

## ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ В ЖАРУ





**ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ жидкости 1,5 - 3 л в день** (минеральную воду, морсы, соки, зеленый чай, воду с лимоном)

### РЕКОМЕНДАЦИИ


- надевать головной убор, одежду из натуральных тканей, открытую обувь
- откажитесь от спиртных напитков и меньше курите
- употребляйте в пищу овощи, фрукты
- держитесь в тени, периодически заходите в помещения с кондиционером
- уменьшите физическую активность

### ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЯДОМ С ВАМИ ЧЕЛОВЕК ПОТЕРЯЛ СОЗНАНИЕ

- вызвать скорую помощь (по телефону 103)
- перенести пострадавшего в тень или прохладное помещение
- снять одежду, ослабить пояс
- тело обтереть холодной водой или обернуть влажной простыней
- приложить холодный компресс к голове
- напоить пострадавшего холодной водой

### ПАМЯТКА для детей и их родителей



**ПДД для велосипедистов**  
 Практика показывает, водители двухколесных транспортных средств, даже если не требуется водительское удостоверение, не имеют абсолютно никакого представления о правилах дорожного движения и выезжают на дорогу совершенно неподготовленными.

**Что такое велосипед?** согласно пункта 1.2 ПДД "Велосипед" - транспортное средство, кроме инвалидных колясок, которое имеет по крайней мере два колеса и приводится в движение как правило мускульной энергией лиц, находящихся на этом транспортном средстве, в частности при помощи педалей или рукояток, и может также иметь электродвигатель номинальной максимальной мощностью в режиме длительной нагрузки не превышающей 0,25 кВт, автоматически отключающийся на скорости более 25 км/ч.

Обратите внимание, водитель велосипеда не является пешеходом во время движения! Однако человек, ведущий велосипед, становится пешеходом.

- Правила дорожного движения для велосипедов**
- Движение велосипедистов старше 14 лет** возможно в порядке убывания:
- По велосипедной, велосипедной дорожке или полосе для велосипедистов.
  - Полосой краю проезжей части (если ширина велосипеда или груза превышает 1 метр, движение осуществляется в колоннах, движение допускается в один ряд).
  - По обочине.
  - По тротуару или пешеходной дорожке (если Вы сопровождаете велосипедиста возрастом до 7 лет или перевозите ребенка в возрасте до 7 лет) (каждый последующий пункт подразумевает, что предыдущие пункты отсутствуют).

**Движение велосипедистов в возрасте до 7 лет** возможно только вместе с пешеходами (по тротуарам, пешеходным и велосипедным дорожкам, пешеходным зонам).

**Движение велосипедистов в возрасте от 7 до 14 лет** возможно по тротуарам, пешеходным, велосипедным и велосипедным дорожкам, а также в пределах пешеходных зон.

*!!! Если движение велосипедиста по тротуару, пешеходной дорожке, обочине или в пределах пешеходных зон подвергает опасности или создает помехи для движения иных лиц, велосипедист должен спешить и руководствоваться требованиями, предусмотренными положениями Правил для движения пешеходов.*

## ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЕЗДЕ НА ВЕЛОСИПЕДЕ

**ТОЛЬКО ЛИЦАМ СТАРШЕ 14 ЛЕТ МОЖНО ПЕРЕДВИГАТЬСЯ ПО ДОРОГЕ (ПО КРАЮ ПРОЕЗЖЕЙ ЧАСТИ, А ТАК ЖЕ ПО ОБОЧИНЕ)**

**НАУШНИКИ И ПЛЕЕР ЛУЧШЕ ОСТАВЬ ДОМА!**

**ЗАЩИТНЫЙ ШЛЕМ** поможет избежать травм головы при падении.

**ЯРКАЯ ОДЕЖДА** сделает вас заметнее на дороге.

**СВЕТОВОЗВРАЩАТЕЛИ НА КОЛЕСАХ** сделают вас заметнее сбоку.

**СВЕТОВОЗВРАЩАТЕЛИ НА ОДЕЖДЕ** сделают вас заметнее в сумерках и ночью.

**ЗВОНОК** при необходимости привлекайте внимание других участников дорожного движения.

**ЗАЩИТА** наколенники, налокотники, перчатки - необходимые атрибуты водителя велосипеда!

**ПОМНИ: ЕЗДА «БЕЗ РУК» ПРИВОДИТ К ТРАВМАМ!**

**ВНИМАТЕЛЬНО СЛЕДИ ЗА ДОРОГОЙ И СБЛЮДАЙ ПРАВИЛА ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ**

**ЗАПРЕЩАЕТСЯ БУКСИРОВАТЬ ВЕЛОСИПЕДЫ И ИСПОЛЬЗОВАТЬ ИХ В КАЧЕСТВЕ БУКСИРОВЩИКА (ТЯГАЧА)**





# РЕБЕНОК ДОМА

## ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ДОМА

Не пускай незнакомцев в дом. Сразу позвони родителям.

Если кто-то лонится в квартиру, позвони по телефону «02» («112»).

Не заходи в лифт с незнакомыми людьми. Подожди, когда подойдет следующий лифт.

Не лезай на подоконник, открытого окна или балкона, не свешивайся в сторону улицы.

Не трясай лекарства и медицинские средства без ведома родителей.

Не пользуйся газом. При запахе газа срочно открой окна, выйди на улицу, позвони «004».

Не бери острые предметы: ножи, гвозди, иголки, спицы.

