



# ВЕСНА !!!

## ПИКНИК В ЛЕСУ

**В соответствии с требованиями Правил пожарной безопасности в лесах, в пожароопасный сезон, т.е. в период с момента схода снежного покрова в лесу до наступления устойчивой осенней дождливой погоды или образования снежного покрова, для предупреждения возникновения лесных пожаров следует соблюдать следующие правила:**

1. Запрещается разводить костры в хвойных молодняках, в местах с наличием сухой травы, под пологом леса, на старых горельниках, на участках леса, подвергшихся ветровалу, бурелому, на торфяных почвах, на неочищенных от порубочных остатков и заготовленной древесины лесосеках.

2. Не бросать горящие спички, окурки и золу из курительных трубок.

3. Не проводить выжигание сухой травы на лесных полянах и лугах, на полях и примыкающих к лесам земельных участках и в защитно-озеленительных лесонасаждениях. Исключение составляет контролируемое выжигание сухой травы по разрешению местной администрации ранней весной или осенью.

4. Сжигание мусора может проводиться на площадках (в котлованах) на расстоянии 100 м от стен хвойного леса и не менее 50 м от стен лиственного леса. Территория вокруг площадок (котлованов) в радиусе 25...30 м должна быть очищена от сухостоя, валежника, порубочных остатков и окружена двумя минерализованными полосами шириной 2.6 м на расстоянии 5 м между ними.



### **Ответственность за нарушение требований правил пожарной безопасности в лесах!**

1. В соответствии с вводимым в действие Кодексом РФ об административных правонарушениях, нарушение требования Правил пожарной безопасности в лесах влечёт **наложение административного штрафа на граждан в размере от десяти до пятнадцати минимальных размеров оплаты труда; на должностных лиц – от двадцати до тридцати, на юридических лиц – от двухсот до трёхсот минимальных размеров оплаты труда.**

2. Наложение штрафа или применение других мер административного воздействия за нарушение требований Правил пожарной безопасности в лесах **не освобождает должностных лиц и граждан от обязанности устранить допущенное нарушение в срок, установленный государственным органом управления лесным хозяйством, и возмещения ущерба, причинённого в результате нарушения**





# ВЕСНА !!!

# АВИТАМИНОЗ

**Какие витамины нам нужны в весеннее время,  
и в каких продуктах они содержатся?**



**Витамин С**, аскорбиновая кислота, самый главный «витамин весны», отвечает за сопротивляемость нашего организма к различным инфекциям: цитрусовые, черная смородина, шиповник, зелень, болгарский перец, яблоки, облепиха, клубника и земляника, щавель, картофель, цветная и белокочанная капуста, бобовые.

**Витамин Д**, кальциферол, «солнечный витамин», отвечает за процесс усвоения кальция в организме: рыбий жир, икра, желток, красная рыба, печень, сливочное масло, сметана, молоко.

**Витамин А**, ретинола ацетат (пальмитат), «витамин зрения», отвечает к тому же за формирование скелета: морковь, свекла, крапива, тыква, помидоры, красный перец, кукуруза, абрикосы.

**Витамин В1**, тиамин, отвечает за функционирование нервной системы и участвует в обмене веществ: пшеничная мука высшего сорта, хлебобулочные изделия, гречка, рис, овес, рожь, дрожжи, желток, орехи, бобовые, свинина и говядина.

**Витамин В2**, рибофлавин, «витамин роста», отвечает за образование гемоглобина в крови, ускоряет заживление ран: дрожжи, злаковые, свежие овощи, яйца, молоко, мясо, рыба.

**Витамин Е**, токоферол, «витамин молодости», отвечает за функционирование мышечной системы, половых желез.: растительное масло, шиповник, желток, зеленые листья растений. На него разрушительно действует щелочная среда.

**Отличной профилактикой авитаминоза является  
отвар шиповника!**

Шиповник – не только лекарственное растение, это еще и один из самых богатых витаминных источников. В нем содержатся витамины: А, В2, Е, С, Р, К. При этом три последних в таком большом количестве, что всего две ягодки шиповника обеспечивают суточную потребность человека в этих витаминах. Хорошо готовить настой шиповника следующим образом. В термос кладутся сухие ягоды, хорошо промытые, и заливаются кипятком. Ягод следует брать совсем немного, ориентируясь на размеры термоса. Скажем, нескольких штук на стакан воды будет вполне достаточно.

