

# ФОРМУЛА БЕЗОПАСНОСТИ

# Введение

Дорогие ребята! Многие из вас мечтают быть похожими на главных героев любимых книжек, мультиков и кино, которые, рискуя собой, помогают людям, делают мир добрее и безопаснее. Конечно, вы понимаете, что умным и смелым, закаленным и способным преодолеть трудности человек становится не за один день. Хотя по силам это каждому! Нужны упорство, терпение, стремление многое знать и уметь. Безвыходных ситуаций не бывает. Просто попавшие в беду люди не всегда видят выход, не знают, как правильно действовать.

С помощью этой презентации вы узнаете о бедствиях, с которыми человеку приходится сталкиваться чаще всего, получите знания, которые помогут выйти победителем из затруднительной ситуации.

Итак, если вы хотите быть готовыми к непредвиденным ситуациям, которые могут встретиться в жизни,- в путь!

# Что такое чрезвычайные ситуации?



Слова «чрезвычайная ситуация» мы слышим, к сожалению, довольно часто – по телевизору, радио, от друзей и знакомых, попавших ненароком в беду. А что же такое, собственно, «чрезвычайная ситуация»(ЧС)?

Попросту говоря, это опасность или крупная неприятность, которая настигает или подстерегает нас (или целую группу людей, население деревни, города, страны), угрожает их жизни и здоровью

Несмотря на успехи науки и техники, мы часто бываем бессильны перед бедствиями — землетрясениями, ураганами, наводнениями и другими грозными явлениями природы. Бывало, они уносили тысячи и даже сотни тысяч жизней людей! Случаются аварии на заводах и фабриках, перерастающие в настоящие катастрофы. Происходят аварии на дорогах, в воздухе и на воде.

В повседневной жизни мы тоже можем столкнуться с чрезвычайной ситуацией. Иногда она касается многих людей, а иногда — только нас и наших близких. Это пожар, утечка газа, затопление в квартире или на даче и многое-многое другое.

Чтобы не растеряться, суметь помочь себе и окружающим людям, победить опасность важно знать основные правила спасения, или **ФОРМУЛУ БЕЗОПАСНОСТИ**, которая заключается в том, что нужно:

- **предвидеть опасность** – стараться предугадать, что произойдет или где находиться безопасно;
- **избегать ее** – постараться сделать все, чтобы ничего плохого с вами и окружающими не случилось;
- **действовать решительно и четко** – не пугаться, не теряться, а быть хладнокровным и мужественным, сделать все, чтобы помочь себе и другим;
- **помочь** любому, кто оказался в трудной или опасной ситуации;
- **звать на помощь**;
- **бороться до последнего**.

Конечно, мы все должны уметь действовать в чрезвычайной ситуации по данной формуле. Однако, не всякой беде можно противостоять «один на один». Часто для победы требуются усилия многих людей. Поэтому в нашей стране есть люди, профессия которых – спасатель, задача – помогать каждому, попавшему в чрезвычайную ситуацию.



# Опасности в жилище

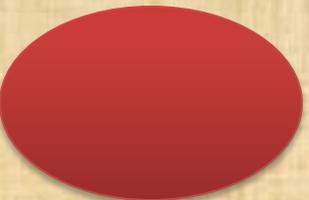


ПОЖАР!!!

Пожар в квартире, доме или на даче возникает, как правило, по нашей вине. Мы нередко забываем о правилах безопасности. И очень часто, если произошел пожар, мы не знаем, что делать.

Запомните главное правило:

**ПОЖАР ЛЕГЧЕ  
ПРЕДУПРЕДИТЬ, ЧЕМ  
ПОТУШИТЬ!!!**



Поэтому:

**НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ ВКЛЮЧЕННЫЕ  
ЭЛЕКТРОПРИБОРЫ БЕЗ ПРИСМОТРА!**

**БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ СО СПИЧКАМИ!**

И вообще,

**ДУМАЙТЕ ПРЕЖДЕ, ЧЕМ ЧТО-ТО  
СДЕЛАТЬ!!!**

# Ну, а если все-таки загорелось?

Почувствовав дым, обязательно выясните, откуда он идет, не горит ли что-нибудь в квартире. Не паникуйте!

