

НА ВОДЕ



ЗАПОМНИ:

Дети и подростки не должны находиться у воды без взрослых!

- купайся только в оборудованных местах;
- плавай только вдоль берега или по направлению к нему.

НЕЛЬЗЯ:

- прыгать в воду с обрывов, дамб, мостов, лодок, катамаранов;
- плавать на надувных матрацах, автокамерах и самодельных плотках;
- заплывать за буйки или пытаться переплыть водоемы;
- подавать ложные сигналы о помощи;
- подплывать к идущим лодкам, судам и катерам.

Если в воде ногу свела судорога, то перевернись на спину, крепко ухвати рукой большой палец и сильно потяни ступню на себя (пока нога не выпрямится) и плыви к берегу.

ПРИ ГРОЗЕ



ЗАПОМНИ:

- зайди в любое здание;
- при отсутствии укрытия, спустись с возвышенности и присядь.

НЕЛЬЗЯ:

- купаться, кататься на лодках, катамаранах;
- бегать, кататься на велосипеде, мотоцикле, роликах;
- приближаться к линиям электропередач, прятаться под высокими деревьями (особенно одинокими);
- пользоваться мобильным телефоном.

НА КАРЬЕРЕ



ЗАПОМНИ:

Карьеры - не место для игр!

НЕЛЬЗЯ:

- выкапывать в песке траншеи и лазы, так как он может обвалиться;
- находиться на неустойчивом и сыпучем грунте, подходить к краю карьера;
- находиться рядом с работающей карьерной техникой.

Если видишь, что кто-то оказался на строительной площадке или карьере в опасной ситуации, то немедленно звони по телефону 101 или 112, зови на помощь взрослых.

БЫТОВАЯ ХИМИЯ



К НЕЙ ОТНОСЯТСЯ:

- моющие, чистящие и лакокрасочные средства;
- средства борьбы с насекомыми и грызунами;
- спреи (дезодоранты, лаки для волос, освежители воздуха и др.).

НЕЛЬЗЯ:

- хранить средства бытовой химии в открытых емкостях и в зоне доступности для детей;
- хранить бытовую химию возле продуктов питания и нагревательных приборов;
- смешивать одни вещества с другими;
- нагревать аэрозольные баллоны, бросать в огонь даже после использования.

Если ты получил химический ожог кожи, то подержи пораженное место под холодной водой не менее 20 минут и обратись к врачу.

В ЛЕСУ



ЗАПОМНИ:

Дети и подростки не должны одни ходить в лес!

- сообщи родственникам о маршруте и времени возвращения;
- надень удобную обувь, непромокаемую яркую светлую одежду с длинными рукавами;
- возьми воду, еду, лекарства (бинт, пластырь, йод), нож, телефон, компас.

ЧТОБЫ НЕ ЗАБЛУДИТЬСЯ:

- определи по компасу стороны света, чтобы знать в каком направлении двигаться обратно;

старайся двигаться знакомыми маршрутами, не отходи от лесных тропинок и дорожек - так легче найти дорогу обратно.

ЕСЛИ ЗАБЛУДИЛСЯ:

- остановись и успокойся;
- прислушайся к лаю собак, шуму поезда, машин, крикам людей;
- ищи линии электропередач, тропинки, просеки - иди вдоль них;
- следуй вниз по течению реки, ручья;
- позвони 101 или 112.

НЕЛЬЗЯ:

- пробовать на вкус незнакомые ягоды и сырые грибы;
 - собирать грибы и ягоды, которые растут вблизи дорог или железнодорожных путей - они содержат вредные вещества.
- Если тебя укусил клещ, сообщи взрослым и обратись к врачу.

