

СОВЕТЫ ДЕТЯМ: КАК ВЕСТИ СЕБЯ, ЧТОБЫ НЕ ПОПАСТЬ В БЕДУ

В целях сохранения жизни и здоровья, профилактики дорожно-транспортного и другого травматизма, напоминаем несколько полезных советов

Правила безопасного поведения в автотранспорте

Чтобы уменьшить риск травматизма и несчастных случаев при следовании автотранспортом соблюдай несложные правила:

- в автобус садись только со стороны тротуара или обочины дороги, после полной его остановки;
- при посадке/высадке из автобуса соблюдай аккуратность: не толкайся, не спеши;
- не вставай с сиденья и не передвигайся по салону во время движения;
- не открывай окна, не высовывайся из них, не выставляй в окно руки во время следования;
- сохраняй чистоту в салоне;
- в случае необходимости обращайся к сопровождающему, к кондуктору;
- во избежание травм при резком торможении автобуса упрись ногами в пол кузова и руками держись за поручень расположенного впереди сидения;
- выходи из автобуса только после его полной остановки;
- перед выходом проверь, не забыл ли ты в салоне свои личные вещи;
- в случае столкновения автотранспортных средств сильно напряги всё тело (мышцы), втяни голову в плечи, прикрой голову руками; не расслабляйся и не покидай транспорт до полной его остановки.

Правила безопасности дорожного движения

Поведение на улицах и дорогах

- пешеходам разрешается ходить по тротуарам и пешеходным дорожкам, а там, где их нет, - по обочине или велосипедной дорожке;
- передвигайся по направлению движения машин, придерживаясь правой стороны; наиболее безопасно идти навстречу потоку транспортных средств полевой стороне дороги;
- не выходи и не выбегай на проезжую часть, не мешай движению транспорта;

- катайся на роликах, скейтборде, лыжах только в парке, скверах, имеющих ограждение, не выезжай на проезжую часть; если необходимо переехать улицу или дорогу, сойди с велосипеда и веди его за руль; скейтборд носи в руках.

Еще несколько необходимых замечаний

- избегай необходимости садиться вечером в пустой автобус или троллейбус. А если все-таки приходится сделать это, садись ближе к водителю.
- возможно, ты куда-то торопишься и решаешь на дороге остановить машину, которая бы тебя подвезла. Осторожность не помешает. останавливай машину поднятой рукой. не выходи далеко на дорожное полотно. Останавливай только автомобили с опознавательным знаком такси. Обрати внимание и запомни номер и марку машины. Если у тебя есть мобильный телефон, сразу же позвони близким, сообщи им эти сведения. Можешь попросить родителей или друзей, чтобы тебя встретили. Четко и правильно называй водителю нужный тебе адрес. Следи за тем, чтобы таксист тебя вез правильным и кратчайшим путем.
- никогда не соглашайся на то, чтобы тебя подвозили незнакомые, не вызывающие доверия люди, не важно, мужчина или женщина. Никогда не показывай деньги или дорогие, ценные вещи. Их надо держать во внутреннем кармане, в надежном месте.

Такие простые предосторожности помогут предотвратить «нештатные ситуации».

Переход улиц и дорог

- переходи проезжую часть только в местах, обозначенных дорожной разметкой «зебра» или знаком «Пешеходный переход»; в Москве и других крупных городах, куда ты можешь приехать на каникулы, есть специальные подземные переходы

Сигналы светофора

- в местах, где есть светофор или регулировщик, переходи улицу только по сигналам;
- там, где движение не регулируется, пересекай проезжую часть, не создавая помех движущемуся транспорту;
- перед переходом улицы с двусторонним движением остановись, посмотри налево и, если поблизости нет машин, начинай переход; дойдя до середины, посмотри направо;

- если поблизости есть машины, подожди на «островке безопасности» или на середине улицы, пропусти их, а потом продолжай путь.

Правила пожарной безопасности и поведения при пожаре

- Не применяй самодельные электрические приборы и предохранители, не пользуйся электрошнурами и проводами с нарушенной изоляцией.
- Не включай в одну розетку большое число приборов, не используй неисправную аппаратуру, не пользуйся поврежденными розетками.
- Не накрывай и не обертывай электролампы и светильники бумагой, тканью, не пользуйся электрическими утюгами, плитками, чайниками без подставок из несгораемых материалов, не оставляй без присмотра включенные электрические приборы.
- Не загромождай проходы, лестничные площадки и эвакуационные люки на балконе мебелью и различными материалами, не устраивай в квартире мастерскую и склад.
- Не оставляй без присмотра топящуюся печь, включенную газовую или электроплиту.
- Не играй со спичками, зажигалками, свечками: может произойти пожар.
- Соблюдай осторожность при использовании предметов бытовой химии. Легковоспламеняющиеся и горючие жидкости необходимо хранить в плотно закрытых сосудах, вдали от нагревательных приборов. Не забывай, что это вопрос безопасности тебя, твоих родных и близких, всех окружающих. Причиной многих трагедий стали именно взрывы горючих и легковоспламеняющихся веществ.

Как себя вести при пожаре?

