планах, о своей семье посторонним.
Не давай свой мобильный телефон незнакомым или малознакомым людям.
Умей сказать «Нет!», если тебе предлагают совершить недостойный поступок, уговаривают попробовать алкоголь, наркотики.

Если ты один дома

Если звонят по телефону, не говори, что ты дома один и никого долго не будет.
Если звонят в дверь и настойчиво просят открыть, не делай этого, даже если незнакомец представился полицейским.
Помни, что ребенок не может расписываться ни в каких документах, это должны делать только взрослые.
Прежде чем открыть дверь, посмотри в глазок. Если тебе не видно, но ты слышишь голоса, подожди, пока люди не уйдут с площадки.
Если ты вышел из квартиры и увидел подозрительных людей, вернись немедленно обратно.

Если ты находишься в подъезде, в лифте

Неходи с незнакомыми людьми в подъезд.
Если в подъезде находится незнакомый человек, сразу же выйди на улицу и подожди, когда в подъезд войдет кто-то из знакомых тебе взрослых,
Если на лестничной площадке нет света, позвони по домофону или телефону, чтобы тебя встретили.
Не открывай ключом входную дверь, если рядом находятся посторонние люди.
Не просматривай почту около ящика, сделай это дома.
Неходи в кабину лифта с незнакомыми людьми.
Если незнакомец предлагает тебе подняться на лифте, откажись, сославшись, что ты еще задержишься или живешь на втором этаже и пойдешь пешком по лестнице.
Если случилось, что приходится пониматься в лифте с незнакомым, повернись к нему лицом и встань около двери.

Если ты общаешься по телефону

Поднимая трубку, не называй своего имени или имени звонящего.
Никогда не говори, что ты дома один.
Если просят назвать адрес или сказать когда придут родители, не отвечай, попроси перезвонить позже.
Договариваясь о встрече с друзьями, назначай ее на время, когда в квартире будет еще кто-то, кроме тебя.
Если тебя пытаются втянуть в непристойный разговор, положи трубку и обязательно сообщи родителям

РАЗДЕЛ 2. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДОЕМАХ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

Рекомендации по мерам безопасности при купании на водоёмах

Не ныряйте в необследованных местах водоёмов - под водой могут находиться опасные предметы.

Пользуйтесь для купания акваториями благоустроенных пляжей.

Учитесь плавать в отведённых для этих целей участках акваторий пляжей с глубинами не более один метр двадцать сантиметров.

Будьте бдительны в отношении поведения на водных объектах (не допускайте шалости, связанные с нырянием и захватом купающихся, подачей криков ложной тревоги и др.).

Не заплывайте далеко от берега,- рассчитывайте силы на обратный путь.

Не переохлаждайте организм длительным пребыванием в воде во избежание озноба и судорог.

Не используйте для плавания автомобильные камеры и другие предметы, не предназначенные для плавания.

Первая медицинская помощь пострадавшим до прибытия врачей или доставления их в медицинское учреждение

Помощь пострадавшему, извлеченному из воды, делится на:

- а) помощь при нарушении дыхания и кровообращения;
- б) оживление.

Если потерпевший находится в сознании, необходимо снять с него мокрую одежду, обтереть тело, укутать и дать какой-либо подкрепляющий напиток (чай, кофе, пр.), а также настойку валерианы с ландышем.

Если потерпевший находится в бессознательном состоянии, но пульс и дыхание сохранены, то его следует уложить на спину с опущенной головой и приподнятыми ногами, расстегнуть (снять) стесняющую одежду, дать понюхать нашатырный спирт. Одновременно принять меры по согреванию, растирая тело по направлению к сердцу и делая массаж верхних и нижних конечностей. При появлении (нарастании) синюшности (кожа приобретает синий цвет) пострадавшему необходимо обеспечить вдыхание кислорода.

