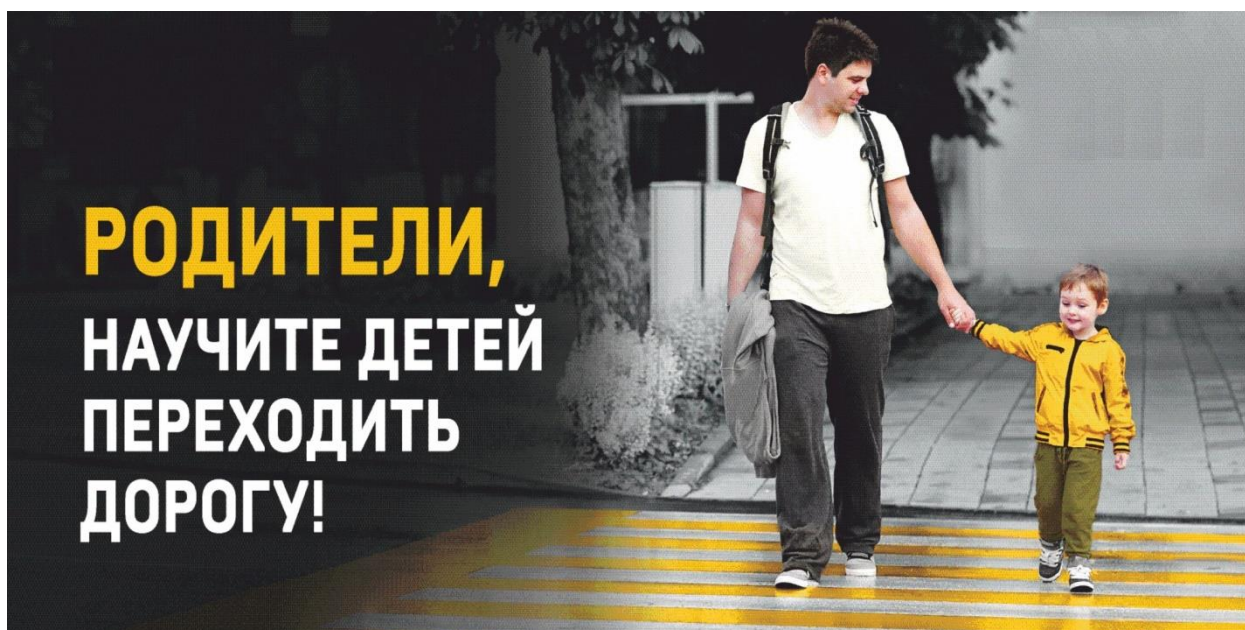


# Правила безопасности для детей

## КАК ВЕСТИ СЕБЯ В ГОРОДЕ: дорога, наземный транспорт, метро:



- Улицу надо переходить только на зеленый сигнал светофора или по «зебре» - белым полоскам на асфальте;
- Не вступайте на проезжую часть, пока не убедитесь в полной безопасности: если для вас загорелся зеленый свет, подождите, пока все машины остановятся, а на «зебре» будьте еще внимательнее;
- Самым безопасным для перехода улицы является подземный переход;
- Несмотря на то, что есть правило – переходить автобус и троллейбус сзади, а трамвай – спереди, лучше дождитесь, когда они отъедут, и после этого переходите улицу по пешеходному переходу;
- Старайтесь не выходить на дорогу из-за припаркованных автомобилей – они закрывают обзор;
- Никогда не пытайтесь «перегнать» автомобиль, дождитесь, пока машины проедут или остановятся на светофоре или перед «зеброй»;
- Переходить дорогу нужно тогда, когда свободны обе полосы. А если вы все же оказались на разделительной полосе – не дергайтесь вперед или назад, дождитесь, пока машины проедут;

- Научитесь понимать сигналы автомобиля – гудок, сирену, «поворотники». Они подскажут, как складывается дорожная ситуация и какие маневры собираются делать автомобили;
- Ждите общественный транспорт только на специальных остановках, не ближе 1 м от проезжей части;
- Садитесь в транспорт, только дождавшись его полной остановки;
- Старайтесь не стоять у дверей и тем более не облокачиваться на них;
- Готовьтесь к выходу заранее и выходите только после полной остановки;
- Стоять на эскалаторе нужно справа, проходить (но не бежать!) слева, при этом рука должна лежать на поручне;
- Нельзя подсовывать пальцы под поручень эскалатора, проверять ботинком ширину щели между ступеньками и стенкой, садиться на ступеньки;
- В ожидании поезда стойте подальше от края платформы, а не стремиться пролезть в первые ряды. Толпа, наседая, может случайно столкнуть на рельсы или в проем между вагонами;
- Нельзя заходить за ограничительную линию – выступающее зеркало заднего вида первого вагона вполне может задеть человека;
- Если у вас что-то упало на рельсы, не надо пытаться достать вещь самому – обратитесь к дежурному, и он специальными клещами с длинной ручкой достанет то, что вы уронили.

