

## Дети, берегите свою жизнь и здоровье!!!



Лето – пора веселья и беззаботности. Лето – это солнце, вода, природа, но следует быть предельно внимательными, поскольку в местах отдыха могут таиться всякого рода опасности. Поэтому ознакомление с правилами поведения в различных ситуациях — обязательная процедура, соблюдение которых поможет сохранить жизнь.

### Правила поведения на дороге!

- до 14-летнего возраста нельзя ездить на велосипеде по дорогам и улицам;
- ходи только по тротуарам, если тротуара нет – иди по обочине навстречу движению;
- не играй на дороге или рядом с ней;
- не выбегай на проезжую часть;
- не выходи на мостовую из-за препятствия, остановись у пешеходного перехода на краю тротуара, не наступая на бордюр;
- переходи только на безопасном расстоянии от движущихся транспортных средств;
- планируйте безопасный маршрут до места назначения и используйте его, выбирайте хорошо освещенные улицы и избегайте прохождения мимо пустынных участков земли, аллей и строительных площадок;
  - если вы подозреваете, что кто-то преследует вас, перейдите улицу и направьтесь в ближайший хорошо освещенный район;
  - никогда не путешествуйте, пользуясь попутными автомобилями, отходите дальше от остановившегося около вас транспорта; если незнакомые взрослые пытаются увести вас силой, сопротивляйтесь, кричите, зовите на помощь: «Помогите! Меня уводит незнакомый человек!»;
  - запрещается находиться на улице без сопровождения взрослых после 22.00 часов.



**Не забывайте сообщать родителям с кем и куда вы пошли, когда вернетесь, если задерживаетесь, то позвоните и предупредите.**

## Правила поведения на воде!



Много семей жаркие летние дни проводят на пляжах водоемов. Взрослые и дети с удовольствием купаются и загорают, дышат свежим воздухом. Однако надо помнить, что вода может быть опасной: **не ходи к водоему один, без взрослых;**

- купание разрешается в специально отведенных местах;
- начинать купаться следует при температуре воздуха + 20-25°, воды + 17-19°С;
- входить в воду надо осторожно, на

неглубоком месте остановиться и окунуться с головой;

- в воде можно находиться 10-15 минут;
- ни в коем случае не доводить себя до озноба, от переохлаждения в воде появляются опасные для жизни судороги, сводит руки и ноги, в таком случае нужно плыть на спине;
- не заходи в воду при сильных волнах; попав в сильное течение, не надо плыть против него, иначе можно легко выбиться из сил, лучше плыть по течению, постепенно приближаясь к берегу;
- никогда не следует подплывать к водоворотам - это самая большая опасность на воде;
- не ныряй в воду с плотов, пристани и других плавучих сооружений, особенно в местах неизвестной глубины, так как можно удариться головой о песок, глину, сломать себе шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть.

**При посещении леса необходимо соблюдать следующие правила:**



- не ходить в лес одному;
- надевать резиновую обувь, брюки или спортивные штаны, заправив их в сапоги, от укусов змей и насекомых;
- надевать головной убор, закрывать шею и руки, от попадания клещей;

- не курить и не разжигать костры, во избежание пожара, и не мусорить, пустые бутылки и осколки могут привести к возникновению пожара;
- при лесном пожаре надо опасаться высокой температуры, задымленности, падения подгоревших деревьев и провалов в прогоревшем грунте.

**Дополнительная информация:**

**Номера телефонов при звонке со стационарных и мобильных телефонов: единый номер МЧС - 112;**

**пожарная охрана и органы МЧС - 101; полиция -102;  
скорая медицинская помощь -103.**