

«Безопасный отдых в период летних каникул»



Наступила долгожданная пора – летние каникулы. Девять месяцев напряжённого труда – и вот пришло время отдохнуть, набраться сил, загореть, укрепить своё здоровье.

Отдых необходим после любой выполненной работы, как физической, так и умственной. Учёными доказано, что режим дня человека не может состоять только из труда, или только из отдыха, или только из сна. Всё должно в равной мере чередоваться.

К сожалению, многие ученики воспринимают каникулы как сплошной отдых и сон, забывая при этом о труде. Пускай это будет совсем небольшой труд: посильная работа на даче, уборка квартиры, забота о младших братьях и сёстрах, о престарелых людях, уход за домашними животными. Вспомним народную мудрость: «Безделие – мать всех пороков». Всё должно быть в меру. Лежание на диване у телевизора или нахождение почти всё время в Интернете превращают молодого человека в «обломова», хуже того - в компьютерозависимого человека. Человек уходит из реального мира в виртуальный и, сталкиваясь с проблемами реальности, пасует перед ними.

Пожар в природе.



Когда вокруг все горит – это страшно. Тем более страшно, когда пожар происходит в лесу, в степи, охватывая огромные площади.

Непотушенный костер, горящая спичка, брошенная на сухую траву или листья, могут стать причиной пожара.

С целью недопущения пожаров в природной среде запрещается:

Бросать в лесу горящие спички, окурки, тлеющие тряпки.

Разводить костер в густых зарослях.

Выжигать сухую траву на лесных полянах, в садах, на полях, под деревьями.

Поджигать камыш.

Разводить костер в ветреную погоду и оставлять его без присмотра.

Оставлять костер горящим после покидания стоянки.

Выходить нужно на дорогу, широкую просеку, опушку леса, к водоему. Если что-то мешает вам уйти от огня, войдите в водоем или укройтесь на открытой поляне, накрывшись мокрой одеждой.

Обязательно сообщите о месте пожара спасателям.

Клещи



Многие любят отдыхать в лесополосах. К сожалению, такая прогулка может привести к неприятным последствиям.

Особую опасность представляют клещи. Они могут заразить человека инфекционными болезнями, из которых одной из самых опасных является *клещевой энцефалит*.

Заболевание характеризуется резким подъемом температуры до 39–40 градусов, сильными головными болями, рвотой. Развиваются неврологические нарушения, параличи верхних конечностей. Очень важно знать, что первые 2–3 часа после начала кровососания, клещи не успевают внести дозу вируса, достаточную для развития заболевания. Обратиться к врачу.

В целях профилактики заболеваемости клещевым энцефалитом рекомендуется:

1. При выходе в зеленую зону иметь одежду, плотно прилегающую к телу, куртки заправлять в брюки, брюки в сапоги, рукава и ворот должны быть застегнуты.
2. В целях обнаружения клещей каждые 2 часа проводить самоосмотры и взаимоосмотры открытых частей тела и поверхности одежды.
3. При жаркой погоде, когда нет возможности надевать плотно прилегающую одежду, перед выходом в зеленую зону применять мази и лосьоны, отпугивающие насекомых.
4. При присасывании клещей немедленно обратиться в ближайшее лечебное учреждение.

Самостоятельное удаление клеща допускается взрослыми, если нет возможности обратиться в медицинское учреждение.

При этом необходимо соблюдать следующие правила:

1. Перед удалением клеща нужно смочить растительным маслом или керосином.

2. Оттянуть присосавшегося клеща пальцами и на головную часть у самой поверхности кожи наложить нитяную петлю. Осторожными покачиваниями, не совершая резких движений, за оба конца нити извлекают клеща вместе с хоботком.

4. Если остался хоботок в теле человека, его удаляют обожженной иглой или булавкой.

5. Место укуса обработать йодом.

6. После этого обратиться в лечебное учреждение.

