

МИНИСТЕРСТВО ГРАЖДАНСКОЙ ОБОРОНЫ
И ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ



ПАСПОРТ

БЕЗОПАСНОСТИ

ШКОЛЬНИКА



ПАСПОРТ

БЕЗОПАСНОСТИ ШКОЛЬНИКА

Настоящая памятка
«Паспорт безопасности школьника»
разработана коллективом Государственного казенного
образовательного учреждения дополнительного
профессионального образования
«Учебно-методический центр
по гражданской обороне и чрезвычайным ситуациям
Краснодарского края (ГКОУ ДПО «УМЦ ГО ЧС КК»
по заказу

**Министерства гражданской обороны
и чрезвычайных ситуаций
Краснодарского края**

**Везде и всегда соблюдай
ОСТОРОЖНОСТЬ!**



Адрес издателя: 350912, г. Краснодар, ул. Ярославского, 87.
Распространяется бесплатно.

Технический редактор: В.Н. Васильева
Корректор: О.С. Говорухина
Оператор: Н.С. Орлов

Отпечатано в типографии ООО «Тираж»
г. Краснодар, ул. Красных Партизан, 411.

СОДЕРЖАНИЕ

Владелец паспорта3
Дорогой школьник4
Краснодарский край5
Кто всегда придет на помощь6

МОЙ ДОМ – МОЯ КРЕПОСТЬ

Осторожно, коронавирус 2019-nCoV7
Как правильно носить медицинскую маску8
Остался один дома. Если ты, услышал звонок в дверь9
Остался один дома. Если услышали шаги на площадке
и чувствуешь, что за дверью кто-то притаился9
Пожарная безопасность в быту. Если пожар в квартире10
Пожарная безопасность в быту. Если запах дыма в подъезде10
А у нас в квартире газ!11
Электробезопасность дома11
Что делать, если разбился градусник?12

МЫ ИДЕМ ГУЛЯТЬ

Правила безопасности на дороге. Как вести себя на улице13
Опасности зацепинга!13
Безопасность при встрече с собакой14
Опасности капюшона и наушников14
Внимание: правила поведения в толпе15
Гид по выживанию в жару16

УРА, МЫ ИДЕМ (ЕДЕМ) ОТДЫХАТЬ

Правила пожарной безопасности при разведении костра17
Правила поведения на природе. Если обнаружил на себе клеща18
Правила поведения на природе. Если застала гроза18
Безопасность на воде19
Если ты попал в сильное течение20
Что делать если ты заблудился в лесу20
Что делать если вы провалились под лед?21
Что делать во время землетрясения?22
Правила поведения в интернете23
Если произошло нападение на учебное заведение24
Что делать, чтобы не получить травму от пиротехники25
Знание основ безопасности-наука остаться в живых26
Кто мне может помочь (ресурсы помощи)27
Ты обязан28
Для заметок29

Фамилия _____

Имя _____

Дата рождения _____

Домашний адрес _____

Школа, класс _____

Телефоны:

Мать: _____

Отец: _____

Лицо их замещающее: _____

Классного руководителя: _____

Соседей: _____

Группа крови и резус фактор _____

Медицинские противопоказания _____

Директор _____ ФИО, подпись, печать



**Где бы ты не находился:
в школе, дома, на улице или на природе, –**

как гражданин Российской Федерации ты обязан «соблюдать меры безопасности в быту и повседневной трудовой деятельности» (статья 19 Федерального закона от 21.12.1994 года № 68-ФЗ «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера»).

КТО МНЕ МОЖЕТ ПОМОЧЬ? (РЕСУРСЫ ПОМОЩИ)

Образовательное учреждение	Комиссия по делам несовершеннолетних
Классный руководитель ☎ _____	☎ _____
☎ _____ Социальный педагог	📍 _____
☎ _____ Психолог	☑ _____
☎ _____ Администрация (директор)	Уполномоченный по правам ребенка ☎ _____
☎ _____	📍 _____
☑ _____	☑ _____
Служба психиатрической помощи Краснодарского края ☎ 8-800-250-29-55	Всероссийский детский «телефон доверия» ☎ 8-800-200-01-22
Центр диагностики и консультирования Краснодарского края с 8.30 до 17.00 понедельник - пятница) ☎ 8-861-992-66-75	Горячая линия службы экстренной психологической помощи детям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации ☎ 8-988-245-82-82 8-861-245-82-82

Дорогой школьник!