Если дома нет взрослых, в первую очередь вызовите СЛУЖБУ СПАСЕНИЯ по телефону

101

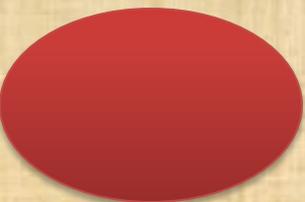


# При этом сообщите:

- Что горит.
- Свой адрес (улицу, номер дома и квартиры, этаж, подъезд, код).
- Фамилию и номер телефона, с которого звоните.

У вас могут уточнить, сколько этажей в доме и подъездов в здании, как лучше подъехать к дому. Будьте готовы ответить на эти вопросы.

Если огонь не велик,  
попробуйте справиться с ним  
самостоятельно, используя  
подручные средства для  
тушения: мокрую ткань и воду.



# ПОМНИТЕ!!!

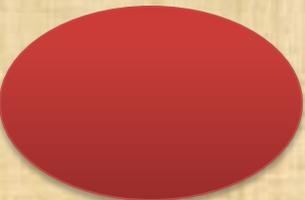
**Ни в коем случае нельзя тушить водой включенные в сеть электроприборы и горящие провода!**

Поэтому если загорелся телевизор или другой электроприбор, немедленно вытащите вилку из розетки! Если после этого горение не прекратилось, накройте прибор плотной тканью (одеялом, пальто) и плотно прижмите ее, чтобы прекратить доступ кислорода к пламени и остановить горение, залейте очаг водой.

# При пожаре дым опасен даже больше, чем огонь.

В случае пожара покиньте квартиру, предупредите об опасности соседей.

**Уходя из квартиры,** закройте дверь в горящую комнату и в квартиру, чтобы не было доступа воздуха. По задымленному помещению лучше передвигаться согнувшись или на четвереньках (внизу всегда меньше дыма) и дышать через влажную ткань (платок, полотенце и др.), прикрыв ею нос и рот. Чтобы уберечься от огня, накиньте на себя мокрое полотенце, пальто или покрывало.



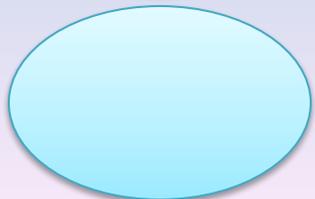
Спускаться вниз следует по лестнице, лифтом пользоваться нельзя!

# **Если выйти из квартиры невозможно,**

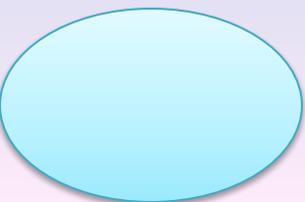
возвращайтесь обратно. В многоэтажном доме надо знать, где находятся эвакуационная лестница, люк на балконе. Если добраться до них не получается, выйдите на балкон (лоджию), стойте у закрытого окна, кричите и зовите на помощь прохожих.



# УТЕЧКА ГАЗА



Утечка газа в квартире очень опасна. Она может случиться из-за неисправности газового оборудования (труб, плит, колонок, баллонов) или небрежности жильцов (не до конца закрытого крана газовой плиты, выкипающей воды, залившей огонь в газовой горелке, или сквозняка, задувшего слабый огонь)



# Помните главное:

Если в квартире чувствуется запах газа, **НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ** не зажигайте огонь, не включайте свет и

Если запах газа в квартире очень сильный, то ничего не предпринимайте и немедленно покиньте

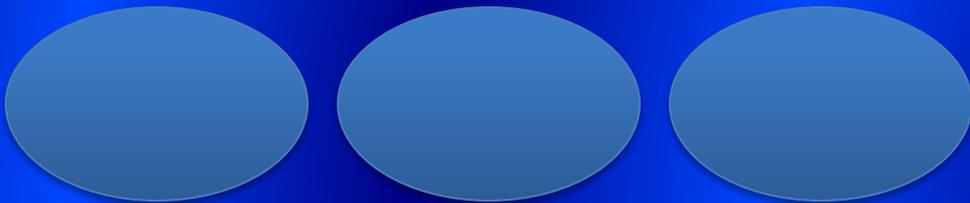
При запахе газа сразу сообщите об этом взрослым, немедленно откройте окна, перекройте кран на газовой трубе (родители должны вас научить это делать) и выйдите из квартиры. Попросите соседей вызвать

**АВАРИЙНУЮ ГАЗОВУЮ СЛУЖБУ по телефону**

**104**

и **СЛУЖБУ СПАСЕНИЯ по телефону 101**

# Затопление жилища



# Почему???

Затопление может произойти из-за аварии водопровода, системы отопления или недосмотра (кто-то забыл закрыть кран или не устранил протечку воды). А может засорилась канализация или протекла крыша



# Во всех этих случаях в первую очередь

- сообщите об этом родителям, а если их нет дома, предупредите соседей и попросите их вызвать аварийную службу и предупредить диспетчера ЖЭСа.
- В местах протечек поставьте тазы и ведра. При затоплении всего этажа покидайте дом, не пользуясь лифтом.