Если потерпевший находится без признаков жизни, то мероприятия по его оживлению проводятся в следующем порядке:

- а) подготовка к проведению искусственного дыхания (освобождение ротовой полости, носоглотки и верхних дыхательных путей от инородных тел, воды, слизи);
- б) искусственное дыхание;
- в) поддержание или восстановление кровообращения.

Все действия по подготовке к искусственному дыханию не должны занимать более 15-20 секунд. При этом необходима максимальная осторожность, так как при грубом обращении может исчезнуть резко ослабленная сердечная деятельность.



Если у пострадавшего судорожно сжаты челюсти, их разжатие производится с помощью специального приема: четыре пальца обеих рук помещают под углы нижней челюсти и, упираясь большими пальцами в подбородок, резко нажимают на него, открывая рот. Сделать это можно также расширителем (чайной ложкой или отверткой), заводя их за коренные зубы. Для исключения повторного сжатия челюстей необходимо вставить между зубами предмет (кусочек резины, деревянные кубики, завязанный в узел носовой платок, скатку бинта и т.п.). Съемные зубные протезы необходимо снять.

а)



Затем при помощи пальца, обернутого чистой марлей или платком, очищаются полости рта, носоглотки и носа от попавших туда инородных тел (песка, травы, ила и т.п.). При этом голову пострадавшего следует повернуть на бок и вытянуть наружу запавший язык.

б)



Очищение полости рта и верхних дыхательных путей можно делать (в целях экономии времени) одновременно с удалением воды из дыхательных путей и желудка.

Для удаления воды нужно положить пострадавшего нижней частью грудной клетки на бедро (оказывающий помощь становится на одно колено) и несколько раз нажать на грудную клетку. Голова пострадавшего должна находиться ниже грудной клетки.

Все указанные выше действия должны быть произведены не более, чем за минуту.

После удаления основной массы воды и очищения полости рта, следует немедленно приступить к искусственному дыханию, которое способствует газообмену в легких и насыщению крови кислородом.

Если у пострадавшего мертвенно-бледное лицо, а в полости рта и около ноздрей нет ни воды, ни пены, то удалять воду и очищать полость рта не нужно.

В практике оказания первой помощи при утоплении наиболее эффективными и простыми являются способы искусственного дыхания «изо рта в рот» и «изо рта в нос».



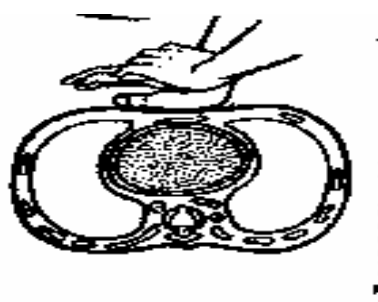
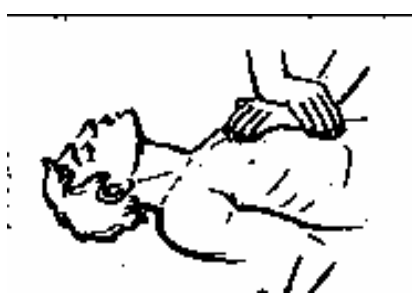
Одновременно с искусственным дыханием производится непрямой массаж сердца. При этом пострадавший должен обязательно лежать на твердой поверхности на спине.

Непрямой массаж сердца следует начинать после четырех-пяти вдуваний воздуха. Массаж проводится строго в режиме 50-60 надавливаний на грудину в минуту. Соотношение «сердечных толчков» (надавливаний) к числу «вдохов» (вдуваний воздуха) должно относиться как 4:1 или 6:1. Во время вдоха пострадавшего надавливание на грудину не производится. В период выдоха следует 4-6 раз нажать на грудину, делая паузу во время последующего вдоха.

При оказании помощи двумя лицами, один проводит искусственное дыхание, а другой - непрямой массаж сердца.

