



Безопасное катание на коньках



Если ты катаешься часто, лучше не бери коньки в прокате, а приобрети свои собственные. Подбери их так, чтобы они удобно сидели на ноге и нигде не жали. Если выбираешь неутепленные коньки, то мерить их надо с шерстяным носком.



Не катайся на не наточенных коньках, возможны травмы!



Одежда для катания должна быть теплой, но не тяжелой.



Не катайся, если видишь, что каток в плохом состоянии (в ямах и бугорках), это чревато травмами!



При первом выходе на лед – придерживайся бортика, чтобы привыкнуть к конькам.



Если чувствуешь, что сейчас упадешь, то старайся упасть вбок или вперед, «рыбкой», а голову отклоняй в противоположную от падения сторону.



СПАС ЭКСТРИМ

Правила пожарной безопасности в летний период



Как правильно разжигать костер



Перед тем как разводить костёр, нужно выбрать для него место, желательно укрытое от ветра, дождя, удаленное от палаток, сухой травы и корней деревьев.



Разжигай костер только в присутствии взрослых



Для быстрого и качественного разжигания костра необходима растопка – это может быть сухой мох, камыш, смолистые щепки, кора хвойных деревьев или специальные жидкости на основе парафинов.

Как правильно тушить костер



Держи вблизи костра воду и зеленые ветви для захлестывания пламени в случае возникновения возгорания.



Тушить костер необходимо до исчезновения тлеющих углей и головешек, заливая водой. Нужно дождаться пока он не прекратит парить. Только в таком случае можно избежать лесного пожара.



Безопасность на льду



Нельзя ударом ноги проверять лед на прочность, нужно воспользоваться поленом или лыжной палкой.



При вынужденном переходе через водоем нужно идти по протопленным тропам или по проложенной лыжне.



При переходе водоема группой нужно соблюдать дистанцию 5-6 м друг от друга.



Если есть рюкзак, то нужно надеть его на одно плечо, чтобы легко освободиться от груза, если лед провалится.

ГДЕ НУЖНО БЫТЬ ОСОБЕННО ОСТОРОЖНЫМ:



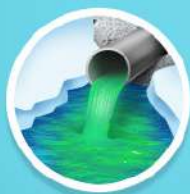
В местах, покрытых толстым слоем снега



Вблизи выступающих над поверхностью кустов, осоки, травы



В местах быстрого течения или выхода родников



В местах сброса вод промышленными предприятиями



В местах впадения ручьев в водоемы



ВОЗГОРАНИЯ ЭЛЕКТРОПРИБОРОВ

Признаки возгорания: запах дыма, горелой электропроводки.

При возгорании
электроприбора необходимо:



Немедленно отключить его от электросети или отключить общий выключатель на электрощитке.

На уже обесточенном электроприборе можно потушить пламя:



Накрыв плотным одеялом, покрывалом (НЕ синтетическим), плотно прижимая по краям



Залив водой, стараясь держаться на расстоянии



Засыпав сыпучим материалом – например землей из цветочного горшка или стиральным порошком

ЕСЛИ НА КУХНЕ ЗАГОРЕЛОСЬ МАСЛО В СКОВОРОДЕ



Накройте сковороду крышкой или разделочной доской



Выключите плиту

ЕСЛИ ЗАГОРЕЛОСЬ ПОЛОТЕНЦЕ



Бросьте его в раковину и залейте водой, или плотно прижмите горящий конец крышки от кастрюли или разделочной доской или другим концом полотенца.



НЕЛЬЗЯ! Тушить водой горящее масло, бензин, ацетон!



ГЛАВНОЕ! Перекрыть доступ воздуха!

ЕСЛИ ЗАГОРЕЛАСЬ ОДЕЖДА

✗ НЕЛЬЗЯ:



Находиться в вертикальном положении, пламя поднимается вверх



Бегать – пламя разгорается сильнее

✓ ЧТО ДЕЛАТЬ:



Сбросить загоревшуюся одежду постараться потушить ее



Если быстро снять одежду не получится, то упасть на пол и перекатываться, стараясь сбить пламя.



СПАС ЭКСТРИМ

Дом, в котором мы живем: лекарства, бытовая химия, ртутный градусник.