Попросите взрослых перекрыть воду и обязательно отключить электричество в квартире – если вода попадет на электропровода, возникает опасность удара электрическим током и короткого замыкания

# Чтобы по вашей вине не произошло затопление дома или

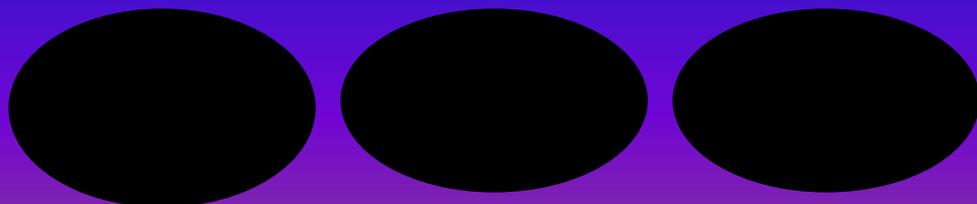
## ШКОЛЫ:

Не оставляйте без присмотра льющуюся воду. Проверьте перед выходом, закрыты ли краны, особенно в те дни, когда отключают воду

Не засоряйте канализацию

Не пытайтесь крутить или чинить краны на трубопроводе в квартире самостоятельно, в случае неисправностей или течи воды попросите взрослых вызвать работников ЖЭСа

# РАЗЛИВ РТУТИ



**Ртуть** – это металл серебристо-белого цвета, подвижная жидкость, которая при ударе разделяется на мелкие шарики. Пары ртути очень ядовиты. Дома ртуть может оказаться в мелодичном дверном звонке, лампах дневного света, медицинском термометре или тонометре.

**ПОМНИТЕ!!!**

Разлитую ртуть должны собирать только взрослые!

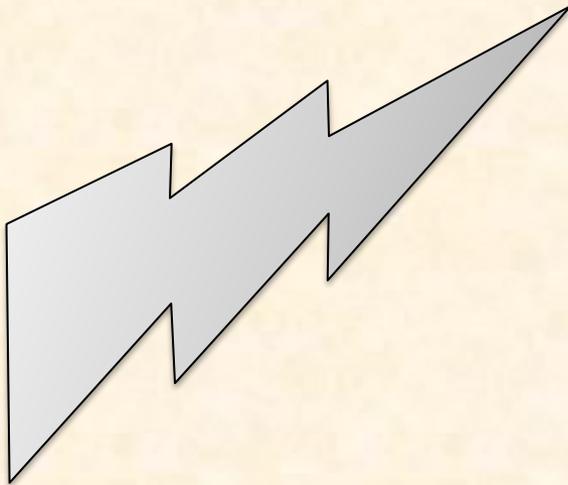
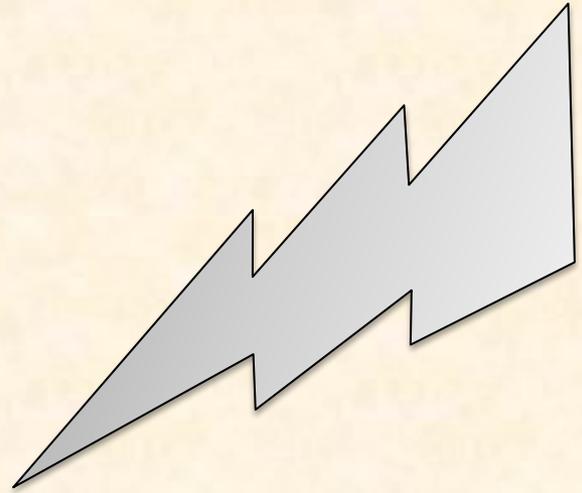
Если в помещении обнаружена  
разлившаяся ртуть, необходимо:

Вызвать спасателей по телефону  
101

Немедленно открыть окна в зараженном  
помещении

Выйти самому и вывести из помещения людей и  
домашних животных

Электричество...



