

ДЕТИ И БЕЗОПАСНОСТЬ



Научить ребенка безопасности – задача непростая. Но делать это нужно с самых маленьких лет. Ведь формируется культура безопасности на всю жизнь. Конечно, самое главное при этом – собственный пример родителей. Их безопасное поведение, соблюдение правил, забота, поддержка и защита.

Но каждого родителя интересует, как же научить ребенка безопасности? Конечно, главный секрет обучения детей дошкольного возраста правилам безопасности - это использование ведущего вида деятельности детей данного возраста - игры! Подойдут так же сказки, сказочные герои, чье поведение обязательно нужно обсуждать с ребенком, мультики. Можно дать дотронуться до теплой кружки или утюга пальчиком – научить, что такое «горячо». Не достаточно просто запрещать и говорить «нельзя» нужно объяснять почему. Секретов много... и мы ими обязательно с вами поделимся. В этой рубрике вы найдете: консультации и рекомендации для родителей, список произведений художественной литературы о правилах безопасного поведения, список тематических мультфильмов, ссылки на полезные ресурсы, конкурсы, посвященные вопросам безопасности и многое другое.

Как уберечься от молнии во время грозы



Во время грозы нельзя:

- купаться или контактировать с водой;
- касаться металлических конструкций;
- быстро передвигаться пешком или на открытом транспорте;
- ложиться на землю;
- укрываться в стоге сена;
- приближаться на расстояние ближе 30-50 м к отдельно стоящим высоким объектам.

Факторы риска с высокой степенью опасности:



ровная открытая местность;



линии электропередач;



включенный мобильный телефон (даже если по нему не разговаривать);



открытый зонт (из-за наличия в нем металлических спиц).

Если гроза застигла вас, то необходимо:



в населенном пункте - укрыться в здании, закрыть все сквозные отверстия, отключить по возможности все электроприборы;



на открытом месте - укрыться в ложбине без кустов и деревьев;



в лесу - стать под низкое дерево;



при нахождении в воде - срочно выйти на берег и покинуть пляж;



в дороге - остановить автомобиль, закрыть окна, включить подфарники и не прикасаться к металлическим частям машины.



Это важно знать:

По статистике 54% молний попадают в дубы, 24% - в тополя.

Молния, попавшая в воду, может поразить купающегося человека на расстоянии нескольких километров.

Источник: Министерство по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь.

© Инфографика БЕЛТА

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ГРОЗЕ

Гроза – очень опасное атмосферное явление природы.

Но зная правила поведения ты сможешь обезопасить себя и своих близких.



В поле

не пересекай большие открытые участки без деревьев, двигайся по ложбинам, овражкам, низинам

У воды

не купайся во время грозы, не располагайся вблизи водоема, не плавай в лодке и не лови рыбу



В квартире, доме, здании

закрой окна, отключи все электроприборы и антенну телевизора, не подходи к окнам и держись подальше от массивных металлических предметов

В лесу

не надо прятаться под деревьями или прислоняться к их стволам. Для укрытия выбери участок низкорослого леса, вдали от сосен, дубов и тополей





И не в коем случае не разговаривай по мобильному телефону!


Экстренный вызов пожарных и спасателей - 01, 112
Пресс-служба - (342) 2-104-393, 210-44-36
Единый телефон доверия ГУ МЧС России по Пермскому краю - (342) 210-45-67

Гроза и молния: как обезопасить себя


Характеристики молнии

 Средняя длина – 2,5 км (некоторые разряды простираются в атмосфере на расстояние до 20 км)

 Разряд характеризуется большими токами – от 2 тыс. до 300 тыс. А и высоким напряжением – от 2 тыс. до 2 млрд В (напряжение в контактной сети пригородного электропоезда – 3 тыс. В)

 Температура доходит до 300 тыс. градусов (температура солнечной короны 600 тыс. – 5 млн)

 Скорость передвижения равна 100 тыс. км/с (скорость света – около 300 тыс. км/с)