Если помощь оказывается одним человеком, то после 5-6 надавливаний на область нижней трети грудины производится один глубокий выдох в рот или нос пострадавшему, затем возобновляется непрямой массаж сердца.

Техника проведения искусственного дыхания и непрямого массажа сердца изучается на практических занятиях.



Массаж сердца и искусственное дыхание проводится до тех пор, пока пострадавший не станет самостоятельно дышать и не придет в сознание. Предел реанимации, т.е. момент, после которого дальнейшее оживление бесполезно, может определить только врач, поэтому мероприятия по оживлению следует проводить как можно дольше.

После оказания первой помощи (пострадавший начал дышать и приходит в сознание) необходимо снять мокрую одежду и согреть его. Для этого применяются горячий песок, грелки, бутылки с теплой водой и т.п. В первую очередь согревается затылок, шея, ноги, область печени и поясницы. Одновременно с согреванием производится растирание тела шерстяным куском ткани.

В любом случае (даже после успешного оказания первой помощи) пострадавшего на воде необходимо доставить в лечебное учреждение.

РАЗДЕЛ 3. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ДОРОГАХ И НА ТРАНСПОРТЕ

1. При выходе на улицу посмотри сначала налево, потом направо, чтобы не помешать прохожим.
2. Маршрут выбирай самый безопасный, тот, где надо реже переходить улицу или дорогу.
3. Когда идешь по улицам города, будь осторожен. Не торопись. Иди только по тротуару или обочине.
4. Меньше переходов – меньше опасностей.
5. Иди шагом по правой стороне тротуара.
6. По обочине иди шагом подальше от края дороги.
7. Не выходи на проезжую часть улицы или дороги.
8. Проходя мимо ворот, будь особенно осторожен. Из ворот может выехать автомобиль.
9. Осторожно проходи мимо стоящего автомобиля. Пассажиры могут резко открыть дверь и ударить тебя.
10. Переходи улицу только по пешеходным переходам.
11. Прежде чем переходить улицу, посмотри налево. Если проезжая часть свободна, иди. Дойдя до середины улицы, остановись. Если движение транспорта началось, подождите на «остановке безопасности». Теперь посмотри направо. Если проезжая часть свободна, закончи переход.
12. Улицу, где нет пешеходного перехода, надо переходить от одного угла тротуара к другому.
13. Если на улице большое движение, попроси взрослого или сотрудника полиции помочь ее перейти.
14. Жди транспорт на посадочной площадке или тротуаре у указателя остановки.
15. При посадке в автобус, троллейбус, трамвай соблюдай порядок. Не мешай другим пассажирам.
16. В автобус, троллейбус, трамвай входи через задние двери.
17. Выходи только через передние двери. Заранее готовься к выходу, пройдя вперед.
18. Входя и выходя из транспорта, не спеши и не толкайся.
19. Трамвай обходи спереди. Автобус и троллейбус – сзади. Выходя из автобуса, трамвая нужно по тротуару дойти до пешеходного перехода и только по нему переходить на другую сторону.
20. Когда переходишь улицу, следи за сигналом светофора:
 - красный – СТОП – все должны остановиться;
 - желтый – ВНИМАНИЕ – жди следующего сигнала;
 - зеленый – ИДИТЕ – можно переходить улицу.
21. Находясь в транспорте, не ходи по салону, держись за поручень, не выглядывай из окон, не высовывай руки, не нажимай без надобности на аварийные кнопки.
22. Не устраивай игр на проезжей части или вблизи дороги. Не катайся на велосипедах, роликовых коньках и т.п. на проезжей части дороги.
23. Не перебегай улицу или дорогу перед близко идущим транспортом.
24. Не цепляйся за проходящий мимо транспорт.

РАЗДЕЛ 4. ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ОБЩЕСТВЕННОМ ТРАНСПОРТЕ

Необходимо помнить, что общественный транспорт средство передвижения повышенного риска, поэтому:

1. Избегайте в темное время суток пустынных остановок, а ожидая автобус, трамвай или троллейбус, стойте на хорошо освещенном месте рядом с другими людьми.