Памятка безопасности



Правила безопасного поведения у воды и на воде летом

- Купаться можно только в местах разрешённых и в присутствии взрослых
- Нельзя нырять в незнакомых местах - на дне могут оказаться брёвна, камни, коряги, стёкла.
- Не следует купаться в заболоченных местах и там, где есть водоросли и тина.
- Не допускайте грубых игр на воде. Нельзя подплывать под купающихся, «топить», подавать ложные сигналы о помощи и др. Не стоит затевать игру, где в шутку надо «топить» друг друга.
- В воде следует находиться не более 10–15 минут. При переохлаждении тела могут возникнуть судороги.
- При судорогах помогает укалывание любым острым предметом (булавка, щепка, острый камень и др.).



Правила поведения во время летних каникул

- Соблюдай правила дорожного движения.
- Соблюдай правила пожарной безопасности и обращения с электроприборами
- Соблюдай правила поведения в общественных местах.
- Соблюдай правила личной безопасности на улице.
- Соблюдай правила безопасного поведения на воде летом.
- Соблюдай правила поведения, когда ты один дома.



УРА КАНИКУЛЫ



**ЗНАЙ! ПОМНИ!
И СОБЛЮДАЙ!**

**ПРАВИЛА
БЕЗОПАСНОСТИ
НА КАНИКУЛАХ**

Пешеход

Для перехода дороги пользуйся пешеходными переходами



Переходить дорогу можно только на **зелёный** сигнал пешеходного светофора

Даже при **зелёном** сигнале никогда не начинай движение сразу, сначала убедись, что путь безопасен, водители видят и пропускают тебя.



Перед переходом дороги **убери** предметы, отвлекающие внимание

Перед выходом на проезжую часть дороги, **убедись в безопасности перехода!**

- ✓ **Посмотри** налево, направо и снова налево.
- ✓ **Убедись**, что все автомобили остановились и пропускают тебя, и только тогда начинай переход.
- ✓ **Во время перехода** продолжай наблюдать за дорожной обстановкой.



По ПДД, передвигающийся на СИМ*, считается **ПЕШЕХОДОМ** и подчиняется правилам для пешеходов

✗ Выезжать на СИМ на проезжую часть дороги **НЕЛЬЗЯ!**



Средства индивидуальной мобильности (СИМ) - роликовые коньки, самокаты, электросамокаты, скейтборды, гироскутеры, сигвеи, моноколеса и т.д.

Велосипедист

Велосипедисты до 14 лет могут передвигаться:

- ✓ по велосипедной дорожке;
- ✓ по велопешеходной дорожке;
- ✓ по пешеходной дорожке;
- ✓ по тротуарам;
- ✓ в пределах пешеходной зоны



Помни: по пешеходному переходу — только пешком!

При переходе проезжей части дороги необходимо спешиться с велосипеда и переходить по «зебре», ведя велосипед рядом с собой и подчиняясь правилам для пешеходов.



Безопасность на дороге

- ✓ Обязательно надевай защитную экипировку: **шлем, наколенники, налокотники.**
- ✓ Обозначь себя! Установи на велосипед **фонарь и катафоты.**
- ✓ В темноте используй **световозвращающие элементы** на одежде и велосипеде.
- ✓ Перед выездом **проверь исправность велосипеда.**



Пассажир

До какого возраста необходимо автокресло?

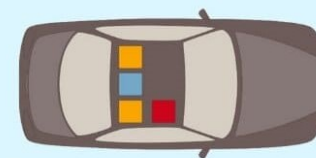
- ✓ П.22.9. **до 7 лет** перевозить ребёнка можно только **с использованием детских удерживающих систем (устройств)**, соответствующих весу и росту ребенка.
- ✓ В возрасте **от 7 до 11 лет** (включительно), способ перевозки зависит от роста и веса ребёнка. **(ремень безопасности должен проходить через плечо и грудную клетку ребенка и не попадать в область шеи или головы)**
- ✓ На **переднем сидении до 12 лет** перевозить ребёнка можно только **с использованием детских удерживающих устройств.**



0-13 лет
от рождения до 1 года

9-18 лет
от 9 месяцев до 4 лет

Где установить автокресло?



