



ЛЕТО БЕЗ ПРОИСШЕСТВИЙ ПАМЯТКИ ДЛЯ БЕЗОПАСНОГО ОТДЫХА



Сколько солнца! Сколько света!
Сколько зелени кругом!
Что же это? Это ЛЕТО
Наконец спешит к нам в дом!

Константин Куклин



ЯРКИЕ ВПЕЧАТЛЕНИЯ ЛЕТА

БЕЗ РИСКА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

ЛЕТО

-  жаркая погода, активный отдых и длительное пребывание на солнце.
-  время отдыха, путешествий и ярких впечатлений.
-  самые приятные моменты отдыха, которые требуют соблюдения определённых мер предосторожности.

**БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ, БЕРЕГИТЕ СЕБЯ
И СВОИХ БЛИЗКИХ!**

Соблюдая простые правила безопасности,
вы сможете наслаждаться тёплыми днями
без риска для здоровья.



ПРАВИЛЬНАЯ ЗАЩИТА ОТ СОЛНЦА

ПРЯЧЕМ ЛИЦО И ТЕЛО ОТ ПЕРЕГРЕВА

Чрезмерное воздействие солнечных лучей опасно, это грозит солнечными ожогами, перегревом организма и повышением риска онкологических заболеваний кожи.

ВАЖНО ПОМНИТЬ:



Используйте солнцезащитные кремы с высоким SPF-фактором, особенно в полдень.



Избегайте нахождения на открытом солнце между 11 и 16 часами, когда солнечные лучи наиболее активны.



Одежда должна быть лёгкой, светлой и из натуральных тканей.



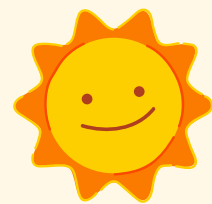
Носите головной убор.



Пользуйтесь очками с УФ-защитой.

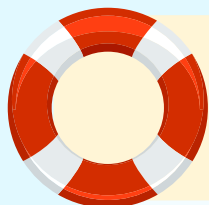


Регулярно пейте воду, чтобы избежать обезвоживания.



ВОДНАЯ СТИХИЯ ПОД КОНТРОЛЕМ

ВСЁ, ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О БЕЗОПАСНОМ КУПАНИИ



Купание — одно из самых любимых летних развлечений, но и одно из самых опасных.



Купайтесь только в специально оборудованных местах с чистой водой и спасательными постами.



Не заплывайте за буйки и не подплывайте близко к судам.



Никогда не плавайте в одиночестве и избегайте незнакомых мест с сильным течением.



Избегайте ныряния головой вперёд в незнакомых водоёмах — это чревато травмами головы и позвоночника.



Игры на воде могут быть опасными. Нельзя даже в шутку топить своих друзей или прятаться под водой.



Надувные круги и матрасы могут перевернуться, уплыть далеко от берега или протечь, используйте их осторожно.



Избегайте переохлаждения — долгое купание может вызвать судороги.



Если чувствуете судорогу, спокойно выплывите на мелководье и отдохните.



Дети должны быть под постоянным присмотром, даже если они умеют плавать.



КАК ГУЛЯТЬ В ЛЕСУ БЕЗОПАСНО

ХОЧЕШЬ ОТДОХНУТЬ – БУДЬ ГОТОВ КО ВСЕМУ!



Походы, пикники и прогулки на свежем воздухе привлекательны, но сопряжены с опасностью укусов насекомых, отравлений грибами и ягодами.



Одежда должна закрывать тело (длинные рукава, штаны) — это защитит от клещей и комаров.



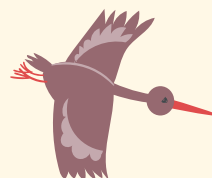
Используйте репелленты от насекомых.



Разводите костёр только в разрешённых местах и тушите его перед уходом.



Берегитесь змей — в высокой траве смотрите под ноги.



Не ешьте незнакомые ягоды и грибы — они могут быть ядовитыми.



Ходите в лес группами и заранее сообщайте близким о своём маршруте.



Возьмите компас или GPS-навигатор, карту местности.



Возьмите с собой телефон, зарядив его заранее, чтобы связаться с близкими в любой ситуации.