Паспорт, который ты держишь в руках – самый первый и самый важный документ по безопасности в твоей жизни!

Наш мир таит в себе очень много опасностей, подстерегающих человека дома, на улице и, даже, во время отдыха.

Конечно, в любое время дня и ночи взрослые готовы прийти к тебе на помощь, но бывают ситуации, когда ждать помощи нет времени, когда одна минута может сохранить жизнь тебе, твоим друзьям или твоим родным.

Знания, как поступить в том или ином случае, умелые действия одного человека могут предотвратить беду.

Правила, собранные на страницах этого паспорта, помогут тебе подготовиться к различным жизненным ситуациям, а, возможно, и сохранить жизнь тебе, твоим друзьям и близким!

Будь готов к любым жизненным ситуациям и ничего не бойся!



Краснодарский край образован 13 сентября 1937 года. Административный центр – город Краснодар. Из общей протяженности границы в 1540 км – 740 км. проходит вдоль моря. Протяженность края с севера на юг – 327 км. и с запада на восток – 360 км. Площадь территории Краснодарского края 75,5 тыс. кв. км. В составе Краснодарского края 7 городских округов, 37 муниципальных районов, 30 городских и 352 сельских поселений.

ЗНАНИЕ ОСНОВ БЕЗОПАСНОСТИ – НАУКА ОСТАТЬСЯ В ЖИВЫХ

<p>НЕ ИГРАЙ СО СПИЧКАМИ</p>	<p>НЕ ТРОГАЙ ЛЕКАРСТВА</p>	<p>РОЗЕТКА – НЕ ИГРУШКА!</p>	<p>НЕ ИГРАЙ НА ДОРОГЕ</p>
<p>СОБЛЮДАЙ ПРАВИЛА ДВИЖЕНИЯ НА ДОРОГЕ</p>	<p>НЕ ОТКРЫВАЙ ДВЕРЬ НЕЗНАКОМОМУ</p>	<p>НЕ РАЗГОВАРИВАЙ С НЕЗНАКОМЦАМИ</p>	<p>НЕ ТРОГАЙ БЕЗДОМНЫХ ЖИВОТНЫХ</p>
<p>НЕ ПОДХОДИ К НЕЗНАКОМЫМ ПРЕДМЕТАМ</p>	<p>ПЕРЕКРОДИ ДОРОГУ ПО ПЕШЕХОДНОМУ ПЕРЕХОДУ</p>	<p>ИГРАЯ НА КАЧЕЛЯХ, СОБЛЮДАЙ ОСТОРОЖНОСТЬ</p>	<p>НЕ СВЕШИВАЙСЯ ИЗ ОТКРЫТЫХ ОКОН И БАЛКОНОВ</p>
БЕЗОПАСНЫЙ ИНТЕРНЕТ			
<p>СТРАШИВАЙ ВЗРОСЛЫХ</p>	<p>УСТАНОВИ ФИЛЬТР</p>	<p>НЕ ОТКРЫВАЙ НЕИЗВЕСТНЫЕ ФАЙЛЫ</p>	<p>НЕ СРЕДИ ОТРАЖАТЬ СМЯ. ОСТОРОЖНО С НЕЗНАКОМЫМИ</p>

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ НЕ ПОЛУЧИТЬ ТРАВМУ ОТ ПИРОТЕХНИКИ?

- Пиротехника должна быть заводского изготовления, в заводской упаковке, сертифицирована и с инструкцией;
- вам должно быть больше 15 лет!
- даже если вы уже когда-то запускали такую «игрушку», прочтите инструкцию ещё раз, не надейтесь на память;
- если фейерверк, хлопушка и т.п. не сработали сразу, то подходить к ним можно не раньше, чем через 15 минут;
- не запускайте пиротехнику в местах скопления людей;
- не используйте пиротехнику рядом с газопроводом, деревьями, линиями электропередач, на автозаправках ни в коем случае не разбирайте пиротехнические изделия;
- не носите пиротехнику в карманах, под одеждой.



