

ПАМЯТКА О БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДОЁМАХ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

Водоемы являются опасными в любое время года. Летом они опасны при купании и пользовании плавательными средствами. Опасность чаще всего представляют сильное течение (в том числе подводное), глубокие омуты и подводные холодные ключи.

Летом на водоемах следует соблюдать определенные правила безопасного поведения.

Во-первых, следует избегать купания в незнакомых местах, специально не оборудованных для этой цели.

Во-вторых, при купании запрещается:

- заплывать за границы зоны купания;
- подплывать к движущимся судам, лодкам, катерам, катамаранам, гидроциклам;
- нырять и долго находиться под водой;
- прыгать в воду в незнакомых местах, с причалов и др. сооружений, не приспособленных для этих целей;
- долго находиться в холодной воде;
- купаться на голодный желудок;
- проводить в воде игры, связанные с нырянием и захватом друг друга;
- плавать на досках, лежаках, бревнах, надувных матрасах и камерах (за пределы нормы заплыва);
- подавать крики ложной тревоги;
- приводить с собой собак и др. животных.

Если во время купания свело ногу, надо позвать на помощь, затем погрузиться с головой в воду, сильно потянуть ногу на себя за большой палец, а затем распрямить ее.

Если не имеешь навыка в плавании, не следует заплывать за границы зоны купания, это опасно для жизни.

Не умеющим плавать купаться только в специально оборудованных местах глубиной не более 1-2 метра!

КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ купание на водных объектах, оборудованных предупреждающими аншлагами **«КУПАНИЕ ЗАПРЕЩЕНО!»**

Помните!

Только неукоснительное соблюдение мер безопасного поведения на воде может предупредить беду.

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Безопасность жизни детей на водоемах во многих случаях зависит ТОЛЬКО ОТ ВАС!

В связи с наступлением жаркой погоды, в целях недопущения гибели детей на водоемах в летний период обращаемся к Вам с убедительной просьбой: провести разъяснительную работу о правилах поведения на природных и искусственных водоемах и о последствиях их нарушения. Этим Вы предупредите несчастные случаи с Вашими детьми на воде, от этого зависит жизнь Ваших детей сегодня и завтра.

Категорически запрещено купание:

- детей без надзора взрослых;
- в незнакомых местах;
- на надувных матрацах, камерах и других плавательных средствах (без надзора взрослых);

Необходимо соблюдать следующие правила:

- Прежде чем войти в воду, сделайте разминку, выполнив несколько легких упражнений.
- Постепенно входите в воду, убедившись в том, что температура воды комфортна для тела (не ниже установленной нормы).
- Не нырять при недостаточной глубине водоема, при необследованном дне (особенно головой вниз!), при нахождении вблизи других пловцов.
- Продолжительность купания — не более 30 минут, при невысокой температуре воды — не более 5-6 минут.
- При купании в естественном водоеме не заплывать за установленные знаки ограждения, не подплывать близко к моторным лодкам и прочим плавательным средствам.
- Во избежание перегревания отдыхайте на пляже в головном уборе.
- Не допускать ситуаций неоправданного риска, шалости на воде.

Действия в случае, если тонет человек:

- Сразу громко зовите на помощь: «Человек тонет!»
- Попросите вызвать спасателей и «скорую помощь».
- Бросьте тонущему спасательный круг, длинную веревку с узлом на конце.
- Если хорошо плаваете, снимите одежду и обувь и вплавь доберитесь до тонущего. Заговорите с ним. Если услышите адекватный ответ, смело подставляйте ему плечо в качестве опоры и помогите доплыть до берега. Если же утопающий находится в панике, схватил вас и тащит за собой в воду, применяйте силу. Если освободиться от захвата вам не удастся,

сделайте глубокий вдох и нырните под воду, увлекая за собой спасаемого. Он обязательно отпустит вас. Если утопающий находится без сознания, можно транспортировать его до берега, держа за волосы.

Если тонешь сам:

- Не паникуйте.
- Снимите с себя лишнюю одежду, обувь, кричи, зови на помощь.
- Перевернитесь на спину, широко раскиньте руки, расслабьтесь, сделайте несколько глубоких вдохов.

Прежде, чем пойти купаться, не забудьте взять с собой английскую булавку. Она поможет вам, если в воде начнутся судороги. Если же у вас свело ногу, а булавки при себе нет, ущипните несколько раз икроножную мышцу. Если это не помогает, крепко возьмитесь за большой палец ноги и резко выпрямите его. Плывайте к берегу.