1

Не открывай бутылки, банки, пакеты и флаконы с бытовой химией



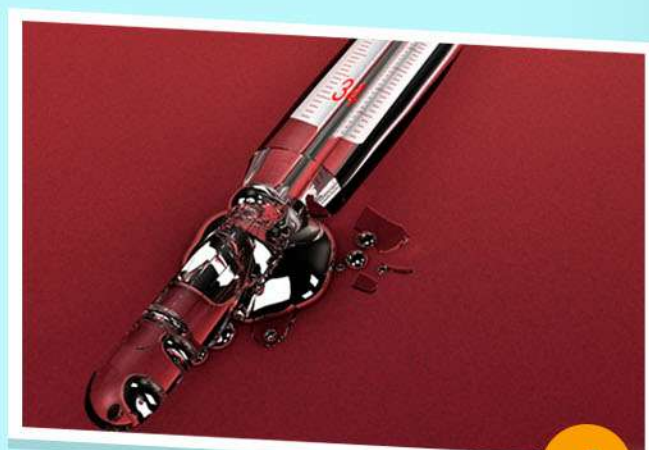
2

Если не болеешь, лекарства тебе ни к чему. Таблетки и лекарственные препараты принимают только по назначению врача или с согласия родителей



3

Пользуйся безопасным электронным градусником



4

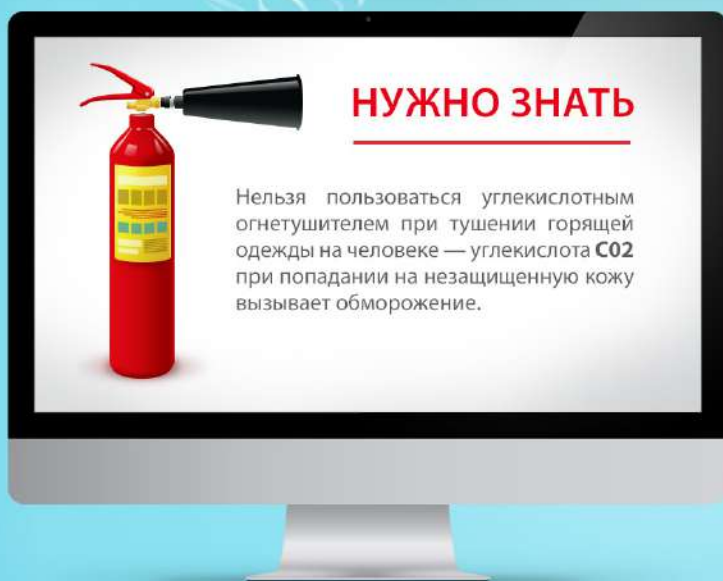
Если ртутный градусник разбился, открой окно для проветривания и немедленно сообщи об этом взрослым. Правильно собрать ртуть – их задача, сам ртуть не трогай, она ядовита!



Внимание! Если после принятия лекарства, контакта со средствами бытовой химии, аварии с градусником чувствуешь тошноту, боли в желудке, головокружение и т.д., немедленно сообщи об этом взрослым: это может быть отравление.



Что делать если задымился компьютер



Если у тебя загорелся или задымился телевизор, компьютер или другой электроприбор, тебе нужно сделать следующее:

- 1 Сообщить об этом взрослым!
 - 2 Если нет такой возможности, то:
 - обесточить электрическое устройство
 - воспользоваться углекислотным огнетушителем
- !** Именно углекислотным! Потому что углекислота не проводит электричество.

Если у вас дома нет огнетушителя (а лучше бы чтобы был!) или ты не умеешь им пользоваться (попроси родителей исправить это упущение), начинающийся пожар можно ликвидировать подручными средствами:

- плотным покрывалом
- землей из цветочных горшков
- содой или стиральным порошком

- !** **НО! только после того как выключишь прибор из сети!**

Окна или форточки следует открывать только после того, как возгорание будет потушено.



Причины потопа: незакрытый кран (в том числе, от стиральной/посудомоечной машины), некачественные вентили/смесители/ трубы, засор.



Если топят вас:

- отключи электричество,
- позвони соседям; если их нет дома, звони в диспетчерскую аварийной службы,
- постарайся собрать воду, чтобы не протекло дальше вниз



Если у вас прорвало трубу/смеситель/вентиль (топите вы):

- немедленно сообщи об этом взрослым или, если такой возможности нет, позвони в диспетчерскую аварийной службы. Попроси родителей найти ее телефон и держать его на видном месте.
- заранее попроси родителей показать, где у вас перекрывается вода в квартиру; в случае необходимости ты сам сможешь это сделать.
- места протечек обмотай тканью и поставь под них любые емкости, которые найдешь: ведра, тазы, кастрюльки (без супа) и т.д.



Кухня – разогреваем себе обед: плита



ЭЛЕКТРИЧЕСКАЯ ПЛИТА

Попроси родителей научить тебя включать и выключать плиту.

Следи за приготовлением пищи.

Не забывай выключить плиту после приготовления пищи.



ГАЗОВАЯ ПЛИТА

Попроси родителей научить тебя включать и выключать плиту, пользоваться спичками.

Выучи все правила осторожного обращения с огнем.

Выучи правила поведения при утечке газа.

Следи за приготовлением пищи.

