

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ЛЕТНИХ КАНИКУЛ

Общие требования безопасности

Травмоопасными факторами являются несоблюдение правил дорожного движения, противопожарной безопасности, неправильное обращение с газовыми и электрическими приборами, с ядовитыми растениями, грибами, укусы насекомых, змей, клещей, животных, несоблюдение правил личной безопасности, правил поведения дома и на улице, правил поведения на воде.

Соблюдайте правила ПДД:

- Переходите улицу только в установленных местах, пользуясь сигналами светофора или по пешеходной «зебре». Не переходите дорогу перед близко идущим транспортом.
- На проезжей части игры строго запрещены. Проходите по тротуару только с правой стороны. Если нет тротуара, идите по левому краю дороги, навстречу движению транспорта.

Будьте осторожны в обращении с грибами и ядовитыми растениями:

- Находясь в лесу, не трогайте незнакомые растения и грибы, не пробуйте их на вкус, это может быть дурман, белена, волчья ягода, бледная поганка.
- Вернувшись из леса, вымойте обязательно руки горячей водой с мылом.
- Если вы обнаружили где-либо неизвестные вам растения, то ни в коем случае не пытайтесь их сорвать, а тем более употребить в пищу.

Организуя игры со сверстниками, помните, что нельзя залезать на деревья и заборы, спускаться в песчаные карьеры и подвалы домов, забираться на строительные площадки, подниматься на чердаки и крыши через незакрытые люки.

Соблюдайте правила безопасности дома и на улице:

- Не беритесь за электроприборы мокрыми руками.
- Не вытягивайте вилку из розетки, потянув за шнур.
- Следите, чтобы провода приборов не были защемлены мебелью, дверями, оконными рамами, не касались газовых труб и батарей отопления.
- Открывайте и зажигайте газовые плиты только при полной исправности.
- Не устраивайте игры со спичками, легковоспламеняющимися предметами. Не включайте в одну розетку большое количество потребителей тока.
- Ни в коем случае нельзя сушить белье над газовой плитой и разогревать на ней огнеопасные жидкости (лаки и краски). Не оставляйте включенным телевизор, когда ложитесь спать.

- Не открывайте двери незнакомым людям, не вступайте с ними в разговоры, не соглашайтесь на их предложения.
- Если на улице кто-то идёт и бежит за тобой, а до дома далеко, беги в ближайшее людное место: к магазину, автобусной остановке.
- Если незнакомые взрослые пытаются увести тебя силой, сопротивляйся, кричи, зови на помощь: "Помогите! Меня уводит незнакомый человек!"
- Не приглашайте домой незнакомых ребят, если дома нет никого из взрослых.

Будьте осторожны на водоемах:

- выбирайте для купания безопасные и специально отведенные для этого места;
- оказавшись в сложном положении (например, при судорогах), не теряйте самообладание, не впадайте в панику, старайтесь удерживаться на воде, зовите на помощь;
- если попадете в водоворот, не пугайтесь, наберите побольше воздуха в легкие, и погрузившись в воду, сделайте смелый рывок по направлению течения, выплывите на поверхность;
- не шалите в воде, особенно с теми, кто плавает хуже; не стоит затевать игру, где в шутку надо "топить" друг друга;
- не поднимайте ложной тревоги;
- не следует купаться в заболоченных местах и там, где есть водоросли и тина;
- не ныряйте в воду в незнакомых местах, а также с лодок;
- не заплывайте далеко от берега, за отметки, которые ограничивают безопасную зону (буи);
- не подплывайте близко к судам, которые плывут;
- попав в сильное течение, не плывите против него, используйте его для придвижения к берегу;
- в глубоких местах, не плавайте на досках, камерах и матрацах;
- не купайтесь в оросительных каналах, «стрелках», в водоемах с загрязненной водой, около гидротехнических сооружений, причалов, шлюзов;
- не купайтесь сразу после употребления еды (можно как минимум через 1,5 часа после обеда и через час после завтрака);
- не входите в воду разогретыми, вспотевшими или очень замерзшими;
- не сидите в воде неподвижно;
- не оставайтесь в воде при появлении озноба;
- не купайтесь в одиночку, во время купания держитесь в группе, следите один за другим.
- Для защиты от влияния солнечных лучей и перегревания в жару необходимо одевать легкую светлую одежду из натуральных тканей, головные уборы с широкими полями, солнцезащитные очки, периодически купаться, отдыхать в

тени, пить много воды. В первые дни находиться под прямым солнечным лучами нужно не больше 5~10 мин. В дальнейшем можно увеличивать продолжительность пребывания на солнце на 5 мин.

- Наилучшее время для принятия солнечных ванн - с 9.00 до 11.00 и с 16.00 до 18.00. Во время пребывания на солнце нужно изменять положение тела и категорически запрещается спать. Продолжительное пребывание под солнечным лучами не рекомендуется даже в том случае, когда самочувствие остается стабильным.

При выявлении опасных веществ и предметов (орудий, бомб, мин, аэрозолей и т.п.) необходимо:

- не притрагиваться к опасным веществам, предметам;
- немедленно выйти за пределы зоны заражения (загрязнения);
- сообщить службу оперативного реагирования района, штаб ГЗ, органы полиции;
- при попадании ядовитых веществ на кожу, одежду, обувь немедленно удалить их тампоном из материи или бумагой;
- после выхода из зоны заражения, необходимо провести частичную обработку открытых частей тела водой с мылом, полоскание рта, гортани, носа, глаз;
- ощутив признаки поражения, немедленно обратиться к врачу.