ЛЕТО НА ДОРОГАХ

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ВСЕХ



Летом дорожные происшествия учащаются: внимание водителей снижено, пешеходы становятся менее осмотрительными.



Переходите дорогу только на зелёный сигнал светофора и по пешеходному переходу, предварительно убедившись, что все автомобили остановились и путь свободен.



Если идёте пешком, то ходите только по тротуару.



Катайтесь на велосипедах, самокатах и роликах в безопасных местах (парки, велодорожки), а не на проезжей части.



Используйте светоотражатели в тёмное время суток.



Не выбегайте на дорогу из-за машин или кустов.



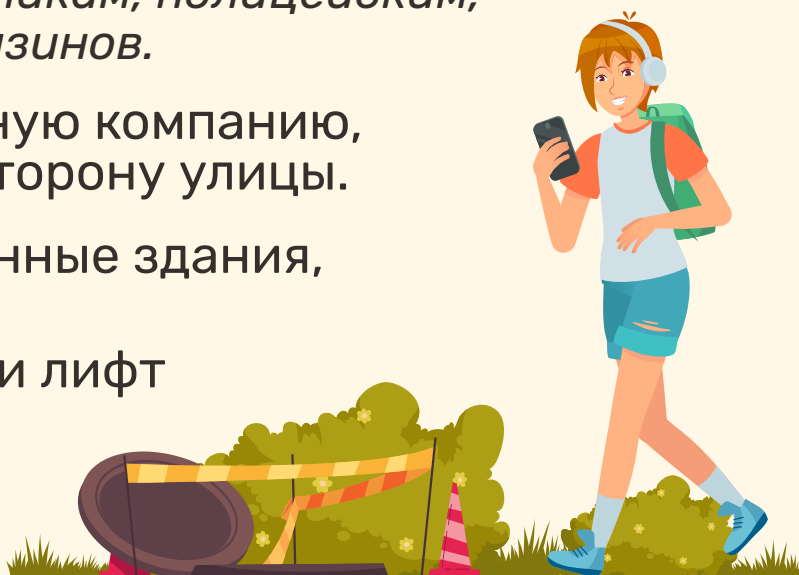
Не играйте рядом с дорогой.



ЛЕТО НА УЛИЦАХ

КАК ИЗБЕЖАТЬ НЕПРИЯТНОСТЕЙ

- ❗ Сообщайте родителям, куда вы идёте, с кем и на какое время.
- ❗ Всегда имейте при себе заряженный мобильный телефон.
- ❗ Запомните номера телефонов людей, к которым можно обратиться за помощью.
- ❗ Гуляйте только в людных местах и в светлое время суток. *Если вы задерживаетесь, лучше позвоните родителям, чтобы они встретили вас на остановке или забрали на машине.*
- ❗ Если вы оказались в опасности, кричите изо всех сил.
- ❗ Избегайте общения с незнакомцами, особенно если они ведут себя агрессивно или находятся в состоянии алкогольного опьянения.
- ❗ Одевайтесь и ведите себя неприметно, не привлекайте к себе внимание яркой одеждой, украшениями, музыкой и т. д.
- ❗ Если вы чувствуете, что вас преследует незнакомец, обратитесь за помощью к людям, находящимся при исполнении: охранникам, полицейским, сотрудникам кафе и магазинов.
- ❗ Если вы заметили шумную компанию, перейдите на другую сторону улицы.
- ❗ Не заходите в заброшенные здания, подвалы, гаражи.
- ❗ Не заходите в подъезд и лифт с незнакомцами.
- ❗ Храните ключи в рюкзаке.



ОПЕРАЦИЯ «ЗАЩИТА»

ОТБИВАЕМСЯ ОТ КОМАРОВ, ПАУКОВ И КЛЕЩЕЙ ЭФФЕКТИВНО



Летом возрастает активность различных насекомых, некоторые из которых способны нанести серьёзный вред здоровью.



КЛЕЩИ переносят опасные болезни (энцефалит, боррелиоз). После прогулки осматривайте кожу и одежду.



ОСЫ И ПЧЕЛЫ могут ужалить — не размахивайте руками, если они рядом, не трогайте их гнезда.