Безопасность на воде



Как известно, купание не только доставляют удовольствие, но и служит хорошим средством закаливания организма. Но необходимо помнить, что небрежность, лихачество, излишняя шалость на воде нередко приводят к беде. Из-за несоблюдения техники безопасности в водоемах ежегодно гибнут тысячи людей.

Необходимо помнить правила безопасного поведения на воде:

- купаться и загорать лучше на оборудованном пляже;
- если вы не умеете плавать, не следует заходить в воду выше пояса;
- находится в воде не более 15–20 минут, при переохлаждении могут возникнуть судороги;
- нельзя нырять с мостов, пристаней даже в тех местах, где ныряли прошлым летом, так как за год мог понизиться уровень воды или было что-то брошено в воду;
- прыгать с берега в незнакомых местах категорически запрещается;
- нельзя заплывать за буйки, так как они ограничивают место с проверенным дном – там нет водоворотов;
- нельзя заплывать далеко, так как можно не рассчитать своих сил, чтобы вернуться к берегу;
- опасно подныривать друг под друга, хватать за ноги, пугать, сталкивать в воду и заводить на глубину не умеющих плавать;
- опасно купаться в воде ниже +17–19°C;

-не следует купаться в шторм;

-не следует купаться ночью.

Правила дорожного движения



Правила дорожного движения существуют не только для водителей транспортных средств, но и для пешеходов.

1. Перед тем как выйти на проезжую часть, остановись и скажи себе: «Будь осторожен!».
2. Никогда не выбегай на дорогу перед приближающимся автомобилем: водитель не может остановить машину сразу.
3. Перед тем как выйти на проезжую часть, убедись, что слева, справа и сзади, если это перекресток, нет приближающегося транспорта.
4. Выйдя из автобуса, троллейбуса и трамвая, не обходи его спереди или сзади – подожди, пока он отъедет. Найди пешеходный переход, а если поблизости его нет, осмотри по сторонам и при отсутствии машин переходи дорогу.
5. Не выезжай на улицы и дороги на роликовых коньках, велосипеде, самокате, санках.
6. Не играй в мяч и другие игры рядом с проезжей частью. Для игр есть двор, детская площадка или стадион.
7. Переходи дорогу только поперек, а не наискосок, иначе ты будешь дольше находиться на ней и можешь попасть под машину.
8. Никогда не спеши, знай, что бежать по дороге нельзя.
9. Когда выходишь с другими детьми на проезжую часть, не болтай, сосредоточься и скажи себе и ребятам: «Будьте осторожны».

Правила дорожного движения для велосипедистов



Велосипед является транспортным средством.

Управлять велосипедом при перемещении по дорогам разрешается с 14 лет.

Велосипед должен иметь исправные тормоз, руль и звуковой сигнал, быть оборудован спереди световозвращателем и фонарем или фарой (для движения в темное время суток и в условиях недостаточной видимости) белого цвета, сзади – световозвращателем или фонарем красного цвета, а с каждой боковой стороны — световозвращателем оранжевого или красного цвета.

Движение

Велосипеды должны двигаться по велосипедной дорожке, а при ее отсутствии – по крайней правой полосе проезжей части в один ряд возможно правее. Допускается движение по обочине, если это не создает помех пешеходам. Движение велосипедов (как и любых других транспортных средств) по тротуарам запрещено.

Водителям велосипеда запрещается:

- ездить, не держась за руль хотя бы одной рукой;
- двигаться по дороге при наличии рядом велосипедной дорожки;
- двигаться по дороге в темное время суток без включенного переднего белого фонаря.

Что такое солнечный ожог?



Это ожог, полученный в результате долгого пребывания на солнце.

Ведь солнечные ожоги вовсе не так безобидны, как думают многие. А для того чтобы избежать таких ожогов, необходимо соблюдать следующие меры безопасности:

- Одеваться в легкую одежду

- На голову надевать шляпу, кепку или панаму
- Нельзя находиться под прямыми солнечными лучами с 12:00 до 16:00

Существует техника безопасности обращения с животными, так как многие имеют приусадебные участки, на все лето уезжают к бабушке в деревню.