25

КТО ВСЕГДА ПРИДЕТ НА ПОМОЩЬ

Единый
телефон вызова
экстренных служб

112



6

МОЙ ДОМ – МОЯ КРЕПОСТЬ

«Осторожно, коронавирус 2019-nCoV»

КОРОНАВИРУС

Коронавирусная инфекция – острое вирусное заболевание с преимущественным поражением верхних дыхательных путей.

Источники информации: животные или больной человек.

Рискованность:
 • в выходные восприимчивы все возрастные группы населения;
 • наиболее тяжело течет у пожилых людей со сниженным иммунитетом (и/или имеющих хронические сопутствующие заболевания).

Источники информации: животные или больной человек.

ПРОФИЛАКТИКА

Воздержаться от посещения культурно-массовых мероприятий с большим скоплением людей

Избегать объятий, поцелуев, рукопожатий при встречах.

Использовать индивидуальные средства защиты органов дыхания (маски, априорно необходимо менять каждые 2 часа) и глаз (очки).

Избегать тесного контакта с больными с симптомами ОРВИ, гриппа.

Избегать касания немытыми руками глаз, рта и носа.

Мыть руки с мылом или дезинфицирующим средством после посещения мест массового скопления людей, контакта с животными в перерыве приема пищи.

Не заниматься самолечением! При первых признаках заболевания обратиться к врачу и обязательно рассказать о последних зарубежных поездках, если такие были и контакте с лицами, прибывшими из эпидемиологически неблагоприятных стран.

При планировании зарубежных поездок уточнить эпидемиологическую ситуацию.

ВАЖНО: Выявлены признаки коронавируса и специфического лечения инфекции, которую он вызывает – нет.

Пути передачи

Воздушно-капельный (при кашле, чихании, разговоре).

Воздушно-пылевой.

Контактный.

Основные симптомы:

Высокая температура (выше 38°С) в течение 3-5 дней.

Кашель (сухой или с небольшим количеством мокроты) в течение 3-5 дней.

Ощущение слабости и усталости в течение 3-5 дней.

Потливость в 15% случаев.

Инкубационный период: период времени от момента попадания микробов агента в организм до проявления симптомов болезни. От 2 до 14 суток.



ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ
 министерства здравоохранения Краснодарского края
8 800 200-03-66

ЕСЛИ ПРОИЗОШЛО НАПАДЕНИЕ НА УЧЕБНОЕ ЗАВЕДЕНИЕ, ТО:

Убегай, если это возможно

Не нужно вступать в конфликт с вооружённым преступником и пытаться его обезвредить.

Не трать время на разговоры

При нападении ты всё равно не успеешь обсудить варианты спасения со своими друзьями.

Сними неудобную обувь и брось вещи

Туфли на каблуках или тяжёлый портфель замедляют тебя и мешают спасению.

Если убежать не получается — прячься

Если ты можешь закрыться в классе — сделай это.

Забаррикадируй дверь

Если она открывается внутрь, то можно придвинуть ко входу столы (парты), стулья и даже шкафчики.

Выключи свет в помещении

Отключи звук на мобильном телефоне

Притворись мёртвым

Если нападающий близко и ты не успеваешь убежать или спрятаться, падай на пол и притворяйся мёртвым.

И ещё раз — не геройствуй!

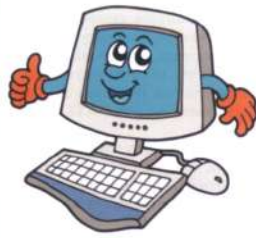
Ни в коем случае не пытайся обезвредить преступника самостоятельно. Не пытайся с ним поговорить, даже если это твой лучший друг. Сейчас это не друг, а преступник — тебе нужно держаться от него подальше.



ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ИНТЕРНЕТЕ

Если не знаешь, как пользоваться интернетом, то:

- Спрашивай взрослых!
- Установи антивирусную программу!
- Не открывай не известные файлы!
- Не спешి отправлять SMS!
- Не общайся с незнакомыми людьми!



КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ

Если ее носить неправильно, риск подхватить инфекцию возрастает



1 Закрепите маску так, чтобы она плотно закрывала рот, нос и подбородок



6 Если маска стала сырой, то ее нужно немедленно сменить на новую и сухую



2 Использованную маску необходимо сразу выбросить в мусорное ведро



7 Меняйте маску каждые 2-4 часа



3 Не стоит носить маску на свежем воздухе



8 Надевать маску нужно цветной стороной наружу



4 После ухода за больной маской нужно сразу выбросить, не надевайте ее повторно



5 Снимать маску нужно за ушные лямочки. Если закрепили повязочность, то тщательно мойте руки с мылом



9 Не кладите использованную маску в карман или сумку

ГДЕ НУЖНО НАДЕВАТЬ МАСКУ



При общении с людьми, у которых кашель, чихание или насморк



В местах массового скопления людей (в помещениях или общественном транспорте)



При уходе за больными

Важно! Медицинская маска не может обеспечить полную защиту от заражения. Чтобы не заразиться, нужно соблюдать и другие профилактические меры.

ОСТАЛСЯ ОДИН ДОМА

Если ты услышал звонок в дверь, то:

- не открывай дверь, посмотри в глазок;
- если звонивший тебе не знаком и внушает подозрения вызови полицию они придут на помощь;
- спроси через дверь о цели визита; если звонивший представился работником коммунальной службы: - сантехником, слесарем и т.п., то скажите ему, чтобы он приходил позже.



Если слышали шаги на площадке и чувствуете, что за дверью кто-то притаился, то:

- позвони соседям, чтобы они посмотрели на постороннего в глазок;
- если у соседей глазок закрыт снаружи, то вызови полицию по телефону;
- позвони жильцам других этажей; в одиночку на площадку не выходи.



9

ЧТО ДЕЛАТЬ, ВО ВРЕМЯ ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЯ?

Ощувив колебания здания, увидев качание светильников, падение предметов, услышав нарастающий гул и звон бьющегося стекла, не поддавайтесь панике (от момента, когда вы почувствовали первые толчки до опасных для здания колебаний у вас есть 15 - 20 секунд);



быстро выйдите из здания, взяв документы, деньги и предметы первой необходимости, покидая помещение спускайтесь по лестнице, а не на лифте;



оказавшись на улице - оставайтесь там, но не стойте вблизи зданий, а перейдите на открытое пространство;

сохраняйте спокойствие и постарайтесь успокоить других;

если вы вынужденно остались в помещении, то встаньте в безопасном месте: у внутренней стены, в углу, во внутреннем стенном проеме или у несущей опоры;

если возможно, спрячьтесь под стол - он защитит вас от падающих предметов и обломков;

держитесь подальше от окон и тяжелой мебели. Если с Вами дети - укройте их собой;

не пользуйтесь свечами, спичками, зажигалками - при утечке газа возможен пожар;

если вы оказались на улице - держитесь в стороне от нависающих балконов, карнизов, парапетов, опасайтесь оборванных проводов;

если вы находитесь в автомобиле, оставайтесь на открытом месте, но не покидайте автомобиль, пока толчки не прекратятся;

будьте в готовности к оказанию помощи при спасении других людей.

22

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ПРОВАЛИЛИСЬ ПОД ЛЕД?

- не паникуйте;

- быстро сбросьте тяжелые вещи, удерживайтесь на плаву, зовите на помощь;

- обоперитесь на край льдины широко расставленными руками, при наличии сильного течения согните ноги, снимите обувь, в которую набралась вода;

- старайтесь не обламывать кромку льда, навалитесь на нее грудью, поочередно поднимите ноги;

- держите голову высоко над поверхностью воды, постоянно зовите на помощь.



В НЕГЛУБОКОМ ВОДОЕМЕ МОЖНО:

- резко оттолкнуться от дна и выбраться на лед;

- передвигаться по дну к берегу, проламывая перед собой лед.