2. Когда подходит автобус, не старайтесь стоять в первом ряду - могут вытолкнуть под колеса.

3. Нельзя спать во время движения, т.к. при резком торможении можно получить травму.

4. Не прислоняйтесь к дверям, по возможности избегайте езды на ступенях и в переходе.

5. Избегайте пустых автобусов, троллейбусов и трамваев, а также вагонов электропоездов;

6. Если вам приходится ехать поздно, то садитесь около водителя и ближе к проходу.

7. Девушкам рекомендуется садиться рядом с женщинами.

8. Если в салон вошел развязный пассажир, отвернитесь от него, не встречайтесь с ним глазами.

9. Держите на виду свои вещи.

10. При поездке в электричке в вечернее и ночное время садитесь в первый вагон и вагон где есть пассажиры.

11. Нельзя стоять в тамбуре и проходе вагона электропоезда.

12. Выходя из транспорта, будьте внимательны, т.к. можно попасть под колеса проезжающего мимо транспорта;

13. При выходе из вагона держитесь за поручни.

В общественном транспорте запрещается:

– открывать двери с обеих сторон (допускается только справа по движению);

– отвлекать водителя;

– включать или выключать какие-либо приборы (дергать стоп-кран);

– нажимать без надобности на аварийную кнопку.

Нахождение на территории железнодорожного транспорта

Помните, что железнодорожный транспорт несет повышенную опасность.

Поэтому во избежание несчастных случаев при пользовании услугами железнодорожного транспорта необходимо строго соблюдать меры личной безопасности. Находясь на территории железных дорог, будьте внимательны и осторожны, не переходите через железнодорожные пути в неустановленных местах и не перебегайте их перед движущимся поездом. Помните, что поезд сразу остановить нельзя.

Для перехода через пути пользуйтесь переходными мостами, пешеходными настилами и переездами, смотрите на указатели, прислушивайтесь к подаваемым сигналам.

Не садитесь и не выходите на ходу поезда, входите в вагон и выходите из вагона при полной остановке поезда и только с той стороны, где имеется посадочная платформа.

Проезд на крышах, подножках, переходных площадках и в тамбурах вагонов, а также в грузовых поездах запрещается.

Выходя на междупутье, есть риск попасть под проходящий поезд.

Нельзя играть и ходить вблизи железнодорожного полотна и на путях, перемещаться под вагонами.

Нельзя подниматься на крыши пассажирских и грузовых вагонов - вас может поразить электрическим током.

РАЗДЕЛ 5. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ОБНАРУЖЕНИИ НЕРАЗОРВАВШИХСЯ СНАРЯДОВ, МИН, ГРАНАТ И НЕИЗВЕСТНЫХ ПАКЕТОВ

1. Заметив оставленный в транспорте, подъезде дома и т. п. пакет (сумку, коробку и т. п.), ни в коем случае не трогайте его: возможно, в нем находится взрывное устройство.
2. Сообщите о своей находке дежурному сотруднику полиции.
3. Если вы заметили пакет, сумку, коробку в городском транспорте, сообщите об этом водителю.
4. Если вы все-таки оказались невольным свидетелем террористического акта, не теряйте самообладания. Постарайтесь запомнить людей, убежавших с места события, возможно, это и есть преступники.
5. Постарайтесь оказать посильную помощь пострадавшим от взрыва или от выстрелов до прибытия машин скорой помощи. Передайте свои сведения сотрудникам спецслужб, прибывшим на место происшествия.
6. Не играйте со взрывпакетом, если каким-то образом он оказался у вас. Можно получить тяжелые ожоги.
7. Не бросайте в костер патроны. Они могут выстрелить и ранить вас.
8. Опасайтесь взрыва: кислородных баллонов, сосудов под давлением, пустых бочек из-под бензина и растворителей, газо-воздушных смесей.
9. Обнаружив подозрительный предмет, похожий на снаряд, мину, гранату не приближайтесь к нему и не бросайте камни. Снаряд может взорваться. Место расположения подозрительного предмета оградите и сообщите о находке в полицию по телефону 02.

