

Общие правила безопасности детей в летний период

# Правила нахождения под открытыми солнечными лучами

Жара может привести к быстрому перегреванию, обезвоживанию организма, развитию солнечного и теплового удара, обострению сердечно-сосудистых заболеваний. В связи с этим необходимы некоторые меры предосторожности.

## До приезда врача нужно:

- переместить пострадавшего в тень или от прямого действия источника тепла, под голову положить валик (например, из одежды);
  - снять с пострадавшего стесняющую одежду;
  - накрыть тело влажной прохладной простыней;
  - прикладывать ко лбу и под затылок холодные компрессы (полотенце, смоченное холодной водой, кусочки льда, в водительской аптечке есть охлаждающий пакет);
- обеспечить приток свежего воздуха: открыть окна, расстегнуть одежду;
  - одежду из плотной ткани или синтетики лучше снять;
- обливать тело холодной водой (18 -20 С), если есть возможность, то принять прохладную ванну;
- нужно дать прохладное питье, крепкий чай или кофе, если позволяет состояние пострадавшего;
- если состояние замутнено, то следует дать понюхать нашатырного спирта.

## Чтобы избежать получение теплового удара:

- нужно избегать физической активности в слишком жаркие дни и в часы активного солнца с 11.00 до 16.00;
  - следует защищаться от солнца, надев головной убор, или воспользоваться зонтом;
  - носить одежду светлых тонов из хорошо проветриваемых, натуральных тканей (хлопок, лен, шерсть);
- - пить большое количество жидкости (1,5-2 литра в день), хорошо утоляют жажду морс, квас и особенно горячий чай (но не алкоголь!);
- открывать окна, использовать вентиляторы и кондиционеры для поддержания постоянной циркуляции воздуха в закрытых помещениях;
- следует избегать переедания.

Общие правила безопасности детей в летний период

# Правила поведения в воде и возле водоёмов

Чтобы избежать беды, детям необходимо строго соблюдать ряд простых правил поведения на воде.

## ПОМНИТЕ:

- купаться можно только в разрешенных местах и в присутствии взрослых;
- нельзя нырять в незнакомых местах – на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги, металлические прутья и т.д.
  - не следует купаться в заболоченных местах и там, где есть водоросли или тина;
- нельзя заплывать далеко от берега, не рассчитав свои силы, опасно даже для 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 и выплывать на фарватер;
- нельзя купаться в штормовую погоду или в местах сильного прибоя;
- если ты оказался в воде на сильном течении, не пытайся плыть навстречу течению. Нужно плыть по течению, но так, чтобы постепенно приближаться к берегу;
- если попал в водоворот, не пугайся, набери побольше воздуха, нырни и постарайся резко свернуть в сторону от него;
- если у тебя свело судорогой мышцы, ложись на спину и плыви к берегу, постарайся при этом растереть сведенные мышцы.

## ЕСЛИ ТОНЕТ ЧЕЛОВЕК

Бросьте тонущему человеку плавающий предмет, ободрите его, позовите помощь.

Добираясь до пострадавшего вплавь, учтите течение реки. Если тонущий не контролирует свои действия, подплывите к нему сзади и, захватив за голову, под руку, за волосы, буксируйте к берегу.

На берегу необходимо оказать доврачебную помощь, ликвидировать кислородную недостаточность, применять реанимационные меры.

**ПОМНИТЕ! Нарушение правил безопасного поведения на воде – это главная причина гибели людей.**

# Правила пожарной безопасности на природе

**В пожароопасный период ни в коем случае не пользуйтесь открытым огнём в лесу!**

Не разводите костёр в тех местах, где много сухой травы, в хвойных молодняках, на участках леса, не очищенных от порубочных остатков. Если в данной местности введён особый противопожарный режим, категорически запрещается посещение лесов до его отмены.

Не берите с собой в лес легковоспламеняющиеся жидкости, а также пропитанные ими материалы.

Не оставляйте в лесу никаких стеклянных осколков: при попадании солнечных лучей эти осколки могут сфокусировать их, что приведёт к возникновению пожара.

## Что делать при пожаре в лесу

Если вы обнаружили в лесу пожар, немедленно сообщите об этом в службу спасения, в администрацию сельского округа или в лесничество. Запомните два номера, на которые следует звонить в случае лесного пожара: **01** и **112** (только для мобильных телефонов).

Если обнаруженный вами пожар ещё не набрал силу, примите меры по его тушению. Наиболее эффективный способ тушения лесного пожара — забрасывание кромки пожара землёй.

При тушении очага лесного пожара не отходите далеко от дорог и просек. При лесном низовом пожаре нужно двигаться перпендикулярно к направлению огня, по просекам, дорогам, берегам рек или полянам. При лесном верховом пожаре передвигайтесь по лесу, пригнувшись к земле и прикрыв дыхательные пути влажной тряпкой.

Если у вас нет никакой возможности выйти из опасной зоны, постарайтесь отыскать в лесу какой-нибудь водоём и войдите в него.

**Если на вас загорелась одежда, ни в коем случае не бегите!**

От этого пламя разгорается гораздо быстрее. Постарайтесь снять загоревшуюся одежду. Если вам не удаётся сделать это, лягте на землю и катайтесь, чтобы затушить огонь.

Если одежда загорелась на другом человеке, не позволяйте ему бежать и постарайтесь снять с него горящую одежду. Если снять с него одежду не удаётся, повалите пострадавшего на землю и потушите пламя любым возможным способом: накройте плотной тканью, залейте водой, забросайте песком или землёй.

Общие правила безопасности детей в летний период