Если захлебнулись водой:

- не паникуйте, постарайтесь развернуться спиной к волне;
- прижмите согнутые в локтях руки к нижней части груди и сделайте несколько резких выдохов, помогая себе руками;
- затем очистите от воды нос и сделайте несколько глотательных движений;
- восстановив дыхание, ложитесь на живот и двигайтесь к берегу;
- при необходимости позовите людей на помощь.

ПАМЯТКА

Правила оказания помощи при утоплении:

1. Перевернуть пострадавшего лицом вниз, опустить голову ниже таза.
2. Очистить ротовую полость.
3. Резко надавить на корень языка.
4. При появлении рвотного и кашлевого рефлексов — добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка.
5. Если нет рвотных движений и пульса — положить на спину и приступить к реанимации (искусственное дыхание, непрямой массаж сердца). При появлении признаков жизни — перевернуть лицом вниз, удалить воду из легких и желудка.
6. Вызвать «Скорую помощь».

Если человек уже погрузился в воду, не оставляйте попыток найти его на глубине, а затем вернуть к жизни. Это можно сделать, если утонувший находился в воде не более 6 минут.

НЕЛЬЗЯ ОСТАВЛЯТЬ ПОСТРАДАВШЕГО БЕЗ ВНИМАНИЯ

(в любой момент может произойти остановка сердца).

Правила поведения при пожаре

Пожары приносят неисчислимые беды, травмирование и гибель людей, они уничтожают все на своем пути, наносят непоправимый вред окружающей природной среде.

Основные причины возникновения пожаров:

1. Нарушение устройства и эксплуатации печей.
2. Нарушение правил устройства и эксплуатации электрооборудования.
3. Неосторожное обращение с огнем.
4. Нарушение правил устройства и эксплуатации транспортных средств.
5. Поджог.
6. Грозовой разряд.

Признаки начинающего пожара:

- наличие запаха дыма.
- незначительный огонь, пламя.
- наличие характерного запаха горящей резины или пластмассы, снижение напряжения в электросети, нарушение подачи электропитания – признаки горения электропроводки.

Пожар на балконе (лоджии)

1. Позвоните в Единую службу спасения 01 (для операторов сотовой связи 01,112).
2. Попробуйте потушить подручными средствами (водой, стиральным порошком, мокрой плотной тканью, землей из-под цветов и т. п.). Если огонь набирает силу и Ваши усилия тщетны, то немедленно покиньте балкон, плотно закрыв за собой дверь, чтобы вслед Вам не проник огонь. Закройте все форточки и двери, не создавайте сквозняка!
3. В ходе тушения можно выбрасывать горящие вещи и предметы вниз, убедившись предварительно, что там нет людей.
4. Предупредите соседей с верхних этажей, что у вас пожар.

Дым в подъезде

1. Позвоните в Единую службу спасения 01 (для операторов сотовой связи 010,112).
2. Если дым не густой, и Вы чувствуете, что дышать можно, то попробуйте определить место горения (квартира, почтовый ящик, мусоросборник и т.п.), а по запаху — что горит (электропроводка, резина, горючие жидкости, бумага и т. п.).
3. Помните, что огонь и дым на лестничной клетке распространяются только в одном направлении — снизу вверх.
4. Если Вам удалось обнаружить очаг, то попробуйте его потушить самостоятельно или при помощи соседей подручными средствами.

5. Если потушить пожар не представляется возможным, то оповестите жильцов дома и, не создавая паники, попробуйте выбраться наружу, используя лестничные марши или через пожарные лестницы балкона. Проходя по задымленным участкам, постарайтесь одолеть их, задерживая дыхание или закрыв рот и влажным нос платком, полотенцем, тканью.

6. Если дым идет из квартиры и оттуда слышны крики, то надо, не дожидаясь пожарных, выбить двери. Помните, что гореть может в прихожей, и есть вероятность выхода огня в подъезд, то есть прямо на Вас. И второе — взломав дверь, Вы тем самым усилите приток воздуха и соответственно горение.

7. Если же, выйдя в подъезд, Вы попали в густой дым, то нужно немедленно вернуться в квартиру и плотно закрыть дверь. А дверные щели и вентиляционные отверстия, в которые может проникать дым, необходимо заткнуть мокрыми тряпками. Если дым все же проникает, то покиньте прихожую и закройте в комнате. И последнее, что Вы можете сделать — это выйти на балкон, и постараться привлечь к себе внимание.