Сообщите о находке ближайшим людям и дождитесь прибытия полиции.

Запрещается

1. Сдвигать с места, бросать, поднимать взрывоопасные предметы;
2. Собирать и хранить боеприпасы. Пытаться их разобрать, нагревать и ударять;
3. Изготавливать из снарядов предметы быта;
4. Использовать снаряды для разведения костров, приносить их в помещение;
5. Собирать и сдавать в металлолом боеприпасы.

РАЗДЕЛ 6. ПРАВИЛА ЭЛЕКТРОБЕЗОПАСНОСТИ

1. Неукоснительно соблюдайте порядок включения электроприборов в сеть: шнур сначала подключайте к прибору, а затем к сети. Отключение прибора производится в обратной последовательности.
2. Уходя из дома или даже из комнаты, обязательно выключайте электроприборы (утюг, телевизор и т.п.)
3. Не вставляйте вилку в штепсельную розетку мокрыми руками.
4. Никогда не тяните за электрический провод руками, может случиться короткое замыкание.
5. Ни в коем случае не подходите к оголенному проводу, и не дотрагивайтесь до него. Может ударить током.
6. Не пользуйтесь утюгом, чайником, плиткой без специальной подставки.
7. Не прикасайтесь к нагреваемой воде, и сосуду (если он металлический), при включенном в сеть нагревателе.
8. Никогда не протирайте включенные электроприборы влажной тряпкой.
9. Не вешайте цветочные горшки над электрическими проводами.
10. Нельзя гасить загоревшиеся электроприборы водой.
11. Не прикасайтесь к провисшим или лежащим на земле проводам.
12. Опасно влезать на крыши домов и строений, где вблизи проходят линии электропередач, а также на опоры (столбы) воздушных линий электропередач.

13. Не пытайтесь проникнуть в распределительные устройства, трансформаторные подстанции, силовые щитки – это грозит смертью!

14. Не используйте бумагу или ткань в качестве абажура электролампочек.

15. Не пытайтесь проводить ремонт электроприборов при их включенном состоянии (в электросети).

16. В случае возгорания электроприборов, если вы не можете с этим справиться, вызывайте по телефону пожарную службу.

РАЗДЕЛ 7. ПРАВИЛА ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Для младших школьников:

1. Нельзя трогать спички и играть с ними.

2. Опасно играть с игрушками и сушить одежду около печи, нагревательных приборов с открытой спиралью.

3. Недопустимо без разрешения взрослых включать электроприборы и газовую плиту.

4. Нельзя разводить костры и играть около них.

5. Если увидел пожар, необходимо сообщить об этом родителям или взрослым.

Для старших школьников:

6. Следите, чтобы со спичками не играли маленькие дети, убирайте их в недоступные для малышей места.

7. Не нагревайте незнакомые предметы, упаковки из-под порошков и красок, особенно аэрозольные упаковки.

8. Не оставляйте электронагревательные приборы без присмотра. Запрещайте малышам самостоятельно включать телевизор. Уходя из дома выключайте электроприборы из сети.

9. Помните, что опасна не только бочка с бензином, но и пустая бочка из-под него или другой легко воспламеняющейся жидкости, и зажженная спичка может привести к тяжелым ожогам и травмам.

10. Не разжигайте печь или костер с помощью легковоспламеняющихся жидкостей /бензин, солярка/.

11. Не оставляйте незатушенных костров.

12. Не поджигайте сами и не позволяйте младшим поджигать тополиный пух или сухую траву.

13. При обнаружении пожара сообщите взрослым и вызовите пожарных по телефону «01».