Без электричества просто невозможно представить нашу жизнь. Оно присутствует везде – на улице, в доме, в машине.

Но обращаться с ним надо правильно. Ведь из надежного помощника электричество может превратиться в серьезную опасность для жизни и здоровья.



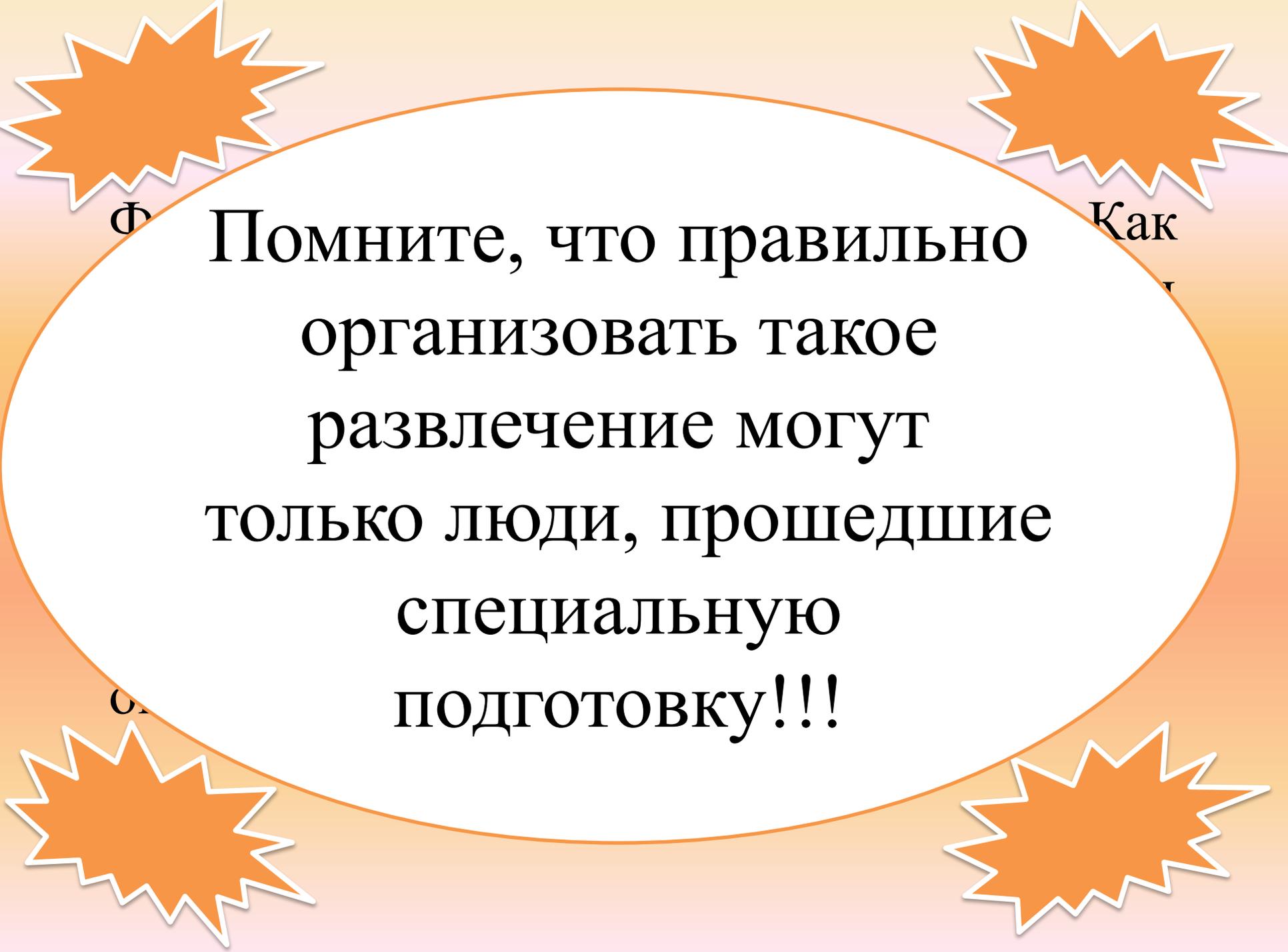
Дома следует соблюдать такие  
рекомендации:

Главное правило  
электробезопасности –  
считайте, что любой  
электроприбор находится  
под напряжением!