В ГЛУБОКОМ ВОДОЕМЕ МОЖНО:

- выбирайтесь с той стороны, где лед наиболее крепче;
 - необходимо упереться в край льдины руками, лечь на нее грудью и животом, вытянуть поочередно ноги на лед;
 - после выхода из воды на лед нужно двигаться к берегу ползком или, перекачываясь в том же направлении, откуда вы пришли;
 - вставать и бежать нельзя, поскольку можно снова оказаться в воде;
 - в случае падения в воду одновременно нескольких человек, надо по очереди выбраться на лед, помогая друг другу;
 - на льду нужно находиться только в позе лежа.

21

ПОЖАРНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ В БЫТУ

Если пожар в квартире, то:

• позвони по телефону в противопожарную службу и сообщи о случившемся в (101,01);

• быстро выведи на улицу младших братьев и сестер, престарелых;

• если тебе не удастся погасить пожар своими силами, немедленно покинь квартиру, закрыв за собой дверь; при невозможности выйти из квартиры, то выйди на балкон, и криками привлеки внимание прохожих.



• позвони по телефону в противопожарную службу и сообщи о случившемся (101,01);

• если возможно, определи место горения (квартиру, почтовые ящики, мусоросборник и т.д.) и что горит (электропроводка, пластмасса, вата, бумага, легковоспламеняющиеся жидкости и т.д.);

• если пожар произошел и воспользоваться лестницей из – за сильного задымления и огня невозможно, то останься в квартире;

• по прибытии пожарных подразделений подойди к окну привлеки их внимание и попроси оказать вам помощь.

Если запах дыма в подъезде, то:



10

А У НАС В КВАРТИРЕ ГАЗ!

При запахе газа:

- быстро перекрой кран подачи газа;
- открой все окна, двери для проветривания квартиры;
- позвони по телефону в аварийную газовую службу.



Помни; почувствовал запах газа (во избежание его взрыва), не включай освещение, не зажигай спичек, не применяй открытый огонь!

ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- зажигать спички;
- пользоваться телефонами и электрозвонокками;
- включать и выключать свет и электроприборы.

Электробезопасность дома: правила обращения с электричеством

- 1. НЕ СУЙ ПОСТОРОННИЕ ПРЕДМЕТЫ В РОЗЕТКУ**
Удар током 220 V может сильно повредить или убить.
- 2. НЕ ПОЛЬЗУЙСЯ СЛОМАННЫМИ ЭЛЕКТРОПРИБОРАМИ**
Выключенный в электрическую сеть электроприбор может загореться.
- 3. НЕ ВКЛЮЧАЙ ОДНОВРЕМЕННО В СЕТЬ ЭЛЕКТРОПРИБОРЫ В ДОМЕ**
Перегрузка в сети может вызвать короткое замыкание.
- 4. БЕРЕГИСЬ ПРОВОДОВ С ПОВРЕЖДЕННОЙ ОБМОТКОЙ**
Можно получить удар током, дотронувшись до оголенных проводов.
- 5. БЕРЕГИСЬ СТАРЫХ, ИСКРЯЩИХСЯ ПЛОХО ПРИКРУЧЕННЫХ РОЗЕТОК**
При включении в электрическую сеть может произойти замыкание, которое приведет к пожару.

ЕСЛИ ТЫ ПОПАЛ В СИЛЬНОЕ ТЕЧЕНИЕ, ТО:

Твоя задача – удержаться на воде, затратив при этом как можно меньше усилий

Для этого двигаться следует в ту же сторону, куда направлено течение, но немного наискосок по направлению к берегу

В таком случае ты без особых усилий сможешь добраться до берега.



ГОТОВЬСЯ И ПРОСЛУШИВАЙ ПО ЛЕСУ:
 - Держите в руке сотовый телефон - если он разрядится, вы не сможете позвать на помощь.
 - Если у вас есть часы - обязательно, возьмите их с собой.
 - Держите при себе зажигалку - она может пригодиться.
 - Обязательно иметь с собой аптечку первой помощи.

определять стороны света в лесу:
 - Возьмите с собой компас или часы. Когда вы будете по дороге, часы и компас - это поможет.