Не употребляйте лекарственные препараты без назначения врача, наркотики, спиртные напитки, не курите и не нюхайте токсические вещества.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

• **В случае возникновения возгорания, появления дыма, гари, вызывайте пожарную команду по телефону 101.**

• Если же пожар все-таки случился, главное - не паниковать, а действовать решительно и быстро. Если вы видите, что огонь разгорается и захватывает все большую площадь, немедленно покиньте жилое помещение. Спускаться следует по лестнице, а не в лифте: в случае распространения пожара по всему зданию подъемник может остановиться и превратиться в настоящую ловушку. Если очаг возгорания небольшой, попытайтесь потушить огонь самостоятельно. Горящие электроприборы можно тушить, лишь отключив их от источника тока. Нельзя открывать окна во время пожара: приток кислорода только придаст огню дополнительную силу.

• **В случае появления запаха газа вызывайте аварийную службу по телефону 104.**

- При укусах ядовитых насекомых (пчел, ос, шмелей и др.) прежде всего,

необходимо удалить пинцетом жало с пузырьком, наполненным ядом, после чего промыть ранку спиртом. На место укуса рекомендуется холод (лед).

- Если тебя укусило насекомое, которое ты не знаешь и которое может быть ядовитым или переносчиком заболеваний, то нужно выдавить (сколько можно) из ранки кровь и ранку обработать раствором йода, спиртом, зеленкой. После этого обеспечить неподвижное положение укушенной конечности, обратиться в больницу.

- Если тебя укусил клещ, и находится в теле, необходимо обратиться в больницу и сдать клещ в СЭС.

- Если тебя укусила собака, необходимо промыть место укуса проточной водой с хозяйственным мылом, выдавить содержимое ранки и немедленно обратиться в больницу.

- Если тебя укусила змея, нужно немедленно наложить жгут выше места укуса и срочно обратиться в больницу.

- *Если случилась беда на воде, необходимо:* пострадавшего быстро извлечь из воды и отправить кого-либо за врачом, вместе с тем очистить пострадавшему рот от ила, песка, опрокинуть на несколько секунд животом на бедро своей ноги, согнутой в колене и, сдавливая грудную клетку, попытаться удалить воду из дыхательных путей; затем положить на твердую плоскость спиной, подложить под плечи валик высотой 30 см или под шею руку, другую руку положить на лоб, максимально запрокинуть ему голову назад для лучшей проходимости дыхательных путей и приступить к искусственному дыханию; все процедуры должны занять не более 30 секунд. Искусственное дыхание рекомендуется проводить наиболее эффективным способом, вдвывая воздух изо рта в нос пострадавшему. Оказывающий помощь зажимает нос пострадавшему, делает глубокий вдох и затем, плотно охватив своим ртом пострадавшего, производит выдох.

Методы искусственного дыхания

Возраст	Ребенок 1-8 лет	Взрослый
Положение рук	Одна рука на нижней половине грудины	Две руки на нижней половине грудины
Глубина толчков	Приблизительно 3 см	Приблизительно 4-5 см
Вдувание	Медленно до поднятия грудной клетки (на протяжении 1-1,5 с)	Медленно до поднятия грудной клетки (на протяжении 1,5-2 с)
Цикл	5 толчков - 1 вдувание	15 толчков - 2 вдувания
Темп	5 толчков на протяжении приблизительно 3 с	15 толчков приблизительно 10 с
Счет	1, 2, 3, 4, 5 - 1 вдувание	1, 2, 3, 4....15 - 2 вдувания

- В случае несчастного случая нужно вызвать врача или **скорую помощь по телефону 103** и предоставить пострадавшему первую доврачебную медпомощь:

- при ударе - обеспечить пострадавшему покой, наложив на забитое место холодный компресс на 6 ч;

- при вывихах - наложить давящую повязку, на пораженное место - холодный

компресс, без врача суставы не вправлять;

- при растяжении мышц и связок - наложить тугую повязку, обеспечить пострадавшему покой;

- при переломах наложить шину так, чтобы были надежно иммобилизованы два соседние с местом повреждения суставы (выше и ниже). При открытых переломах - наложить на рану повязку;

- при запылении глаз твердыми частицами - наложить на глаз мягкую повязку и немедленно отправить потерпевшего в медпункт;

- при запылении глаз химическими веществами - промыть их чистой водой в направлении от уха к носу;

- при нарушении целостности кожи - обработать вокруг пораженного места йодом или зеленкой и сделать повязку. Не следует затрагивать рану руками, вынимать из нее инородное тело;

- при наличии кровотечения - наложить жгут или тугую повязку. Жгут накладывают не больше чем на 3-2 ч;

- при потере сознания расстегнуть ворот, пояс и отворить окна, вынести потерпевшего на свежий воздух, дать понюхать нашатырный спирт, лицо и грудь смочить холодной водой;

- при поражении электрическим током - освободить потерпевшего от действия тока, оценить его состояние и предоставить ему доврачебную помощь;

- при остановке дыхания - сделайте искусственное дыхание;

- при ожогах - обработать пораженное место спиртом, одеколоном. Нельзя притрагиваться к обожженным участкам руками, нельзя прокалывать пузыри и оторвать одежду. Ожоговую поверхность накрывают чистой тканью;

- при отравлении окисью углерода (угарный газ, дым, продукты горения) - обеспечить пострадавшего свежим воздухом, освободить его от одежды, которая затрудняет дыхание, дать понюхать нашатырный спирт. На голову и грудь пострадавшего положить холодный компресс;

- при отравлении недоброкачественной пищей, медикаментами, немедленно промыть желудок. Для этого потерпевшему нужно дать 1 - 1.5 л теплой воды и вызвать рвоту. Процедуру повторить 2-3 раза;

- при тепловом и солнечном ударах - перенести потерпевшего в прохладное место, намочить голову и участок тела на сердце холодной водой, поднести к носу ватку с нашатырным спиртом.