# ПЕТАРДЫ





Ф

Как

С

Помните, что правильно  
организовать такое  
развлечение могут  
только люди, прошедшие  
специальную  
подготовку!!!

**Покупать самому и  
запускать без  
присмотра  
пиротехнические  
изделия НЕЛЬЗЯ!**

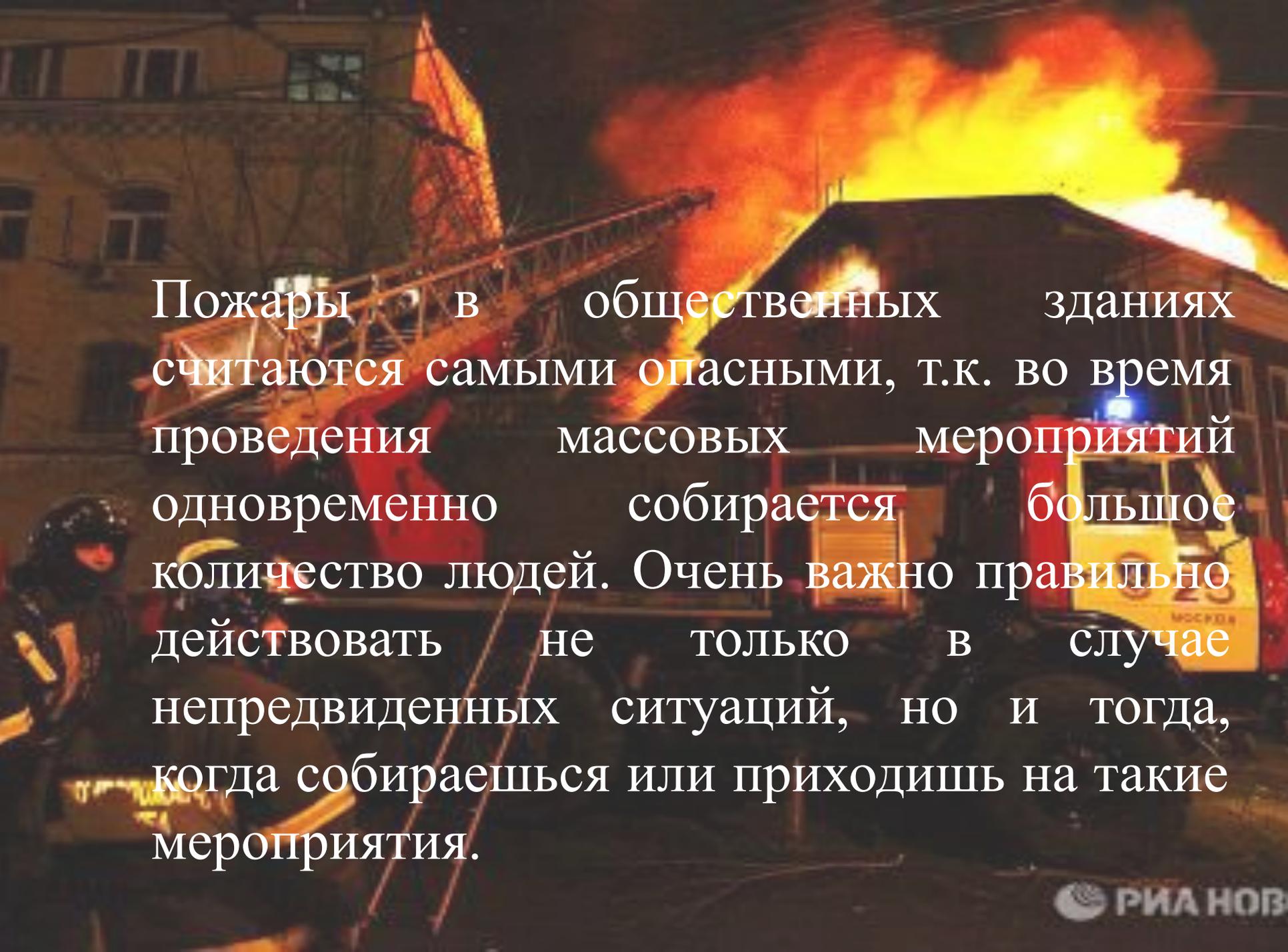


**Ни в коем случае не  
разбирайте и не  
заряжайте петарды и  
фейерверки – это  
опасно для здоровья и  
даже жизни!**



A large, modern, circular building with a glass facade and a paved plaza in front. The building has multiple stories and a prominent entrance area. The plaza is paved with light-colored bricks. There are some flags and a fountain in the foreground.