КОМАРЫ не только кусаются, но и переносят инфекции. Используйте москитные сетки и репелленты.



ЕДА В ЖАРУ

СЕКРЕТЫ БЕЗОПАСНОГО РАЦИОНА

Летняя жара заставляет организм терять жидкость быстрее обычного, поэтому правильное питание становится важным условием здоровья человека:



Ешь свежие овощи и фрукты, предварительно помыв их чистой водой.



Отдавай предпочтение лёгкой пище: салатам, ягодам, кашам.



Мой руки перед едой и тщательно промывай фрукты и овощи.



Не оставляй еду на солнце - особенно мясо, молочные продукты.



Пей бутилированную воду и избегай сладких газированных напитков.



Осторожно относись к покупкам еды на улице, лучше брать пищу с собой или покупать в проверенных магазинах.

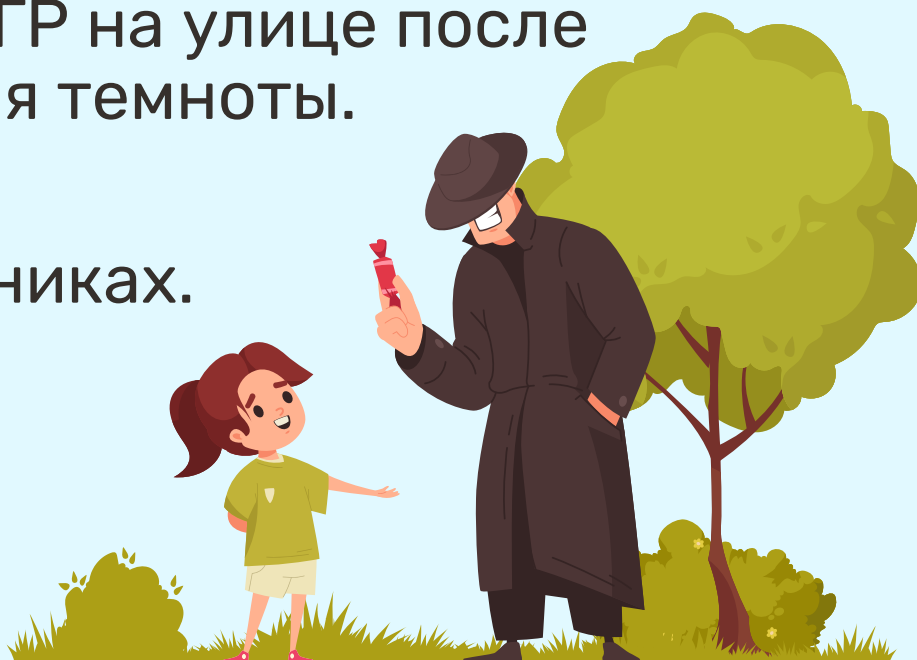
В жару продукты портятся быстрее, что может привести к отравлению.



ЛИЧНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА ДЛЯ ВСЕХ

- ! **Никогда НЕ ОТКРЫВАЙ ДВЕРЬ** незнакомцам.
- ! **Никогда НЕ СОГЛАШАЙСЯ ИДТИ** куда-то с незнакомыми людьми, даже если они кажутся дружелюбными или предлагают что-то интересное.
- ! **НЕ РАЗГОВАРИВАЙ** с незнакомцами и не принимай от них подарки.
- ! **Никогда НЕ САДИСЬ В МАШИНУ** с людьми, которых не знаешь.
- ! **НЕ ЗАХОДИ** в подъезд или лифт с незнакомыми людьми.
- ! **ИЗБЕГАЙ ИГР** на улице после наступления темноты.
- ! **НЕ СИДИ** на подоконниках.



ВНИМАНИЕ, РОДИТЕЛИ!

УЧИМ ДЕТЕЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Дети нуждаются в особенном внимании родителей летом, поскольку их любопытство часто превышает чувство самосохранения.

- ✓ Учите детей основам личной безопасности.
- ✓ Расскажите детям о важных правилах, которые помогут сохранить жизнь.
- ✓ Помогите детям найти интересные и безопасные занятия.
- ✓ Помните, что поздним вечером и ночью дети не должны находиться на улице без взрослых.
- ✓ Будьте в курсе, где ваш ребёнок и с кем он.
- ✓ Объясните ребёнку, что нельзя разговаривать с посторонними и что можно сказать «нет» в любой ситуации.
- ✓ Научите детей быть внимательными на дороге и в транспорте.