Что взять с собой:
 - бутылка воды, спички, фонарик, аптечка.

Служба «112» и мобильное приложение:
 Если с собой мобильный - наберите «112». Сообщите оператору, какой адрес назначения маршрута и какой уровень сложности в лесу. Подробно опишите, что видите по сторонам.

Ориентируйтесь по воде:
 Ориентиром может стать река. Идите над ней по течению.

Высоковольтная линия:
 и высоковольтные провода являются ОПАСНЫМИ! Не приближайтесь к ним.

БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ

Если собрался искупаться в море или реке, то:



Не купайтесь у крутых обрывистых берегов с сильным течением, в заболоченных и заросших растительностью местах!



Не ныряйте в незнакомых местах! Не известно, что там может оказаться на дне!



Не переохлаждайтесь и не перегревайтесь! После приема пищи сделайте перерыв 1,5 - 2 часа! Не купайтесь при температуре воды ниже 18° воздуха ниже 22°



Не ныряйте в незнакомых местах! Не известно, что там может оказаться на дне!



Не подплывайте к проходящим судам. Не взбирайтесь на технические предупредительные знаки!



Купайтесь только в разрешенных местах, на благоустроенных пляжах!

Безопасность на водных объектах в летний период

Необходимо научиться отдыхать на воде



«Плываю»
«Заблуждаю»

19

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РАЗБИЛСЯ ТЕРМОМЕТР?

Ртуть - это металл, при комнатной температуре представляет собой тягелую серебристо-белую жидкость. Ее пары *очень опасны* для человека. Ртуть содержится в термометрах и люминесцентных лампах, поэтому обращаться с ними нужно *крайне осторожно!*



ЗАПОМНИТЕ! НЕЛЬЗЯ!

Позвонить по телефону 101, 112 и рассказать о случившемся



Прикасаться к ртути руками

Выбрасывать ртуть в мусорное ведро



Сливать ртуть в канализацию или собирать пылесосом, сметать веником

Убирать место разлива ртути при помощи чистящих средств



Если в доме есть взрослый, то он может:

1. Собрать крупные шарики ртути кисточкой в бумажный конверт, мелкие - скотчем;
2. Собранную ртуть поместить в банку с раствором марганцовки, закрыть крышкой, отнести в ближайший отдел МЧС;
3. Вымыть пол раствором мыльно-содовым;
4. После уборки проветрить помещение.

Выйти из помещения самому и вывести пожилых людей, домашних животных. Надеть ватно-марлевую повязку, открыть окна.

12

Правила безопасности на дороге

Как вести себя на улице

- не играй в мяч возле автомобильных дорог.
- не катайся на роликах возле автомобильных дорог.
- переходи дорогу по пешеходному переходу
- соблюдай правила движения на дороге



Опасности зацепинга

- падение с поезда во время движения, в том числе под рельсы идущего состава;
- столкновение с препятствиями по ходу движения (например, платформами, светофорными столбами, мостами, порталами тоннелей);
- удар электрическим током при проезде на электрифицированных линиях или при попытке запрыгнуть на крышу поезда с моста, в результате прикосновения или слишком близкого приближения к контактной сети, токоприёмнику, тормозным резисторам и токоведущим высоковольтным шинам, а также получение тепловых ожогов при прикосновении к нагретым тормозным резисторам.



Если обнаружил на себе клеща, то:



Чтобы аккуратно удалить присосавшегося клеща, можно обвязать его ниткой как можно ближе к хоботку, затем растянуть ее концы в сторону и осторожно, без резких движений потянуть их вверх до полного извлечения клеща.

Место укуса клеща, после его извлечения из тела, обработайте антисептиком, спиртом или раствором йода. Обязательно обратиться к врачу!



Если гроза застала на поляне или лугу, то отключи сотовый телефон или другой гаджет;

• не прячьтесь в стоге сена, соломы, в сараях;

• не ходите босиком и не поднимайте над головой зонтик, удочки и другие токопроводящие предметы;

• сядь на корточки в позе эмбриона, руками обхватив колени, но ни в коем случае не ложись на землю;

• не стой рядом с линией электропередач, деревьями, в них может ударить молния.