Советую прислушаться к советам:

1. Не показывай, что ты боишься собаки.
2. Ни в коем случае не убегай от собаки. Она может принять тебя за дичь и поохотиться.
3. Помни, что помахивание хвостом не всегда говорит о дружелюбном настроении собаки.
4. Если тебе хочется погладить собаку - спроси разрешения у хозяина. Гладь ее осторожно, не делая резких движений.
5. Не корми чужих собак и не трогай их во время еды или сна.
6. Не подходи к собаке, сидящей на привязи.
7. Не приближайся к большим собакам охранных пород. Их часто учат бросаться на людей, подошедших близко.
8. Не трогай щенков и не пытайся отобрать предмет, с которым собака играет.
9. После того как ты погладил собаку или кошку, обязательно вымой руки с мылом.
10. Не подходи близко к чужим корове или быку.
11. Встретив на пути стадо коров, обойди его.
12. Будь осторожен с телятами. У них чешутся рожки, и они могут нанести ими серьезную травму.

Во время прогулки соблюдайте следующие требования безопасности:

- Планируйте безопасный маршрут до места назначения и используйте его. Выбирайте хорошо освещенные улицы и избегайте прохода мимо пустынных участков земли, аллей и строительных площадок. Идите длинным путем, если он безопасный.
- Не щеголяйте дорогими украшениями или одеждой, сотовыми телефонами, крепче держите сумки.
- Идите навстречу движению транспорта, если нет пешеходного тротуара, так вы сможете видеть приближающиеся машины.
- Если вы подозреваете, что кто-то преследует вас, перейдите улицу и направьтесь в ближайший хорошо освещенный район. Быстро дойдите или добежите до какого-нибудь дома или магазина, чтобы вызвать милицию. Если вы напуганы, кричите о помощи.
- Никогда не путешествуйте, пользуясь попутными автомобилями, отходите дальше от остановившегося около вас транспорта.
- Не забывайте сообщать родителям с кем и куда Вы пошли, когда вернетесь, если задерживаетесь, то позвоните и предупредите.

-Если незнакомые взрослые пытаются увести тебя силой, сопротивляйся, кричи, зови на помощь: "Помогите! Меня уводит незнакомый человек!"

-Не соглашайся ни на какие предложения незнакомых взрослых.

-Никуда не ходи с незнакомыми взрослыми и не садись с ними в машину.

-Никогда не хвастайся тем, что у твоих взрослых много денег.

-Не приглашай домой незнакомых ребят, если дома нет никого из взрослых.

-Не играй с наступлением темноты.

-Всегда соблюдайте правила поведения на дорогах.

Если ты заблудился в лесу

Отправляясь в лес за грибами, на прогулку или в поход, люди часто не задумываются о своей безопасности. Ежегодно спасательные службы регистрируют сотни случаев, когда люди теряются в лесу.

Благоприятный исход подобных происшествий зависит от многих факторов: физического и психологического состояния, запасов пищи и воды, умения ориентироваться на местности, эффективности снаряжения и т.д. Известно немало случаев, когда люди, отправившись в лес и не имея достаточного опыта и знаний местных условий, легко сбивались с дороги и, потеряв ориентировку, оказывались в бедственном положении

Как же должен вести себя человек, заблудившийся в лесу?

-

Прекратить движение и попытаться восстановить ориентировку с помощью компаса или пользуясь различными природными признаками;

-

организовать временную стоянку на сухом месте, чтобы успокоиться и продумать дальнейшие действия;

-

если «прогулка» затянулась, следует поискать пищу вокруг себя

-

попытаться обозначить свое местонахождение поисковым группам (солнечный зайчик, сигнальный флаг, электрический фонарик, костер);

-

если вы решили не дожидаться помощи спасателей и отправились в путь, оставляйте метки по ходу своего движения. Помните, часто поставленные метки облегчают поиск спасателям ориентируйтесь по звукам: выстрелам, гудкам, стуку колес поезда, сигналу автомобиля, лаю собак;

-

если идти вниз по течению реки, ручья, можно выйти к морю, а там – и к жилью.