 Вспышка молнии имеет продолжительность около 0,001 с

Правила безопасности во время грозы и молнии



Если гроза застала вас на улице:

- избегайте открытой местности (молния обычно бьет в самую высокую точку на своем пути)
- спрячьтесь в магазине, подьезде
- избегайте воды (вода – отличный проводник тока. Удар молнии распространяется вокруг водоема в радиусе 100 м)



Если гроза застала вас в помещении:

- закройте окна, двери, дымоходы и вентиляционные отверстия. Не допускайте сквозняка – это чревато привлечением шаровой молнии
- держитесь подальше от окон, электроприборов, не прикасайтесь к мокрому, железному, электрическому – в такие вещи молния бьет чаще всего
- отключите внешние антенны и выключите из розетки радиоприемники и телевизоры – электроприборы притягивают молнию



Если гроза застала вас в автомобиле, на велосипеде, на мотоцикле:

- остановитесь и переждите ее (ехать на машине в момент разряда грома опасно – мощные переменные магнитные поля могут вызвать сбой в оборудовании автомобиля)
- покиньте велосипед (мотоцикл) и переждите грозу на расстоянии примерно 30 м от них

Как действовать во время грозы, молнии?



Закрой все окна и двери, дымоходы и вентиляцию. Если ты находишься в деревне или селе не топи печь, потому что горячие газы, выходящие из трубы могут притянуть молнию.

Не разговаривай по телефону – молния может попасть в натянутые между столбами провода.

По возможности выключи радио, телевизор и другие электрические приборы.

Во время ударов молнии не подходи близко к электропроводам, молниеводу, водостокам, антенне. Не стой рядом с окном.



Если вы находитесь в лесу, укройтесь на низкорослом участке леса. Не стойте вблизи высоких деревьев, особенно сосен, дубов и тополей.



В степи, поле или если нет никакого укрытия (здания) не ложитесь на землю, подставляя электрическому току все тело.

Сядь на корточки в ложбине, свергив или другом природном углублении и обхвати ноги руками.



Если грозовой фронт настиг вас во время занятий спортом, то немедленно прекратите их.

Металлические предметы (мотоцикл, велосипед и т. д.) положите в сторону, отойдите от них на 20-30 метров.



Если гроза застала вас в машине, не выходите из нее. Закройте окна и опустите антенну радиоприемника.

ЕСЛИ В МАШИНЕ СУХО, он сможет выдержать удар молнии и защитить вас!

100 Вт → 90 дней

Энергия одного разряда молнии может питать 100 ваттную лампочку на протяжении 90 дней

2-3 км средняя длина молнии, но бывают молнии длиной до 20 км

10-45 см диаметр молнии

15-20 км на таком расстоянии слышен гром

Больше информации на www.spas-extreme.ru

НАСТОЯТЕЛЬНО РЕКОМЕНДУЕТСЯ ВЫКЛЮЧИТЬ ВСЕ МОБИЛЬНЫЕ ТЕЛЕФОНЫ И РАДИОСТАНЦИИ!

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ЖАРКУЮ ПОГОДУ



НЕ ПИТЬ ГАЗИРОВАННЫЕ НАПИТКИ

Никакой сладкой газировки!
Лучше пить натуральные напитки, которые помогут организму насытиться.



ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ВЕНТИЛЯТОРОМ

А лучше двумя сразу, включив их на режим вращения в разных направлениях.
Можно поставить рядом тазики с водой. Вентиляторы будут разгонять воздух, а вода сделает его прохладным.



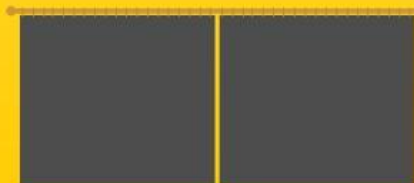
НЕ ПРИНИМАТЬ ХОЛОДНЫЙ ДУШ

Из-за холодной воды в жару страдает сердечнососудистая система.
Лучше принять горячий душ, тогда температура воздуха покажется ниже, чем на самом деле, пусть и на время.



НЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ СРЕДСТВА ДЛЯ УКЛАДКИ ВОЛОС

Человек может терять до 80% тепла через голову, поэтому она должна быть свободна от посторонних веществ.
Лаки и гели, смешиваясь с потом, создают корку, через которую лишний жар наружу не выйдет.



НЕ ВЕШАТЬ ТЕМНЫЕ ЗАНАВЕСКИ

Белая ткань отталкивает солнечные лучи, а черная поглощает. А еще лучше заклеить окна пленками-светофильтрами или обычной фольгой, это снизит температуру на несколько градусов.

OPEN ASIA



Dansk Røde Kors

ЖАРА? ПОМНИ!

Не находишься продолжительное время на солнце - возможен солнечный удар!



Используй легкую одежду и головной убор из натуральных "дышащих" тканей.

Избегай резких перепадов температуры (резкое погружение в воду после жары, выход из помещения с кондиционером на жару и т.д.)!



ЖАРА? ПОМНИ!

Пей больше чистой воды и имей ее запас с собой.



Забудь про горячительные напитки!
Алкоголь особенно вреден на жаре!

Ухудшилось самочувствие - найди тень, прохладу, выпей воды, смочи ей голову.

Избегай интенсивных физических нагрузок.





Как уберечься от жары



особо осторожными нужно быть:

- перенесшим инсульт, инфаркт
- страдающим артериальной гипертензией, стенокардией и ишемической болезнью
- набравшим лишний вес
- имеющим заболевания щитовидной железы,
- онкологические заболевания
- беременным и детям



как избежать дискомфорта в жару:

- выпивать в сутки до 40 мл жидкости в расчете на 1 кг веса
- не пить газированные напитки, кофе и алкоголь
- кушать в одно и то же время не меньше 4-5 раз в день
- утром - белковая пища, вечером - углеводная
- принимать прохладный душ
- пить зеленый чай
- принимать травяные отвары, в частности, мятный
- избегать длительного пребывания на солнце, особенно с 12.00 до 17.00
- носить головные уборы из натуральных тканей



тепловой удар

Симптомы

- горячая, сухая, красная кожа
- сильная пульсирующая головная боль
- повышение температуры тела
- головокружение
- слабость и обморок

Что делать:

- обеспечить доступ воздуха или переместиться в прохладное место
- выпить холодной воды
- ноги поднять выше головы
- на лоб положить холодный компресс
- обернуть пострадавшего простыней, смоченной в холодной воде или облить больного прохладной водой, положить лед на голову



тепловое перегревание

Симптомы

- обезвоживание организма
- слабость
- усталость
- головная боль
- тошнота
- рвота
- учащенное дыхание
- раздражительность

Пострадавшему рекомендуется:

- раздеть
- искупать в прохладной, но не в холодной воде
- напоить водой
- вызвать врача

КАК ПРАВИЛЬНО ЗАГОРАТЬ



ПРАВИЛЬНОЕ ВРЕМЯ
ДЛЯ ЗАГАРА – С 8 ДО 11 Ч.
И С 16 ДО 19 Ч.

ТЩАТЕЛЬНО
ВЫТИРАЙТЕСЬ
ПОСЛЕ КУПАНИЯ



ПОЛЬЗУЙТЕСЬ
СОЛНЦЕЗАЩИТНЫМ
КРЕМОМ

ПОСЛЕ ПЛЯЖА ПРИМИТЕ
ДУШ И ВОСПОЛЬЗУЙТЕСЬ
ЛОСЬОНОМ ПОСЛЕ ЗАГАРА



ЗАЩИЩАЙТЕ
ОТ СОЛНЦА
ГОЛОВУ
И ГЛАЗА

ПОЧАЩЕ
ПЕРЕВОРАЧИВАЙТЕСЬ



ЧЕМ БЛИЖЕ ВОДА,
ТЕМ ИНТЕНСИВНЕЕ
ЗАГАР

ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ
ЖИДКОСТИ



ПРАВИЛА КАТАНИЯ НА ВЕЛОСИПЕДЕ, РОЛИКОВЫХ КОНЬКАХ, СКЕЙТБОРДЕ И САМОКАТЕ



Это важно!