## ВЕЛОСИПЕДЫ И РОЛИКИ



- По закону ездить на велосипеде по дорогам города и улицам разрешается детям с 14 лет и только без пассажиров;
- Тем, кому не исполнилось 14 лет, можно ездить на велосипеде по специальным велосипедным дорожкам и закрытым для транспортных средств площадкам;
- Запрещается кататься на велосипеде по тротуарам, дорожкам парков и бульваров;
- Переходить дорогу нужно только пешком, держа велосипед за руль;
- Ни в коем случае нельзя цепляться за любое проезжающее мимо транспортное средство;
- Очень важно научиться ездить на велосипеде медленно – удержать равновесие на велосипеде тем труднее, чем медленнее ты едешь, что особенно важно для города;
- Велосипед должен иметь исправные тормоза, накаченные шины, светоотражатели и звонок;



- Одно из главных требований при катании на роликах – умение тормозить;
- Нельзя кататься на роликах на проезжей части;
- Обязательно нужно пользоваться налодонниками, наколенниками, налокотниками и надевать шлем;
- Старайтесь не выезжать во дворы, пока не научитесь кататься на закрытых площадках, стадионах, в парках;
- Также необходимо научиться «правильно» падать. Если чувствуете, что теряете равновесие, наклонитесь немного вперед и вытяните руки, чуть согнув их в локтях. Постарайтесь избежать падения на спину, а если это не удастся, пригните подбородок к груди, чтобы не удариться затылком.

## ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ



Многие из нас в тёплое время года отправляются на реку, озеро или море. Но для того чтобы купание доставило вам истинное удовольствие, необходимо выполнение нескольких важных условий.

Первое и самое важное условие — уметь плавать! Обязательно попросите родителей или других взрослых, чтобы они научили вас плавать. Человек, умеющий плавать, уверенно чувствует себя в воде и может позволить себе не барахтаться у берега, а находиться от него на довольно значительном расстоянии. Приятнее всего плавать в естественных водных бассейнах, на берегах которых оборудованы хорошие пляжи.

1. Прежде чем войти в воду, обязательно убедитесь в том, что она чистая. Не купайтесь в грязной воде! Случайно наглотавшись такой воды, вы можете получить сильное расстройство кишечника. Если вы не можете определить чистоту водоёма сами, спросите об этом родителей или местных жителей.
2. Никогда не купайтесь в неизвестных водоёмах, а также в водоёмах, покрытых тиной и ряской! При выборе места для купания не забывайте проверять дно!
3. Удостоверьтесь в том, что на дне водоёма нет острых камней и веток либо железных прутьев. Осторожно определите глубину водоёма в том месте, где собираетесь купаться. Бывает, что мелкое место внезапно

сменяется глубоким, и вы, неожиданно потеряв опору, можете начать паниковать.

