

# Техника безопасности и правила поведения в период каникул

1. Быть осторожным, внимательным на улице, при переходе дороги; соблюдать правила дорожного движения;
2. Соблюдать правила техники безопасности при прогулках в лесу, на реке:
  - 2.1. Запрещается разжигать костры на территории городов и территории лесного массива;
  - 2.2. Купаться только в отведённых специально для этого местах и в теплое время.
  - 2.3. Не употреблять в пищу незнакомы грибы и ягоды.
3. Необходимо заботиться о своем здоровье; соблюдать временные рамки при загаре, купании.
4. Быть осторожным при контакте с электрическими приборами, соблюдать технику безопасности при включении и выключении телевизора, электрического утюга, чайника и т.д.
5. Соблюдать технику безопасности при пользовании газовыми приборами;
6. Необходимо вести активный отдых, соответствующий нормам ЗОЖ.



# Правила поведения пешеходов

1. Запрещается выбегать и перебегать проезжую часть дороги перед движущимся автомобилем
2. Безопасным является движение пешеходов по обочине или по велосипедной дорожке.
3. Вне населённых пунктов, где обычно ТС движутся с относительно высокой скоростью, пешеходы должны идти навстречу по обочине или по краю проезжей части.
4. Для снижения опасности движения пешеходов по проезжей части в темное время суток или в условиях недостаточной видимости рекомендуется пользоваться светоотражающими повязками.
5. Необходимо быть осторожным, внимательным на улице, при переходе дороги; соблюдать правила дорожного движения.  
Помни: твоя безопасность в твоих руках.  
Будь внимателен на дороге!



# Внимание! Антитеррор!

Если Вы оказались в заложниках, рекомендуем придерживаться следующих правил поведения:

1. Основное правило – не допускайте действия, которые могут спровоцировать нападающих к применению оружия и привести к человеческим жертвам;
2. Переносите лишения, оскорбления и унижения. Не смотрите в глаза преступникам, не ведите себя вызывающе;
3. При необходимости выполняйте требования преступников, не противоречьте им, не рискуйте жизнью окружающих и своей собственной. Старайтесь не допускать истерик и паники;
4. На совершение любых действий (сесть, встать, попить, сходить в туалет) спрашивайте разрешение;
5. Если Вы ранены, постарайтесь не двигаться, этим Вы сократите потерю крови. Если Вы оказались в заложниках, рекомендуем придерживаться следующих правил поведения:
6. Основное правило – не допускайте действия, которые могут спровоцировать нападающих к применению оружия и привести к человеческим жертвам;
7. Переносите лишения, оскорбления и унижения. Не смотрите в глаза преступникам, не ведите себя вызывающе;
8. При необходимости выполняйте требования преступников, не противоречьте им, не рискуйте жизнью окружающих и своей собственной. Старайтесь не допускать истерик и паники;
9. На совершение любых действий (сесть, встать, попить, сходить в туалет) спрашивайте разрешение; если Вы ранены, постарайтесь не двигаться, этим Вы сократите потерю крови. Помните – Ваша цель остаться в живых!



# Правила безопасности при езде на велосипеде

1. Если есть возможность, пользуйтесь специальными велодорожками.
2. Подчиняйтесь сигналам светофоров, требованиям дорожной разметки, дорожных знаков. Езьте только в разрешенном направлении по улицам (дорогам) с односторонним движением.
3. Притормаживайте перед перекрестками, не выскакивайте на перекресток из-за машин, как только загорелся зелёный свет, так как есть риск столкнуться с машиной, доезжающей на желтый свет.
4. Держитесь подальше от автотранспорта, будьте готовы к его неожиданным маневрам на дороге: поворотам, торможениям, подрезаниям.
5. При объезде припаркованных машин старайтесь держать дистанцию с запасом на полностью открытую дверь.
6. Всегда внимательно следите за дорогой: рытвины, решётки водостока, мягкие и глубокие обочины могут стать причиной аварий и, как следствие, травм. Преодолевать железнодорожное полотно или решетки водостока нужно осторожно, направляя велосипед под углом 90°.
7. Перед препятствиями на дороге сбрасывайте скорость и притормаживайте заранее, не оставляйте это на последний момент.
8. Если вам надо объехать препятствие на дороге, то не забывайте сначала обернуться и посмотреть, не обгоняет ли вас сзади автомобиль (или другой велосипедист). Если у вас нет уверенности в состоянии дороги, лучше преодолите препятствие или такой участок дороги спешившись.
9. Не ездите на велосипеде по автомагистралям с интенсивным движением автомобилей. Если вы едете по автодороге, будьте особенно внимательны, передвигайтесь как можно ближе к правому краю проезжей части либо по обочине, никогда не пользуйтесь полосой встречного движения.