Дети по своей природе беспечны и доверчивы. Чем чаще вы напоминаете им о правилах безопасности, тем выше вероятность, что они их запомнят, и будут применять.

БЕРЕГИТЕ СВОИХ ДЕТЕЙ.



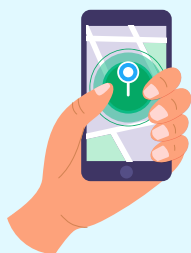
ЗАЩИТИТЕ СВОЕГО РЕБЁНКА

КАК ОТСЛЕЖИВАТЬ ЕГО МЕСТОПОЛОЖЕНИЕ



МОБИЛЬНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ

Бесплатные программы - KidControl, «Где мои дети», «Знает мама», «Маяк», Life360 показывают местоположение ребёнка на карте и уровень заряда аккумулятора на его телефоне.



УСЛУГИ ОПЕРАТОРОВ МОБИЛЬНОЙ СВЯЗИ

Если у вас нет смартфона, используйте услуги операторов мобильной связи, они позволяют отслеживать местоположение ребёнка с точностью до нескольких метров.



ДЕТСКИЕ УМНЫЕ ЧАСЫ С GPS-ТРЕКЕРОМ

Отличный вариант для дистанционного присмотра. Часы оснащены множеством полезных функций и имеют «тревожную кнопку». Нажав её, ребёнок моментально оповещает родителей об опасности.



ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ НА ОТДЫХЕ

В вашей аптечке должны быть не только лекарства, но и средства, которые помогут в непредвиденных ситуациях.

- ✓ **АНТИСЕПТИКИ** — для обработки ран и ссадин.
- ✓ Стерильные **БИНТЫ И ПЛАСТЫРИ** — для перевязки.
- ✓ Средства **ПРОТИВ АЛЛЕРГИИ** — на случай, если возникнет аллергическая реакция.
- ✓ **ЖАРОПОНИЖАЮЩИЕ** препараты — для облегчения состояния при повышенной температуре.
- ✓ Препараты **ОТ ОТРАВЛЕНИЯ** — помогут в случае проблем с пищеварением.



БЕЗОПАСНОСТЬ НА ПЛОЩАДКЕ

КАК ВЕСЕЛО ПРОВЕСТИ ВРЕМЯ И НЕ НАВРЕДИТЬ СЕБЕ И ДРУГИМ

- НЕ БРОСАЙТЕ игрушки, предметы или сыпучие материалы (песок, гравий) в других детей.
- ИЗБЕГАЙТЕ конфликтов и травмоопасных ситуаций.
- ИГРЫ В ПЕСОЧНИЦЕ:

- Не бросайте песок и не сыпьте его в глаза.
- Помните! Куличики из песка есть нельзя.

- КАТАНИЕ НА КАРУСЕЛЯХ:

- Держитесь крепко во время катания
- Не крутитесь и не оглядывайтесь.
- Не прыгивайте с движущегося элемента.
- Садитесь только на предназначенные для этого сидения.
- После раскачивания элемента отойдите в сторону.



- СПУСК С ГОРКИ:

- Спускайтесь по одному.
- Дождитесь, пока предыдущий ребёнок закончит спуск, прежде чем начинать его самим.
- Не толкайтесь на горке или рядом с ней.



- ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРОВЫХ КОМПЛЕКСОВ:

- На площадке должно быть не больше разрешённого количества детей.
- Прыгать и толкаться запрещено.
- Поднимайтесь и спускайтесь только по лестнице.
- Не просовывайте руки, ноги или другие части тела в заборчики и другие отверстия.