Если застала гроза, то:



Правила пожарной безопасности при разведении костра



- Найдите поляну, защищенную от ветра, или старое кострище, место рядом с водой;
- очистите место для костра от старой травы и валежника;
- обложите место для костра камнями или окопайте рвом глубиной 10-15 см;
- располагать костер не ближе 5-6 м от палаток;
- приготовить воду или песок; при уходе с места стоянки, затушить костер до конца.

ЗАПРЕЩЕНО:

- Разводить костер возле деревьев и на корнях деревьев;
- разводить костер с помощью легковоспламеняющихся жидкостей;
- оставлять горящий костер без присмотра;
- не разводить костер на торфяных почвах
- разводить костры в пожароопасный период.



БЕЗОПАСНОСТЬ ПРИ ВСТРЕЧЕ С СОБАКОЙ

Чтобы избежать нападения и укусов собаки, необходимо соблюдать следующие правила:

- не приближаться к собаке, у которой нет намордника, лучше обойти ее стороной;
- не тревожить собаку во время приема пищи и сна;
- не прикасаться к чужой собаке, не пытаться брать ее на руки, не кормить;
- не подходить к собаке сзади, не прикасаться к ней неожиданно;
- не приближаться к собаке, которая находится на привязи (цепи);
- держаться при неожиданном появлении собаки уверенно, без страха. Если вы боитесь собаки, то она набросится на вас. Если вы не боитесь ее, то она будет только рычать и скалить зубы. Нужно быть спокойным;
- не проявлять активных и агрессивных действий по отношению к живому существу;
- никогда не убегать от собаки;
- не заманивать на собаку рукой, палкой, другим предметом, не дразнить собаку;
- не трогать щенков;
- уступать дорогу собаке и ее хозяину в узком коридоре;
- не смотреть пристально в глаза собаке, не улыбаться, непоказывать зубы.



Соблюдай правила дорожного движения.

Не переходи дорогу в капюшоне и наушниках- это опасно!



ВНИМАНИЕ:

правила поведения в толпе

<p>Знай расположение аварийных выходов и план эвакуации!</p> 	<p>Не следуй за толпой из любопытства!</p> 	<p>Оставшись в толпе, двигайся с потоком людей в одном ритме. Не толкайся и не останавливайся. Сохраняй спокойствие.</p> 
<p>Прини меры против случайного удара: снимки с шеи шарф, галстук, платок, удерживай!</p> 		<p>Застегни все пуговицы, кнопки и молнии, чтобы не зацепиться!</p> 
<p>Чтобы помочь себе легко дышать и обезопасить в давку грудную клетку, скрести руки на груди и чуть-чуть разведи локти в стороны. Не расставляй локти широко!</p> 	<p>Если упадешь, прикрой голову, защити руками голову, защити живот коленями, подтяни к груди. Старайся подняться как можно быстрее</p> 	<p>Не смотри в глаза агрессивным людям, не приглядывай на знакомые: не заговаривай с ними, не спорь, не фотографируй, не касайся!</p> 

15

ГИД ПО ВЫЖИВАНИЮ В ЖАРУ



5 вещей, которые не надо делать в знойный день

5 вещей, которые надо знать, чтобы снизить дискомфорт в жару

ТЯЖЕЛЫЕ НАГРУЗКИ

Не занимайтесь активным спортом при t выше 25°C



ЕСТЬ СЛАДКОЕ И СОЛЁНОЕ

Эта еда вызывает жажду, дающую нагрузку на почки



НОСИТЬ СИНТЕТИКУ

Тело не «дышит», Парниковый эффект



ВОДА

Выпивать не менее 2 литров тёплой воды в день



ЕДА

Есть лёгкие блюда, много овощей, фруктов, окрошку



ТЕХНИКА

Используйте меньшую технику. Она повышает температуру в помещении



НЕ ВОЛНУЙТЕСЬ

Любое перевозбуждение усиливает риск теплового или солнечного удара



ОДЕЖДА

Хлопчатобумажная или лён

16