Будь осторожен с электроприборами: не пользуйся ими в ванной, не трогай розетки и провода, не включай утюг.

**Запомни нужные телефоны. Если случилась неприятность, срочно позвони родителям или по номеру «01» («112»)**

## ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ ТЕРРОРУ

**НЕ ТРОГАЙ!** **НЕ ПЕРЕДВИГАЙ!**

**НЕММЕДЛЕННО СООБЩИ О НАХОДКЕ**

**НА УЛИЦЕ ПОМОЩНИКОВ**

**ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ**

**НЕ ВСТУПАЙ В КОНТАКТ С НЕЗНАКОМЦЕМ НА УЛИЦЕ**

**НИКОГДА НЕ ПЛАВАЙ С ПЛЫВКИМ ПЕЛЕНКОМ**

**НЕ ВОЗНИМАЙ ПОСРЯДКИ В СВОИ ПОДРУКИ**

**НЕ ОБЩАЙСЯ С НЕЗНАКОМЦЕМ В ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ**

**НЕ СДАВАЙ В ЧУЖИЕ РУКИ БЕЗ РОДИТЕЛЕЙ**

**НЕ ПРИНИМАЙ ПОДАРОК В ЧУЖИЕ РУКИ ОТ НЕЗНАКОМЦА ПОСРЕД**

**МЕСТА, ГДЕ МОГУТ БЫТЬ УСТАНОВЛЕНЫ ВЗРЫВНЫЕ УСТРОЙСТВА**

ОБЩЕСТВЕННЫЕ ПОМЕЩЕНИЯ | ТРАНСПОРТ | ЖИЛЫЙ ДОМ | УЛИЦА

**ЕДИНАЯ СЛУЖБА СПАСЕНИЯ - 112**  
**ПОЛИЦИЯ: с городского 02 с мобильного 102**

## ПРОФИЛАКТИКА ЛЕТНИХ ДЕТСКИХ ТРАВМ

Лето - ты прекрасно, когда безопасно!

Чтобы избежать летних травм, выполняйте эти ПРАВИЛА

НА ВОДЕ

НЕ БАЛУЙСЯ НА ВОДЕ

НЕ ИГРАЙ НА ВЫСОКИХ БЕРЕГАХ

НЕ ЗАХОДИ ГЛУБОКО ВОДУ

ПРИ КАТАНИИ НА ЛОДКАХ И ЛОВЛЕ РЫБЫ С ЛОДОК НАДЕВАЙ СПАСАТЕЛЬНЫЙ ЖИЛЕТ

НЕ КУПАЙСЯ И НЕ НЫРЯЙ В НЕЗНАКОМЫХ МЕСТАХ

НИКОГДА НЕ ПЛАВАЙ БЕЗ ПРИСМОТРА ВЗРОСЛЫХ

НЕ ПОЛЬЗУЙСЯ НА ВОДЕ НЕПЛАВАЮЩИМИ ИГРУШКАМИ





## УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

### ВНИМАНИЕ! ВЕСНА! САМОКАТЫ!



- Весной интенсивность движения в городе увеличивается;
- Использование самокатов, велосипедов и других средств передвижения может быть опасно для жизни и здоровья детей;
- Самокат – это транспортное средство;
- Изучите с ребёнком правила безопасной езды;
- Пройдите безопасный маршрут – «Дом-ОО-Дом»;
- Перед поездкой проверьте исправность самоката (рулевое управление, тормозную систему);
- Наденьте обязательно экипировку (шлем, наколенники, налокотники, защиту запястий);
- Одежда должна быть легкой и свободной, не стесняющей движения (без шнурков, ремешков);
- Обувь должна быть мягкой, удобной, надежно фиксировать ногу.
- В темное время суток и в пасмурную погоду к переднему колесу пристегните фонарь и наденьте световозвращающие элементы;
- Кататься на самокате в дождливую погоду, если он оснащен полиуретановыми колесам – опасно для жизни;
- При переходе через проезжую часть нужно слезть с самоката;
- Дворовые территории могут быть ОПАСНЫ из-за стоящего и движущегося транспорта.



## БЕЗОПАСНОСТЬ ДЕТЕЙ – В НАШИХ РУКАХ!



Не будь тенью! Будь **человеком, которого видно!**



# СВЕТООТРАЖАТЕЛЬ НУЖЕН КАЖДОМУ!

РЕКОМЕНДОВАНО ГИБДД РАДИ БЕЗОПАСНОСТИ И СОХРАНЕНИЯ ЖИЗНИ. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СВЕТООТРАЖАТЕЛЕЙ РЕАЛЬНО ПОМОГАЕТ СНИЗИТЬ РИСК ДТП С УЧАСТИЕМ ПЕШЕХОДОВ. БЕРЕГИТЕ СЕБЯ.



**Солнечный удар:**  
Носовое кровотечение  
Потеря сознания  
Тошнота

**Тепловой удар:**  
Головная боль  
Потемнение в глазах  
Покраснение кожи  
Тошнота

**Что делать?**

<span style="color: red;">+</span> Вызвать «скорую»	<span style="color: blue;">⬇</span> Обтереть тело холодной водой
<span style="color: green;">🌳</span> Перенести пострадавшего в тень	<span style="color: blue;">❄</span> Холодный компресс на лоб
<span style="color: orange;">👕</span> Освободить от лишней одежды, расслабить ремень	<span style="color: blue;">🥤</span> Дать пострадавшему пить