ПАРК АТТРАКЦИОНОВ

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ДЛЯ ГЕРОЕВ ВЕСЕЛЬЯ

- ВНИМАТЕЛЬНО ОЗНАКОМЬТЕСЬ с информацией на стендах возле аттракциона.
- УЗНАЙТЕ О ТРЕБОВАНИЯХ к росту, весу и состоянию здоровья.
- Если сомневаетесь, подходит ли аттракцион, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С АДМИНИСТРАТОРОМ.
- ПЕРЕД ПОСЕЩЕНИЕМ аттракциона оставьте сумки, пакеты, наушники и мобильные телефоны в безопасном месте.
- СОБЛЮДАЙТЕ ОЧЕРЕДЬ и не создавайте конфликтов при входе на аттракцион.
- САДИТЕСЬ РОВНО И СПОКОЙНО, фиксируясь ремнями безопасности. Убедитесь, что замок ремня застегнулся плотно и надёжно.
- ВО ВРЕМЯ ПОЕЗДКИ:
 - сохраняйте спокойное положение тела, избегая резких движений
 - никуда не вылезайте, не снимайте защитные устройства и не пытайтесь покинуть кресло пока аттракцион движется.
- ЗАВЕРШЕНИЕ ПОСЕЩЕНИЯ аттракциона:
 - дождитесь полного окончания движения и сигнала сотрудника.
 - покидайте аттракцион спокойно, не создавая толчеи.
 - оцените своё самочувствие и настроение после прогулки.



ВАЖНО! Если почувствовали дискомфорт или увидели нарушения безопасности, немедленно сообщите сотруднику аттракциона.

МОЛНИЯ И ГРОМ

КАК ВЕСТИ СЕБЯ ПРИ НЕПОГОДЕ

ГРОЗА — это сильное атмосферное явление, которое сопровождается громкими раскатами и яркими вспышками молнии. Электрический заряд молнии способен вызвать серьёзные повреждения организма, вплоть до потери сознания и остановки дыхания.

ДОМА

- Закройте окна, отключите бытовую технику от розеток, отложите пользование мобильным телефоном.
- Почитайте книгу, пока погода успокоится.



НА ПРОГУЛКЕ

- Если гроза настигла вас на улице, скорее идите в любое доступное здание.
- Избегайте уличных павильонов и остановок автобусов.
- Держитесь подальше от одиноких деревьев, железных ограждений и высоких столбов.

В ЛЕСУ

- Не прячьтесь под одиноким высоким деревом! Лучше выбрать кустарник или низкую группу деревьев.
- Постарайтесь лечь на землю или присесть на корточки, сведя ноги вместе и пригнув голову к коленям.
- Помните: самые частые мишени молний – тополя, ели и сосны.

ВОЗЛЕ РЕКИ ИЛИ ОЗЕРА

- Быстро выберитесь из воды и удалитесь на значительное расстояние от берега. Вода отлично проводит электричество.

Не катайтесь на велосипеде или скейтборде — они могут притянуть молнию из-за металлических деталей.

ОСТОРОЖНО, ПРИРОДА

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С РАСТЕНИЯМИ И ГРИБАМИ

- Изучайте природу вокруг вас. Узнайте названия основных местных растений и грибов.
- Никогда не собирайте незнакомые грибы и растения. Даже опытные грибники порой ошибаются!
- Никогда не пробуйте незнакомые растения. Даже внешне привлекательные ягоды, листья и корни могут оказаться крайне опасными.
- Не прикасайтесь к незнакомым растениям, чтобы избежать контакта с аллергенами и ядовитыми веществами.
- Запоминайте внешний вид основных ядовитых растений и грибов, чтобы уметь распознавать их в природных условиях.

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПРИ ПОДОЗРЕНИИ на отравление растениями или грибами?

- ❶ При первых признаках плохого самочувствия немедленно обратитесь за медицинской помощью!
- ❷ Симптомы интоксикации могут включать тошноту, рвоту, головную боль, слабость, потерю сознания.
- ❸ Постарайтесь запомнить внешний вид употреблённого продукта, чтобы врач смог быстро поставить диагноз.



ДОМ МОЖЕТ БЫТЬ ОПАСЕН

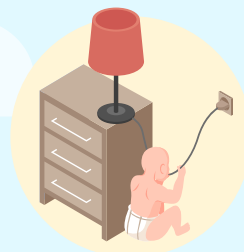
КАК ИЗБЕЖАТЬ БЫТОВЫХ ТРАВМ

ЭЛЕКТРОПРИБОРЫ

Не трогайте розетки пальцами или металлическими предметами.