8. При наличии пострадавших вызовите скорую помощь.

9. Если Вы живете в здании повышенной этажности (10-й и выше), то здесь на случай пожара предусмотрены дополнительные меры по обеспечению Вашей безопасности. Это незадымляемые наружные лестницы, системы дымоудаления и внутренних пожарных кранов, автоматическая пожарная сигнализация в квартирах.

Пожар в квартире

Что НИКОГДА не нужно делать при пожаре в доме (квартире):

— бороться с пламенем самостоятельно, не вызвав пожарных (если Вы не справились с огнем за несколько секунд, его распространение приведет к большому пожару);

— пытаться выйти через задымленный коридор или лестницу (дым очень токсичен, горячий воздух может также обжечь легкие);

— опускаться по водосточным трубам и стоякам с помощью простыней и веревок (если в этом нет самой острой необходимости, ведь падение здесь без отсутствия особых навыков почти всегда неизбежно);

— прыгать из окна (начиная с 4-го этажа, каждый второй прыжок смертелен)

Необходимо:

1. Сообщите в Единую службу спасения по телефону 01;

2. Выведите на улицу детей и престарелых;

3. Попробуйте самостоятельно потушить пожар, используя подручные средства (воду, плотную ткань, от внутренних пожарных кранов в зданиях повышенной этажности и т.п.);

4. При опасности поражения электрическим током отключите электроэнергию (автоматы в щитке на лестничной площадке);

5. Помните, что легковоспламеняющиеся жидкости тушить водой неэффективно. Лучше всего воспользоваться огнетушителем, стиральным порошком, а при его отсутствии мокрой тряпкой;
6. Во время пожара необходимо воздержаться от открытия окон и дверей для уменьшения притока воздуха;
7. Если в квартире сильно задымлено и ликвидировать очаги горения своими силами не предоставляется возможным, немедленно покиньте квартиру, прикрыв за собой дверь;
8. При невозможности эвакуации из квартиры через лестничные марши используйте балконную лестницу, а если ее нет, то выйдите на балкон, закрыв плотно за собой дверь, и постарайтесь привлечь к себе внимание прохожих и пожарных;
9. По возможности организуйте встречу пожарных подразделений, укажите на очаг пожара.

Если вы не можете (или не рискуете) выйти из квартиры

- закрыть окна, но не опускать жалюзи;
- заткнуть все зазоры под дверьми мокрыми тряпками;
- выключить электричество и перекрыть газ;
- приготовить комнату как «последнее убежище», так как в этом может возникнуть необходимость;
- наполнить водой ванну и другие большие емкости;
- снять занавески, так как стекла под воздействием тепла могут треснуть и огонь легко найдет на что переключиться;
- отодвинуть от окон все предметы, которые могут загореться;
- облить пол и двери водой, понизив, таким образом, их температуру;
- если нельзя использовать лестницы, и единственным путем к спасению может оказаться окно, нужно попытаться сократить высоту прыжка, связав простыни или что-нибудь другое или же прыгнуть на полотняные покрытия грузовика, крышу машины, цветник, навес;
- прежде чем прыгнуть, нужно бросить вниз матрасы, подушки, ковры, чтобы смягчить падение;
- если вы живете на нижних этажах, то можете спуститься, используя балконы.

Пожар на различных этажах здания затрагивает, в основном, внутреннюю обстановку, хорошо горящие части потолка, пола и т.д. Необходимо помнить о высокой токсичности при горении пластика, присутствующего, как правило, в каждом доме.

- снять занавески, так как стекла под воздействием тепла могут треснуть и огонь легко найдет на что переключиться;
- отодвинуть от окон все предметы, которые могут загореться;
- облить пол и двери водой, понизив, таким образом, их температуру;
- если нельзя использовать лестницы, и единственным путем к спасению может оказаться окно, нужно попытаться сократить высоту прыжка, связав простыни или что-нибудь другое или же прыгнуть на полотняные покрытия грузовика, крышу машины, цветник, навес;

— прежде чем прыгнуть, нужно бросить вниз матрасы, подушки, ковры, чтобы смягчить падение;

— если вы живете на нижних этажах, то можете спуститься, используя балконы.

Пожар, дым в подвале

Необходимо:

1. Позвонить Позвоните в Единую службу спасения 01 (для операторов сотовой связи 01,112).

2. Ни в коем случае не пытайтесь сами проникнуть в подвал, это может закончиться для Вас трагично.