Согласно ПДД, детям до 14 лет разрешено ездить на велосипеде только по тротуарам и пешеходным зонам, пешеходным, велосипедным и велопешеходным дорожкам и запрещено ездить по проезжей части.

Дети до 7 лет должны быть в сопровождении взрослых.

Детям старше 14 лет разрешено двигаться по велосипедной и велопешеходной дорожкам и полосе для велосипедистов. В случае их отсутствия допустимо ехать по правому краю проезжей части.



Правильно:



Перед катанием убедись, что нет неисправностей! Роликовые коньки застегни надежно!



Надевай шлем и другие средства защиты!



Вечером и в пасмурную погоду надевай светоотражатели, чтобы избежать столкновения!

Неправильно:



Не мешай движению пешеходов, катайся вдали от дороги и многолюдных мест!



Не катайся по лужам, песку и мокрому асфальту!



Не проезжай дорогу на велосипеде, скейтборде и самокате, переходи ее пешком только по пешеходному переходу!

Знаки



Велосипедная дорожка



Конец велосипедной дорожки



Пешеходная дорожка



Движение на велосипедах запрещено



Движение запрещено



Въезд запрещен



Пешеходная зона



Конец пешеходной зоны



Велопешеходная дорожка с совмещенным движением



Конец велопешеходной дорожки с совмещенным движением



Пешеходная и велосипедная дорожка с разделением движения



Конец пешеходной и велосипедной дорожки с разделением движения



ПРАВИЛА УПРАВЛЕНИЯ ВЕЛОСИПЕДОМ

ПРАВИЛО 1: Детям запрещается перевозить на велосипеде пассажиров.

ПРАВИЛО 2: Велосипедисту запрещается двигаться не держась за руль и (или) не ставя ноги на педали.

ПРАВИЛО 3: При движении на велосипеде в темное время суток на велосипеде должны быть включены: спереди — фара белого цвета, сзади — фонарь красного цвета.

Велосипедист должен одеть защитный шлем и световозвращающие элементы (жилет, браслеты, повязки и др.).



ПРАВИЛО 1



ПРАВИЛО 3

ПРАВИЛО 2



Знак "Движение велосипедов запрещено"



Знак "Движение механических транспортных средств запрещено"



Знак "Движение пешеходов запрещено"



Если ты велосипедист



Перед тем, как отправиться в путь, проверь исправность своего велосипеда!!!
Проверь тормоза, звонок, крепление руля и сиденья.
Если есть необходимость, подкачай шины!



Как только ты сел за руль своего велосипеда, ты стал водителем! А если ты стал водителем, то ты обязан соблюдать правила дорожного движения и теперь ты несешь ответственность за свои действия!!!



ЗАПОМНИ!!!



Этот знак означает начало велосипедной дорожки!



Если ты встретишь этот знак – значит ехать по этой дороге на велосипеде ЗАПРЕЩЕНО!
Необходимо сойти с велосипеда и вести его рядом с собой.



Знай! Если ты решил покататься на велосипеде вместе с друзьями, ни в коем случае нельзя устраивать гонки на проезжей части, обгонять, и мешать движению транспорта!



Чтобы избежать травм и опасностей, ты должен ездить на своем велосипеде только в своем дворе и местах, специально отведенных для велосипедистов.

ПОМНИ! ПРОЕЗЖАЯ ЧАСТЬ ТОЛЬКО ДЛЯ МАШИН!!!

Пересекать пешеходный переход велосипедисту следует НЕ на велосипеде!

Нужно слезть с велосипеда и перейти пешком, ведя свой велосипед рядом!



Запрещено буксировать кого-то при помощи своего велосипеда!



Запрещается ездить на велосипеде, не держась руками за руль, или держаться одной рукой и перевозить пассажиров!