Не забывай выключить плиту после приготовления пищи.

ПОМНИ!

В случае нарушения этих правил ты можешь столкнуться не только с легкой неприятностью, вроде пригоревшего обеда, но и с серьезным происшествием – вместе с обедом может сгореть и квартира.



Кухня – разогреваем себе обед: микроволновка, чайник

Если ты пользуешься СВЧ печью (микроволновкой), чтобы разогревать себе еду и чайником, чтобы сделать чай, то ты должен знать несколько простых правил, которые необходимо соблюдать:

Нельзя открывать дверцу во время работы микроволновой печи.

Разогревать еду можно только в посуде из специального стекла или пластика.

Если ты разогреваешь что-то жидкое, то обязательно приоткрой крышку.

Ни в коем случае нельзя использовать посуду или предметы с металлическими элементами.



Помни, что пар, идущий из кипящего чайника, может оставить серьезный и болезненный ожог.

В чайник нельзя наливать воду выше красной отметки MAX, потому что при кипении вода может расплескаться, что повлечет за собой короткое замыкание и пожар.

Если у тебя металлический или стеклянный чайник, будь осторожен, стенки сильно нагреваются во время кипения.

ЗАПРЕЩАЕТСЯ разводить костры

- ✗** В хвойных молодняках
- ✗** На участках поврежденного леса
- ✗** На торфяниках
- ✗** В местах с сухой травой
- ✗** Под кронами деревьев
- ✗** В ветреную погоду





Один дома

Первое правило: Твой дом – твоя крепость.

- 1 Не открывай двери чужим и незнакомым людям. Даже если они представляются знакомыми твоих родителей и называют их по имени.
- 2 Не сообщай сразу же незнакомцу за дверью, что ты дома один. Скажи, что мама или папа в ванной /туалете и спроси, что передать и как представить гостя. После этого позвони родителям и сообщи о произошедшем, независимо от того, ушел гость или же он представился и попросил позвать родителей.
- 3 Если после твоего отказа открыть дверь человек все еще пытается уговорить тебя впустить его или убеждает, что ты должен открыть дверь, – это повод позвонить в полицию. Знай, что ни один порядочный полицейский, почтальон, сосед или друг семьи не станет настаивать на том, что бы ему непременно открыли дверь.



Второе правило: когда ты дома один – ты за «главного».



Не забывай выключать все электроприборы, которыми воспользовался и которые больше не нужны: ноутбук, микроволновку, телевизор и прочую технику.



Не забывай выключать воду на кухне и в ванной комнате. Иначе ты рискуешь затопить соседей!



Если родители уже разрешают тебе самостоятельно пользоваться плитой, помни, что нельзя оставлять готовящуюся или разогреваемую еду без присмотра, за работающей плитой нужно все время следить. Не забывай выключать её после использования. Если ты чувствуешь запах газа или на кухне начался пожар, немедленно звони в экстренную службу по номеру **112**

ВАЖНО!

Ты ни в коем случае не должен самостоятельно проводить ремонтные работы, если что-то случилось. Действуй следующим образом:

- 1 Устрани причину аварии (закрой кран, в случае потопы, выключи плиту, если обед сгорел и т.д.)
- 2 Позвони родителям, объясни, что случилось.
- 3 Если это необходимо, звони в экстренную службу по номеру 112 или другому номеру, который оставили тебе родители. Помни, если существует угроза твоей жизни (например, разгорелся пожар или квартиру затопило, а в доступной для воды зоне находятся не отключенные от сети электроприборы) не теряй время на звонок родителям! Сначала покинь квартиру, потом звони в экстренную службу, затем уже родителям.



112



ВЫСОКАЯ ТЕМПЕРАТУРА

Возможны ожоги кожи и дыхательных путей
Горячий воздух сильно повреждает
дыхательные пути, легкие, глаза, кожу. Такие
повреждения опасны для жизни человека!



ДЫМ: УГАРНЫЙ ГАЗ, ТОКСИЧНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Отравление организма!
При горении синтетических тканей,
пластика, выделяются токсичные вещества в
виде мелких частиц, которые разносятся с



ВЗРЫВ

Моментальное сгорание большого объема
вещества, например смеси газа с воздухом.
Взрыв может разрушить стены и выбить
стекла, при этом часто возникает пламя и
может начаться пожар.



ПОТЕРЯ ВИДИМОСТИ ИЗ-ЗА ЗАДЫМЛЕНИЯ

Отравление организма!
При горении синтетических тканей,
пластика, выделяются токсичные вещества в
виде мелких частиц, которые разносятся с
дымом. От такого отравления может
наступить смерть.



ОТКРЫТЫЙ ОГОНЬ

Очень опасен!
Берегись ожогов кожи, возгорания одежды!