3. Если Вы живете на первом этаже и в Вашей квартире стал появляться дым, то откройте окна (но не дверь в подъезд), а затем покиньте квартиру, оповестив соседей. Дождитесь приезда пожарных на улице. На вышележащих этажах рекомендуем тоже открыть окна.

4. Но если Вы все же зашли в подвал или оказались там на момент пожара, то советуем пробираться либо низко пригнувшись, либо ползком. Старайтесь дышать через ткань, тряпку. Если Вы заблудились, то постарайтесь определить, в какую сторону больше вытягивает дым, значит, вероятней всего там дверной проем.

Примечание: Во время пожара в подвале из-за слабого притока воздуха возникает очень высокая температура, так что можно ориентироваться по температуре воздуха и на ощупь по стенам. Тем не менее, если выход не найден, то не отчаивайтесь, лягте в проходе, где сравнительно не очень высокая температура.

— снять занавески, так как стекла под воздействием тепла могут треснуть и огонь легко найдет на что переключиться;

— отодвинуть от окон все предметы, которые могут загореться;

— облить пол и двери водой, понизив, таким образом, их температуру;

— если нельзя использовать лестницы, и единственным путем к спасению может оказаться окно, нужно попытаться сократить высоту прыжка, связав простыни или что-нибудь другое или же прыгнуть на полотняные покрытия грузовика, крышу машины, цветник, навес;

— прежде чем прыгнуть, нужно бросить вниз матрасы, подушки, ковры, чтобы смягчить падение;

— если вы живете на нижних этажах, то можете спуститься, используя балконы.

Пожар на различных этажах здания затрагивает, в основном, внутреннюю обстановку, хорошо горящие части потолка, пола и т.д. Необходимо помнить о высокой токсичности при горении пластика, присутствующего, как правило, в каждом доме.

Небольшой пожар в лесу

1. Собираясь в лес на отдых или в турпоход, берите с собой топор, складную лопату и ведро. Почувствовав запах дыма, подойдите ближе и определите,

что горит. Заливайте огонь водой из близлежащего водоема, засыпайте землей.

2. Используйте для тушения пучок веток от деревьев лиственных пород длиной 1,5-2 метра, мокрую одежду, плотную ткань наносите ими скользящие удары по кромке огня сбоку, в сторону очага пожара, как бы сметая пламя, прижимайте ветви при следующем ударе по этому же месту и, поворачивая их, охлаждайте, таким образом, горючие материалы). Затапывайте небольшой огонь ногами, не давайте ему перекинуться на стволы и кроны деревьев. Постарайтесь послать гонцов за помощью в ближайший поселок.

3. Потушив пожар, не уходите до тех пор, пока не убедитесь, что огонь не разгорится снова. Сообщите в лесничество или Единую службу спасения о месте пожара.

4. При невозможности потушить пожар своими силами отходите в безопасное место.

Памятка для родителей по безопасности детей в летний (отпускной) период

Уважаемые родители, несмотря на ежедневные хлопоты, не забывайте, что вашим детям нужна помощь и внимание, особенно в летний период.

Чаще напоминайте своему ребёнку о Правилах дорожного движения. Используйте для этого соответствующие ситуации на улице, во дворе, по дороге в детский сад.

Находясь с малышом на улице, полезно объяснять ему все, что происходит на дороге с транспортом, и пешеходами. Например, почему в данный момент нельзя перейти проезжую часть, какие на этот случай существуют правила для пешеходов и автомобилей, укажите на нарушителей, отметив, что они нарушают правила, рискуя попасть под движущиеся транспортные средства.

Помните, что ваш ребёнок должен усвоить:

- без взрослых на дорогу выходить нельзя, идешь со взрослым за руку, не вырываешься, не сходи с тротуара;
- ходить по улице следует спокойным шагом, придерживаясь правой стороны тротуара;
- переходить дорогу можно только по пешеходному тротуару на зеленый сигнал светофора, убедившись, что все автомобили остановились;
- проезжая часть предназначена только для транспортных средств;
- движение транспорта на дороге регулируется сигналами светофора;
- в общественном транспорте не высовываться из окон, не выставлять руки и какие-либо предметы.

При выезде на природу имейте в виду, что:

- для купания детей во время походов, прогулок и экскурсий в летнее время выбирайте тихое, неглубокое место с пологим и чистым от коряг, водорослей и ила дном;
- детей к водоемам без присмотра со стороны взрослых допускать нельзя;
- за купающимся ребёнком должно вестись непрерывное наблюдение;
- во время купания запретить спрыгивание детей в воду и ныряние с перил, ограждения или с берега;
- решительно пресекать шалости детей на воде.