15-25 лет
от 3 до 7 лет

22-36 лет
от 6 до 12 лет

- **Самое безопасное место для установки.**
- **Иные рекомендуемые места для установки.**
- **Возможное место установки спереди при отсутствии или выключенной подушке безопасности.**

Установка детского автокресла на переднем сиденье автомобиля почти всегда требует отключения подушки безопасности переднего пассажира. Если такое отключение в автомобиле не предусмотрено - детское кресло устанавливать вперед нельзя.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ДОРОГЕ:

Движение через проезжую часть даже на зеленый свет светофора можно начинать, лишь убедившись, что все машины готовы пропустить пешехода.

Входить в транспорт и выходить из него можно только при его полной остановке, прыгать на ходу нельзя.

Переходить дорогу следует размеренным шагом, нельзя бежать и спешить там, где нужно придерживаться правил безопасности.

Следует переходить дорогу исключительно в предусмотренной для этого зоне.

Нельзя при переходе через проезжую часть разговаривать по телефону или слушать музыку в наушниках.



ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ:

Запрещается находиться в водоеме, если поблизости нет взрослых – родителей или воспитателей.

Плохо или хорошо плавает ребенок, ему нельзя заплывать на глубину, даже в присутствии взрослых.

Нельзя играть в таких местах, где есть риск упасть в водоем.

Нельзя прыгать в воду с мостов, обрывов и других возвышений.

Запрещены игры, в которых нужно хватать или топить других.

Нельзя купаться в местах с надписью "купаться строго запрещено".

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ЛЕСУ:

Детям нужно всё время находиться рядом с родителями, а отходить от них можно максимум на 10-15 метров, но только так, чтобы находиться в зоне видимости.

Ни в коем случае не есть и не пробовать листья растений, ягоды, а тем более грибы!

Нельзя подходить близко и прикасаться к животным и насекомым.

Чтобы защититься от клещей, надевайте светлую одежду из плотной, гладкой ткани, застёгивайте манжеты и воротник, заправляйте штанины в голенища высокой обуви.

Надевайте головной убор.

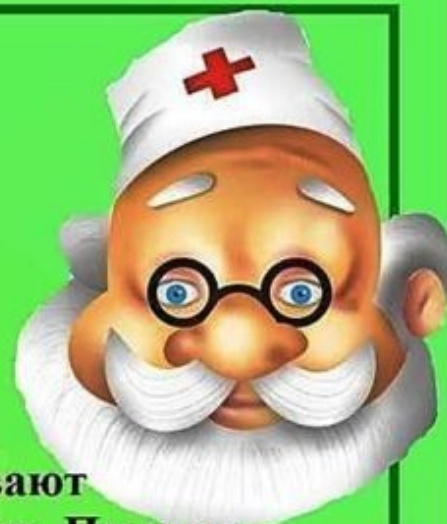
Если ваш родственник или друг потеряется, немедленно вызовите спасательную группу.

Если заблудились в лесу, звоните в МЧС или по номеру 112.



Здоровье
выслагается
в воздухе

Прогулки на свежем воздухе



Прогулки пешком на свежем воздухе оказывают очень полезное влияние на организм человека. Помимо общего укрепляющего воздействия происходит ряд изменений: учащается дыхание, усиливается работа сердца, кровеносная система работает лучше. Как следствие улучшается обмен веществ, выделяется пот, что способствует выведению шлаков из организма.

Кроме этого пешие прогулки укрепляют мышцы всего тела, связки и суставы, опорно-двигательный аппарат в целом. Также они способствуют формированию правильной осанки. Не говоря уже о том, что прогулки пешком, в том случае, если Вы страдаете лишним весом, помогут Вам от него избавиться, сжигая лишний жир. В целом во время ходьбы в организме происходит встряска всех жидкостей. Это происходит всякий раз, когда Вы делаете шаг. Таким образом прогулка предотвратит Ваш организм от элементарного застаивания. Во время прогулки Вы двигаетесь. А движение очень необходимо нашему организму. Это заряжает его энергией, дает ему силу. В результате организм

становится
выносливее, по
вышается имму
нитет и, как результат,
Вы меньше болеете.