Помните, что отчаяние – плохой помощник.

Никогда не опускайте рук. Ваша задача – как можно

дольше продержаться до прихода помощи. Не сомневайтесь – вас обязательно найдут!

Правила поведения на воде были сформулированы еще в XIX веке, когда в 1872 году в России организовали Общество спасения на водах. Сегодня эти правила примерно те же:

Правила поведения на воде:

1. Купаться только в разрешённых местах, на пляже. На пляже для людей сделаны удобные, безопасные места, а дно моря чистое. Здесь есть раздевалки, место, где дежурит спасатель, на некоторых пляжах есть навесы, где можно спрятаться от палящего солнца. В незнакомых местах под водой может быть разный мусор, большой камень или палка, поэтому купаться и нырять там опасно для жизни.
2. Нельзя купаться, если температура воздуха ниже 22°C, а воды - ниже 18°C.
3. Не купайтесь сразу после еды, подождите 1,5-2 часа.
4. Нельзя купаться, если вы плохо себя чувствуете (при насморке, кашле, недомогании).
5. Нельзя входить в воду разогревшимся, и тем более вспотевшим (после бега, прыжков, игр).
6. Нельзя купаться в штормовую погоду. Волны могут поднять камни в воде, которые могут ударить или вас может накрыть большая волна и тогда можно утонуть.
7. Не устраивайте в воде опасные игры.
8. Не заплывайте далеко на надувных кругах и матрасах. Ветер может унести их далеко в море, а вместе с ними и тебя.
9. Не подплывайте близко к кораблям, лодкам, катерам. Не заплывайте за буйки и не взбирайтесь на них.
10. Не плавайте на самодельных плотках. Они могут не выдержать ваш вес, развалиться или перевернуться.
11. Не переохлаждайтесь. Выходить из воды надо до появления озноба. Если долго купаться, то можно заболеть даже летом.
12. Если вы решили покататься на лодке, помните:
 - Не перегружайте лодки и катера, не подставляйте борт волне.
 - Не подплывайте к проходящим кораблям.
 - Не прыгайте в воду с бортов лодок.
 - Не меняйтесь местами при движении лодок, не стойте на сиденьях, не садитесь на борта.
 - Если лодка перевернулась, не отплывайте от нее до прибытия помощи.

А что же делать, если вы вдруг поняли, что тонете?

Большинство людей тонут не из-за того, что плохо плавают, а потому что заплыв далеко и испугавшись, поддаются панике и не надеются на себя. Вы можете позвать на помощь раз или два, но если вам некому помочь, надейтесь только на себя.

1. Если у вас свело ногу судорогой, то примите позу «поплавок» и потяните на себя стопу.
2. Если вы сможете проплыть только 5 метров, значит, сможете проплыть и все 50 м!
3. Не поддавайтесь панике, то есть, не молотите по воде руками и не кричите: «Спасите, тону!», а постарайтесь экономить силы и сохранять размеренное дыхание.
4. Проплывите в сторону берега, сколько сможете, а после этого отдохните. Вы знаете, как можно отдохнуть на воде? Первый способ - лежа на спине. Надо раскинуть руки и ноги, лечь головой на воду, закрыть глаза и расслабиться. При этом нужно только чуть-чуть двигать ногами, помогая себе держаться в горизонтальном положении. Медленно вдохнуть, задержать воздух, медленно выдохнуть.

5. Второй способ - «поплавок». Вдохнуть, погрузить лицо в воду, обхватить колени руками и прижать их к груди, потом медленно выдохнуть в воду. После этого - быстрый вдох над водой, и опять «поплавок». Отдохнули - поплыли, отдохнули - поплыли, так постепенно вы доберетесь до берега.