1



# Правила безопасности при езде на велосипеде

## УПРАВЛЕНИЕ ВЕЛОСИПЕДОМ

1. Не катайтесь в наушниках. Вы должны слышать все, что происходит вокруг.
2. Внимательно следите за дорогой: не опускайте голову и не «уходите в себя».
3. При движении крепко держите руль. Помните, что любая неровность дороги может резко дернуть руль в сторону, и он может выскочить из рук. В движении не убирайте с руля велосипеда обе руки одновременно.
4. Держите пальцы на тормозах, чтобы при возникновении малейшей сложной ситуации суметь быстро затормозить.
5. Не разговаривайте по телефону во время езды, даже если у вас гарнитура hands-free. Для разговора лучше остановиться. Вовремя даже короткой стоянки отойдите вместе с велосипедом в сторону, чтобы не мешать другим участникам движения.
6. Всегда контролируйте вашу скорость движения. Сопоставляйте ее с состоянием дороги и возможным поведением других участников движения.
7. Не перевозите пассажиров, особенно если они закрывают вам обзор. Присутствие на велосипеде второго лица может помешать вам поддерживать равновесие. Перевозите детей только с использованием специального детского сидения и только в случае, если ваш велосипед рассчитан на это.
8. Избегайте езды в сырую погоду – в это время тормоза работают с меньшей эффективностью, поэтому принимайте во внимание увеличение тормозного пути. Помните, что в условиях мокрой погоды снижается видимость и сцепление с дорогой – при поворотах снижайте скорость.
9. Если ваш велосипед не предназначен для прыжков, выполнения трюков, спусков с крутых гор или любых других экстремальных способов катания, не рискуйте. Эксплуатируйте ваш велосипед правильно.



# Бытовая химия и лекарства могут нанести вред!

Любые химические препараты могут быть опасны.  
Поэтому нужно не забывать о том, что:

1. Нельзя употреблять лекарства, названия которых неизвестны (таблетки без упаковки или в склянках со стершейся этикеткой);

2. Лекарства, срок годности у которых вышел, нужно выбросить.  
Пить их нельзя;

3. Некоторые чистящие и моющие средства могут вызывать аллергические реакции, поэтому использовать их нужно строго по инструкции. Если при чистке ванны, унитаза или плиты самочувствие ухудшается, следует закончить уборку, проветрить помещение. Если начинает отекать лицо, а дыхание становится затрудненным, нужно немедленно вызвать скорую помощь;

Принимайте лекарства под присмотром родителей!



# Осторожно! Электричество!

Привычные электрические приборы – чайник, телевизор, утюг, светильник и другие иногда выходят из строя. И в таких случаях устройства несут большую опасность. Из-за неисправности электроприборов может возникнуть пожар, задымление, они могут ударить током.

Предотвратить несчастные случаи помогут следующие правила:

1. Отправляясь из дома по делам, нужно отключать электроприборы. Работающим можно оставить только холодильник. Если предполагается уехать из дома надолго, то лучше отключить и его, предварительно разморозив;
2. Выдергивать шнур из розетки нужно только за вилку. Тянуть за провод нельзя;
3. Лучше не пользоваться розетками, выпадающими из стены;
4. Оголенные провода ни в коем случае нельзя трогать руками; При возгорании розетки нужно обесточить свою квартиру. Для этого следует выйти на лестничную площадку, туда, где расположен электрический щиток. Рядом со счетчиками обычно подписаны номера квартир. Там же есть рубильник или кнопка, при помощи которых, производится обесточивание. Затем нужно вернуться в квартиру и попробовать потушить розетку при помощи плотной ткани.