Постоянно напоминайте ребёнку о правилах безопасности на улице и дома:

- не уходи далеко от своего дома, двора;
- не бери ничего у незнакомых людей на улице, сразу отходи в сторону;
- обходи компании незнакомых;
- избегай безлюдных мест, оврагов, пустырей, заброшенных домов, сараев, чердаков, подвалов;
- не входи с незнакомым человеком в подъезд, лифт;
- не открывай дверь людям, которых не знаешь;
- не садись в чужую машину;
- на все предложения незнакомых отвечай: "Нет!" и немедленно уходи от них туда, где есть люди;
- не стесняйся звать людей на помощь на улице, в транспорте, в подъезде;
- в минуту опасности, когда тебя пытаются схватить, применяют силу, кричи, вырывайся, убегай.

Помните и о правилах безопасности ребёнка дома:

- не оставляйте без присмотра включенные электроприборы;
- не оставляйте ребёнка одного в квартире;
- заблокируйте доступ к розеткам;
- избегайте контакта ребёнка с газовой плитой и спичками.

Компьютерная безопасность:

С наступлением летних каникул у ребят появилось много свободного времени, которое они проводят не только на улице, но и дома за компьютером и всевозможными гаджетами. Помните, что продолжительность непрерывного занятия за компьютером для детей в возрасте с 7-12 лет составляет 20 минут, а старше — не более получаса. Но и это еще не все. Важно знать, где и как ваш ребенок виртуально общается. Есть много программа «родительского контроля», не поленитесь их установить.

Тепловой удар, солнечные ожоги:

Будьте осторожны на солнце. Солнечные ожоги вовсе не так безобидны, как думают многие. Под прямыми солнечными лучами нельзя находиться не только маленьким детям. Старшие тоже могут загорать очень непродолжительное время. Одевать детей следует в легкую хлопчатобумажную одежду, на голову — шляпа, кепка или панамы. Все это защитит ребят от солнечного удара и ожогов. На жаре дети должны много пить. Но еще важно избегать душных, плохо вентилируемых помещений. В жаркую погоду именно здесь наибольшая вероятность получить тепловой удар.

Социальная безопасность:

Важно в летний период времени говорить с детьми о правилах поведения на улице и в общественных местах, и транспорте. Учите детей правильно действовать в экстремальных жизненных ситуациях и при обнаружении незнакомых подозрительных предметов, отказываться в общении с незнакомыми людьми, не распространять информацию о себе и о своей семье. Следите летом за режимом дня своего ребёнка, помните об опасностях, которые может принести Интернет, сотовая связь.

Пищевые отравления:

Важно приучить ребенка мыть руки перед каждым приемом пищи, в случае отсутствия воды — тщательно вытирать их влажными салфетками. Нельзя в жаркую погоду пренебрегать правилами хранения продуктов и соблюдения сроков их реализации. В жару на пикнике время хранения продуктов снижается до 1 часа.

Старайтесь больше употреблять овощи, фрукты и ягоды. Мойте их тщательно, перед тем как употребить в пищу. Немытая или плохо промытая зелень «со своего огорода» может привести к развитию у ребенка различных кишечных инфекций. Не покупайте продукты, у которых еще не наступил сезон созревания. Как правило, они выращены с большим добавлением химических веществ, стимулирующих рост, но и вызывающих сильное отравление. В аптечке всегда держите средства лечения отравлений.

Научите детей не есть незнакомые ягоды, сорванные в лесу или растущие на садовой участке!

Опасные насекомые:

С наступлением теплых дней появляется большое количество различных сезонных насекомых. Защитой в доме, квартире служит москитная сетка или даже обычная марля. Чтобы уберечь ребенка от укусов клещей во время лесных и степных прогулок, необходимо защитить волосы головным убором и открытые участки кожи одеждой и обувью, закрывающей ноги и руки. Хорошо помогают специальные средства по отпугиванию насекомых, но старайтесь избегать нанесения на ребенка ядовитых спреев, лучше носите с собой салфетки репелленты, которые будут отпугивать насекомых.

Избегайте контакта с осами, пчелами, шмелями и шершнями их укусы болезненны и могут вызвать аллергическую реакцию и даже нанести ребенку психологическую травму. Держите в аптечке средство для лечения укусов насекомых.

Помните!

Ребенок берёт пример с родителей!