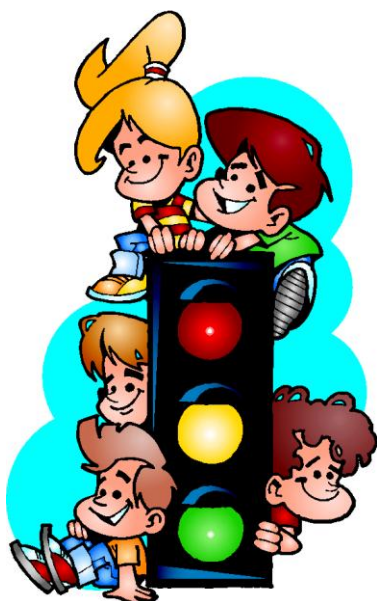




# ВЕСНА !!!

# БЕЗОПАСНОСТЬ

# НА ДОРОГАХ



Наступила весна. Весеннее солнышко манит на воздух. Но, к сожалению, не все дети правильно ведут себя на улице. Они играют на проезжей части, перебегают дорогу в запрещенных местах. Это кончается иногда трагически.

Нельзя забывать, что в весенние дни движение на улицах становится интенсивнее: выезжают и те водители, которые зимой обычно не ездят. Это владельцы индивидуальных транспортных средств, мотоциклов, мотороллеров, мопедов. Кроме того, в сухую солнечную погоду водители ведут свой транспорт быстрее, чем обычно.

**! Поэтому, прежде чем перейти дорогу, внимательно посмотрите по сторонам.**

**! И если увидите приближающийся автомобиль, пропустите его.**

**! На велосипеде катайтесь только во дворах или на специальных площадках.**

**! Запомните, что от несчастного случая вы уберёжете себя только безукоризненным соблюдением Правил дорожного движения!**

## В дождливый день

Сегодня на улице дождь. Дорога скользкая. Стёкла автомобилей покрываются водой. Видимость ухудшается. В таких условиях водителю трудно ехать. Расстояние, нужное для остановки автомобиля, на мокрой дороге увеличивается. Поэтому, возвращаясь из школы, не перебегайте улицу.

Посмотрите внимательно вокруг себя, пропустите приближающийся транспорт и, только убедившись в полной безопасности, начинайте переход.

**ЗАПОМНИТЕ:** даже старый опытный водитель не сможет мгновенно остановить автомобиль.

## В туман

Сегодня на улице туман. Видимость очень плохая. Поэтому прежде чем перейти дорогу, убедитесь, что по ней не идёт автомобиль. А если рядом окажется малыш, возьмите его за руку и переведите через дорогу. **В тумане надо быть особенно осторожным.**





# ВЕСНА !!!

## АККУРАТНОСТЬ

## ВО ВРЕМЯ ПРОГУЛКИ

## С ЧЕТВЕРОНОГИМ

## ЛЮБИМЦЕМ

**Еще одной распространенной причиной получения травм в весенний период - прогулка с собакой!**

Очень часто песик, будучи в состоянии большой радости из-за наступления весны, рвется вперед, резко дергая поводок. Как следствие у хозяина в лучшем случае сильный ушиб, в худшем - перелом нижних конечностей.

Как же быть владельцам собак, чтобы снизить риск такого нелепого падения к минимуму?

**Во-первых**, внимательно осматривайте местность для прогулки на наличие кошек и других собак.

**Во-вторых**, необходимо научиться быстрому реагированию для предпринятия мер по сохранению равновесия, если всё-таки ваш песик дернулся вперед.

**В-третьих**, ни в коем случае не обматывайте поводок вокруг кисти руки. Правильным будет сложить поводок в ладонь змейкой, чтобы в случае рывка у вас было время отреагировать и притормозить животное





# ВЕСНА !!!

## КРЫМСКАЯ

## ГЕМОРРАГИЧЕСКАЯ

## ЛИХОРАДКА

Это опасное заболевание, которое передается человеку, в основном, через **укусы инфицированных клещей**

Клещи, являющиеся переносчиками заболевания, водятся, прежде всего, в лесу, в лесополосах, балках и оврагах. Поэтому **кратковременный пикник рекомендуется устраивать на открытых участках, а не в зарослях или под деревьями!!!**

**Одежда при этом должна быть закрытой**, а если вы обнаружите на теле клеща, то осторожно снимите его, положите в баночку и доставьте в ближайший медпункт. **Ранку обработайте йодом!!!**

Клещи также могут попадать на человека и при уходе за животными, в том числе и собаками, находившимися в местах резервации клещей. **Поэтому после прогулок следует проводить тщательный осмотр своих питомцев!!!**

Кроме того, **необходимо защитить себя и от укусов комаров, являющихся переносчиками таких заболеваний, как малярия, туляремия и других**

Для этого используются обычные сетки для форточек и окон, а также химические препараты, имеющиеся в широкой продаже:

- "Дэта",
- "ОФФ!-крем",
- "Ребефтал",
- "Акрофтал"

и другие.





# ВЕСНА !!!

## ПРОГУЛКИ В ПАРКАХ ГОРОДА



### БУДЬ ОСТОРОЖЕН!

### ПРОДУКТЫ

### ВМОРФЫ

### СВЕЖЕСТИ