6. Когда вы вышли на берег и начали загорать, нужно помнить, что опасным может быть не только море, но и солнце.

Как же правильно принимать солнечные ванны.

1. Солнечные ванны рекомендуется принимать в тени деревьев или под тентом.
2. Нельзя загорать натошак.
3. Загорать лучше не лежа, а в движении, обязательно надев головной убор.
4. Лучшее время для этого — между 7 и 11 ч утра, а также начиная с 15 ч и до захода солнца. Утром солнце самое «спокойное», а в период с 11 до 15 ч солнечные лучи опасны.
5. В первый день приема солнечных ванн время пребывания на солнце должно быть минимальным — 10—15 мин. Вообще вначале рекомендуется подвергать загару не все тело, а только ноги.
6. Не надо стремиться к тому, чтобы в одночасье стать «шоколадным». Это может привести к ожогам, образованию долго не заживающих ран. Кто загорает неразумно, тот подвергает риску свое здоровье и преждевременно стареет, обзаводясь ранними морщинами. В дальнейшем надо постепенно увеличивать длительность приема солнечных ванн на несколько минут в день — в среднем на 5—10 мин.
7. Избежать неприятностей помогают косметические средства, дающие высокий светозащитный эффект. Это различные кремы для загара, а также после загара. Чем больше на креме маркировка SPF, тем больше защита от солнечных лучей.
8. Особая осторожность требуется лицам с очень белой кожей, светлыми или рыжими волосами; тем, у кого много родинок.
9. Если вы все-таки обгорели, то можно воспользоваться специальными косметическими средствами, предназначенные для сохранения загара. Они обычно обладают увлажняющим и успокаивающим эффектом. Если ожог сильный, в аптеке можно купить средство от ожогов, например, «Пантенол». Если у вас нет возможности купить специальные средства, то можно смазать тело сметаной или кефиром.

Не рекомендуется в жаркую погоду:

- употреблять спиртные напитки;
- есть острые и пряные блюда;
- протирать кожу одеколоном;
- мыться с мылом до и после принятия солнечных ванн.

Пренебрегая приведенными правилами, можно получить солнечный или тепловой удар. Солнечный удар можно получить, находясь под прямыми лучами солнца без головного убора. Тепловой удар происходит от потери большого количества жидкости в жаркую погоду. Признаки ударов: повышение температуры тела; тошнота; рвота; головокружение и головная боль; шум в ушах; рябь в глазах.

Первая помощь при солнечном ударе:

- отвести пострадавшего в тень;
- положить ему на голову холодное полотенце или лед;
- снять стесняющую одежду;
- дать выпить теплой минеральной воды;

- если человек потерял сознание, необходимо срочно вызвать «скорую

Помощь», поскольку такое состояние может угрожать жизни.

Что нужно делать, если укусила оса?



Прежде чем говорить непосредственно о том, что необходимо делать, если укусила оса, давайте сперва выясним, какие угрозы может таить в себе нападение этого насекомого.

Итак, обычными последствиями укусов ос являются:

- острая боль в месте ужаливания;
- быстро развивающийся отек мягких тканей;
- появление зуда в месте укуса;
- покраснение покровов тела, повышение температуры на воспаленном участке.

Первые действия после укуса осы

Первое, что нужно сделать, если укусила оса – не паниковать и успокоиться. Даже если вы знаете о наличии у себя или близкого человека опасной аллергии, панике и суете не должно быть места, так как это только навредит в такой ситуации.

В самом обычном случае после укуса осы следует:

- постараться высосать из ранки яд;
- приложить к месту укуса какой-либо продукт, содержащий кислоту – это могут быть кусочек яблока, долька апельсина или лимона, которые поспособствуют нейтрализации части яда в ещё не затянувшейся ранке;
- затем приложить к поврежденному месту любой холодный предмет – мясо из морозилки, холодный металл, либо, в идеале, пакет со льдом.