Запомни, самое страшное при пожаре - растерянность и паника. Уходят драгоценные минуты, когда огонь и дым оставляют все меньше шансов выбраться в безопасное место. Вот почему при обнаружении пожара или признаков горения (задымление, запах гари, повышение температуры и т.д.) тебе необходимо поступать следующим образом:

При пожаре в доме (квартире)

- оцени обстановку, убедись в наличии опасности и определи, откуда она исходит;
- вызови пожарных по телефону 01;
- сообщи о пожаре соседям, отключи газ, электроэнергию, по возможности закрой окна и двери;

- немедленно покинь помещение, иди в сторону, противоположную пожару;
- двигайся к выходу или в сторону не задымленной лестничной клетки; не используй лифт - он теперь просто опасен, потому что в любой момент может остановиться из-за отсутствия электроэнергии.

При выходе через задымленный коридор

- накройся мокрой плотной тканью (полотенцем, одеялом);
- дыши через мокрые носовой платок, ткань, одежду;
- двигайся к выходу пригнувшись или ползком: внизу дыма меньше.

Если выйти из дома невозможно

- вернись и плотно закрой входную дверь;
- закрой окна, но не опускай жалюзи;
- дверные щели и вентиляционные отверстия заткни мокрыми тряпками;
- наполни водой ванну и другие большие емкости.

При загорании электроприбора

- обесточь прибор (выдерни вилку из розетки или отключи щит);
- накрой прибор мокрой тканью или одеялом;
- если пожар усилился, закрой окна и двери, покинь помещение.

Правила поведения во время прогулки, туристического похода, экскурсии

Чтобы прогулка или экскурсия принесла только радость и удовольствие, выполняй следующие правила:

- соблюдай дисциплину, выполняй все указания руководителя, бережно относись к личному и групповому имуществу;
- не изменяй самовольно маршрут прогулки или экскурсии, не уходи от группы;
- во время экскурсии не снимай обувь и не ходи босиком;
- во избежание перегрева летом надевай одежду светлых тонов, голову покрывай косынкой или кепкой;
- во время привалов во избежание ожогов и лесных пожаров не разводи костёр без наблюдения взрослых;
- во время привалов не удаляйся от места привала;
- не пробуй на вкус какие-либо растения, плоды и ягоды;
- не трогай руками различных животных, пресмыкающихся, насекомых, растения, грибы, а также колючие растения и кустарники;

- во избежание заражения желудочно-кишечными болезнями не пей из открытых водоемов, используй для этого только кипяченую воду или питьевую воду из фляжки, взятую с собой;
- соблюдай правила личной гигиены, своевременно информируй руководителя группы об ухудшении состояния своего здоровья или травмах;
- уважай местные традиции и обычаи, бережно относись к природе, памятникам культуры.

Как себя вести во время купания и на воде

- Не купайся в отсутствие взрослых.
- Точно и быстро выполняй все распоряжения и указания взрослых, ответственных за организацию купания.
- Не купайся натощак, вскоре после еды или больших физических нагрузок.
- Купайся у берега, доплывай до знаков ограждения зоны, если только очень хорошо умеешь плавать и с разрешения взрослых.
- При нахождении на шлюпке, лодке и других плавучих средствах не вставай на сиденье, не сиди на борту, не наклоняйся и не свешивай ноги за борт, не вставай со своего места до полной остановки водного транспорта у берега.

Как себя вести, если тебя задержали работники полиции

Допустим, что работники полиции попросили вас предъявить документы или пройти в отделение полиции. Что делать в подобной ситуации? К сожалению, подростки, да часто и взрослые, не всегда знакомы с законами и своими правами. Всегда спрашивайте у работников полиции их данные, удостоверение работника полиции. Особенно это касается работников правоохранительных органов в штатском.

- О том, что вас доставляют или приглашают в полицию, ставьте в известность родителей или других близких: братьев, сестер, знакомых. Попросите или постарайтесь позвонить домой, на работу родственникам, соседям. Если не дают возможности позвонить, постарайтесь через кого-либо передать, что вас задержали, где именно вы находитесь, у кого. Можно написать записку, передать ее через кого-либо.
- Родные и близкие должны знать, где вы, у кого, с какого времени.
- Вас могут попытаться привести в полицию из-за того, что у вас нет паспорта, или нет паспорта на магнитофон, который у вас с собой.

Могут сказать, что вы его украли. Такие действия работников полиции неправомерны.

- Вас могут доставить в отделение полиции. После того как вас доставят, вас могут привести в какой-либо кабинет, где никого нет, или же в дежурную часть.
- Необходимо засечь время, когда вас задержали. Вы должны знать, сколько времени вас продержали в полиции.

Что делать, если вас задержали работники полиции?

- Ведите себя спокойно и уверенно.
- Известите своих родственников и требуйте адвоката.
- Просите сотрудников полиции сообщить свои фамилии и должности, запомните их.
- Задержание без особой нужды может длиться не более 3-х часов.
- Если вам нет 14-ти лет, то вас могут допрашивать только в присутствии родителей или педагога.
- Если вас допрашивают по определенному факту, то следователь не должен отходить от конкретной проблемы.
- Укажите точное число и время допроса.

Что НЕ делать, если вас задержали:

- Ни в коем случае не пытайтесь убежать, вырваться, а тем более ударить сотрудника полиции (это уже будет считаться преступлением - оказанием сопротивления работнику полиции).
- Не хамите и не грубите.
- Никогда не пытайтесь выдумывать какие-либо события и факты или сообщить то, в чем вы не уверены. Не подписывайте документ, не прочитав его. Не подписывайте пустой бланк протокола. Не берите на себя то, чего не было.