4. Если вы плохо плаваете, никогда не купайтесь в одиночку. Не заходите в воду глубже, чем по пояс. Используйте надувные матрасы, чтобы удержаться на воде, но помните, что плавать на матрасе опасно. Попросите родителей или других взрослых понаблюдать за вами, пока вы будете плавать на нём.
5. Не купайтесь в водоёмах с сильным течением: вас может отнести на значительное расстояние от суши. Не плывите против течения. Это отнимет у вас слишком много сил. Плывайте по течению, постепенно приближаясь к берегу.
6. Отправляясь купаться в море, спросите у местных жителей о том, какие рыбы водятся в тех местах, где вы собираетесь купаться. Старайтесь смотреть под ноги и не наступать на морских обитателей. Конечно, все они быстры и юрки, но может оказаться, что за камнем, на который вы наступили, прячется морской ёж. Вряд ли вы испытаете большое удовольствие, если наступите на него.
7. Не ныряйте в воду, если вы не умеете правильно это делать: вы рискуете сильно удариться о дно, не рассчитав глубины. О воду, как бы неожиданно это ни звучало, тоже можно очень сильно удариться.
8. Если место купания огорожено буйками, никогда не заплывайте за них и не держитесь за них. Не плавайте на большие расстояния в одиночку, а также ночью. Не входите в воду, если поднялись большие волны. Держитесь подальше от любых кораблей и катеров, чтобы не попасть под их винты.
9. Если вы устали плыть брассом или кролем, перевернитесь на спину. Плыть на спине легче всего, и вы сможете отдохнуть. Можно некоторое время просто полежать на поверхности воды лицом вверх.
10. Не купайтесь долго, особенно в холодной воде. Рекомендуемая температура воздуха должна быть 20—25 °С, а температура воды — от 17 до 19 °С. Средняя продолжительность купания 10—15 минут.
11. Если вы почувствовали, что у вас сводит судорогой бедро, согните ногу в колене и рукой сильно потяните назад. Если свело икроножную мышцу, согните ногу и прижмите стопу к груди.

12. Во время игр в воде будьте внимательны и аккуратны: избегайте захватов и погружений, так как в пылу игры кто-нибудь из вас может наглотаться воды. Не стесняйтесь звать на помощь в опасной ситуации, но никогда не давайте ложных сигналов.
13. Если вы видите, что кому-либо из купающихся нужна помощь, зовите на подмогу других людей. Если помочь можете только вы, найдите предмет, с помощью которого утопающий сможет удержаться на плаву. Это может быть спасательный круг, матрас, резиновая камера — словом, любой плавучий предмет, за который можно схватиться.
14. Начинать купание следует при температуре воды не ниже 18 градусов и при ясной безветренной погоде при температуре воздуха 25 и более градусов.
15. Не рекомендуется купаться ранее, чем через 1,5 часа после еды.
16. Входите в воду осторожно, когда она дойдет до пояса, остановитесь и быстро окунитесь с головой, а потом уже плывите.
17. Не следует входить в воду уставшим, разгоряченным или вспотевшим.
18. Если вы плохо плаваете, не доверяйте надувным матрасам и кругам.

**Паника – частая причина трагедий на воде.**

**НИКОГДА НЕ ПОДДАВАЙТЕСЬ ПАНИКЕ!!!**

**НЕОБХОДИМО ПОМНИТЬ!**

- купаться можно только в разрешенных местах;
- нельзя нырять в незнакомых местах – на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги и др.;
- не отплывайте далеко от берега на надувных плавсредствах – они могут оказаться неисправными, а это очень опасно даже для людей, умеющих хорошо плавать;
- нельзя цепляться за лодки, залезать на знаки навигационного оборудования: бакены, буйки и т.д.;
- нельзя подплывать к проходящим судам, заплывать за буйки, ограничивающие зоны заплыва и выплывать на фарватер;
- нельзя купаться в штормовую погоду; если вы оказались в воде на сильном течении, не пытайтесь плыть навстречу течению. В этом случае нужно плыть по течению, но так, чтобы постепенно приближаться к берегу;

- если вы попали в водоворот, наберите побольше воздуха, нырните и постарайтесь резко свернуть в сторону от него;
- не следует купаться при недомогании, повышенной температуре, острых инфекционных заболеваниях;
- если у Вас свело судорогой мышцы, ложитесь на спину и плывите к берегу, постарайтесь при этом растереть сведенные мышцы. Не стесняйтесь позвать на помощь;
- нельзя подавать крики ложной тревоги.



## 10 ПРАВИЛ БЕЗОПАСНОЙ ЕЗДЫ НА МОПЕДЕ, СКУТЕРЕ

Езда на скутере разрешена только с 16 лет!

1. Управлять таким транспортным средством как мопед или скутер может человек, который достиг 16-ти летнего возраста.
2. Выезжая на мопеде или скутере на оживленную трассу, нельзя выезжать на центр дороги. В соответствии с правилами дорожного движения (ПДД), такие транспортные средства обязаны передвигаться по обочине или по внешнему краю проезжей части.
3. При езде на мопеде или скутере, даже в дневное время должен гореть ближний свет фар.



4. Ехать на транспортном средстве можно только в мотошлеме, как водителю, так и пассажиру.
5. Руль транспортного средства нужно держать обеими руками.
6. Не разрешается брать с собой в качестве пассажира более одного человека.