Перед использованием электроприборов убедитесь, что они исправны и подключены правильно.

Никогда не оставляйте включённые приборы без присмотра.



ОСТРЫЕ И ГОРЯЧИЕ ПРЕДМЕТЫ

Избегайте контакта с острыми ножами, вилками и другими инструментами.

Используйте кухонные принадлежности только под контролем взрослых.

Берегите руки от горячего чайника, кастрюли или духовки.



ОГОНЬ И ГАЗ

Категорически запрещается самостоятельное использование газовых плит и свечей.

Немедленно сообщите взрослому, если почувствовали запах газа.

Не используйте бытовую химию без разрешения взрослых.



ОКНА И БАЛКОНЫ

Не играйте возле открытых окон.

Не открывайте окна и не выходите на балкон без разрешения взрослых.



СИГНАЛ БЕДСТВИЯ

• Скорая помощь: **103** • Полиция: **102** • Служба спасения: **112**

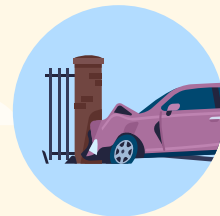
Найдите номера экстренных служб и умейте ими воспользоваться.

ЭКСТРЕННЫЕ СИТУАЦИИ НА УЛИЦЕ

ВАШИ ПЕРВЫЕ ШАГИ

НА УЛИЦЕ ПРОИЗОШЛО ДТП

- Действуйте спокойно и быстро.
- Позвоните по номеру 112, опишите точное местоположение происшествия и назовите свою фамилию.
- Помогите другим участникам аварии сохранять спокойствие и окажите первую помощь, если умеете.



ВЫ СТАЛИ СВИДЕТЕЛЕМ ДРАКИ ИЛИ КОНФЛИКТА

- Не вмешивайтесь физически, постарайтесь привлечь внимание прохожих или позвонить в полицию для предотвращения насилия.
- Сообщите взрослому родственнику или учителю о случившемся.



ВЗОБРАВШИСЬ НА ДЕРЕВО ИЛИ ДРУГОЕ ВЫСОКОЕ МЕСТО, ВЫ ОЩУЩАЕТЕ ТРЕВОГУ

- Не стоит поддаваться панике.
- Попробуйте обратиться за помощью к окружающим.
- Также вы можете связаться с близкими или знакомыми взрослыми.



ПОЛУЧИЛИ ТРАВМУ ПРИ ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ

- Сразу прекратите физическую нагрузку и оцените тяжесть повреждений.
- Обратитесь за помощью к ближайшему взрослому или медицинскому работнику, чтобы получить первую помощь.



УТРАТИЛИ КОНТРОЛЬ НАД СВОИМ ТРАНСПОРТНЫМ СРЕДСТВОМ (велосипед, самокат)

- Быстро остановитесь в безопасной зоне и удостоверьтесь, что никто не пострадал.
- Оцените повреждения транспортного средства и себя лично, примите решение о дальнейшей поездке или ремонте.



ЭКСТРИМ С УМОМ:

КАК НЕ НАВРЕДИТЬ СЕБЕ, ПОКОРЯЯ ВОЛНЫ И ВЕРШИНЫ

Экстремальные виды спорта (*сёрфинг, скейтбординг, горный велосипед, парашютный спорт, скалолазание и др.*) могут стать источником ярких впечатлений и незабываемого отдыха, но важно помнить о мерах предосторожности.

- Используйте полное защитное оборудование — *шлем, защитные очки, защиту суставов и тела* перед началом любого экстремального мероприятия.
- Выбирайте программу по уровню своей подготовленности. *Не стремитесь сразу достичь высот профессионального уровня.*
- Следуйте рекомендациям опытных инструкторов.
- Соблюдайте дисциплину на тренировках и соревнованиях.
- Избегайте экспериментов на незнакомой местности.
- Контролируйте своё состояние здоровья. *Не допускайте участие в спортивных мероприятиях, если чувствуете боль, дискомфорт или сильную усталость.*
- Занимайтесь только на специализированных площадках. Выбирайте места, предназначенные для занятий выбранным видом спорта. *Такие площадки оборудованы специальными средствами защиты и системами наблюдения.*