# Опасности в общественных местах

A photograph of a large fire at night. A fire truck is positioned in front of a building that is engulfed in flames. Firefighters are visible in the foreground, and a fire hose is extended towards the burning structure. The scene is illuminated by the bright orange and yellow fire, as well as the blue and red lights of the fire truck. The text is overlaid on the image in a white, serif font.

Пожары в общественных зданиях считаются самыми опасными, т.к. во время проведения массовых мероприятий одновременно собирается большое количество людей. Очень важно правильно действовать не только в случае непредвиденных ситуаций, но и тогда, когда собираешься или приходишь на такие мероприятия.

# Итак, несколько простых правил, зная которые, вы можете обезопасить себя:

Не берите с собой объемных сумок или рюкзаков – с ними сложно двигаться в толпе

Ваша одежда и обувь должны быть удобными

Если на билете не указано место, старайтесь сесть поближе к выходу и подальше от центрального прохода

Зайдя в кинотеатр или на дискотеку, обязательно посмотрите, где расположены эвакуационные выходы

Если возможны беспорядки, постарайтесь выйти из зала, не дожидаясь конца представления

Выбравшись из толпы, постарайтесь вновь не попасть в давку на остановке транспорта, выбирайте более безопасный маршрут

Не пытайтесь спасти свои вещи – жизнь несоизмеримо дороже их!

**Помните, ВО ВСЕХ ЗДАНИЯХ ЕСТЬ НЕСКОЛЬКО ЭВАКУАЦИОННЫХ ВЫХОДОВ!**

Помните, что в специальных местах есть огнетушители и другие средства борьбы с пожаром. Лучше научиться пользоваться ими заранее

# Опасности на транспорте





56 Ул. ПЕНИНА | ДС ВЕСНЯНКА

56

1055



243



Нашу повседневную жизнь невозможно представить без автомобилей, городского транспорта, поездов и самолетов. Но каждый день на транспорте получает травмы и погибает большое количество людей. Как же, пользуясь транспортом, быть уверенным в своей безопасности? Просто нужно быть осторожным, внимательным и аккуратным. А еще выполнять некоторые простые правила...

Будьте особенно внимательны на перекрестках, скоростных дорогах, поворотах

Никогда не переходите улицу на красный свет, даже если не видно машин

Переходите дорогу, предварительно посмотрев в обе стороны - сначала налево, потом направо

Не выбегайте на дорогу из-за препятствия (например, из-за транспорта, высокого сугроба)

На остановке, переходя дорогу, автобус и троллейбус обходите сзади, а трамвай - спереди

Идите только по тротуару, если же тротуара нет, идите по обочине с той стороны, по которой машины едут вам навстречу

Никогда не рассчитывайте на внимание водителя, надейтесь только на себя!

# В салоне транспорта

Зайдя в салон троллейбуса, автобуса, трамвая или вагона метро, посмотрите, где расположены аварийные выходы (они обозначены специальными надписями) – пригодится на случай аварии или пожара.

# Следуйте правилам:

Уступите место пожилым людям, пассажирам с детьми, тем, кто почувствовал себя плохо

Если нет свободных мест, постарайтесь стоять в центре прохода. Держитесь рукой за поручень во время движения, иначе при толчке вы рискуете потерять равновесие, а в случае резкой остановки – упасть и удариться

Не забывайте про свою сумку, держите ее спереди

Не стойте возле выхода – в случае давки вас могут случайно вытолкнуть на проезжую часть, если двери будут неплотно закрыты

# Если в автобусе, трамвае, троллейбусе или вагоне метро начался пожар, а вы едете без взрослых:

Немедленно сообщите о пожаре водителю и другим пассажирам

Если транспортное средство не движется, попытайтесь открыть двери с помощью кнопки аварийного открывания дверей или попробуйте выйти через аварийный выход, в крайнем случае – разбейте окно

Помните, что в салоне есть огнетушитель

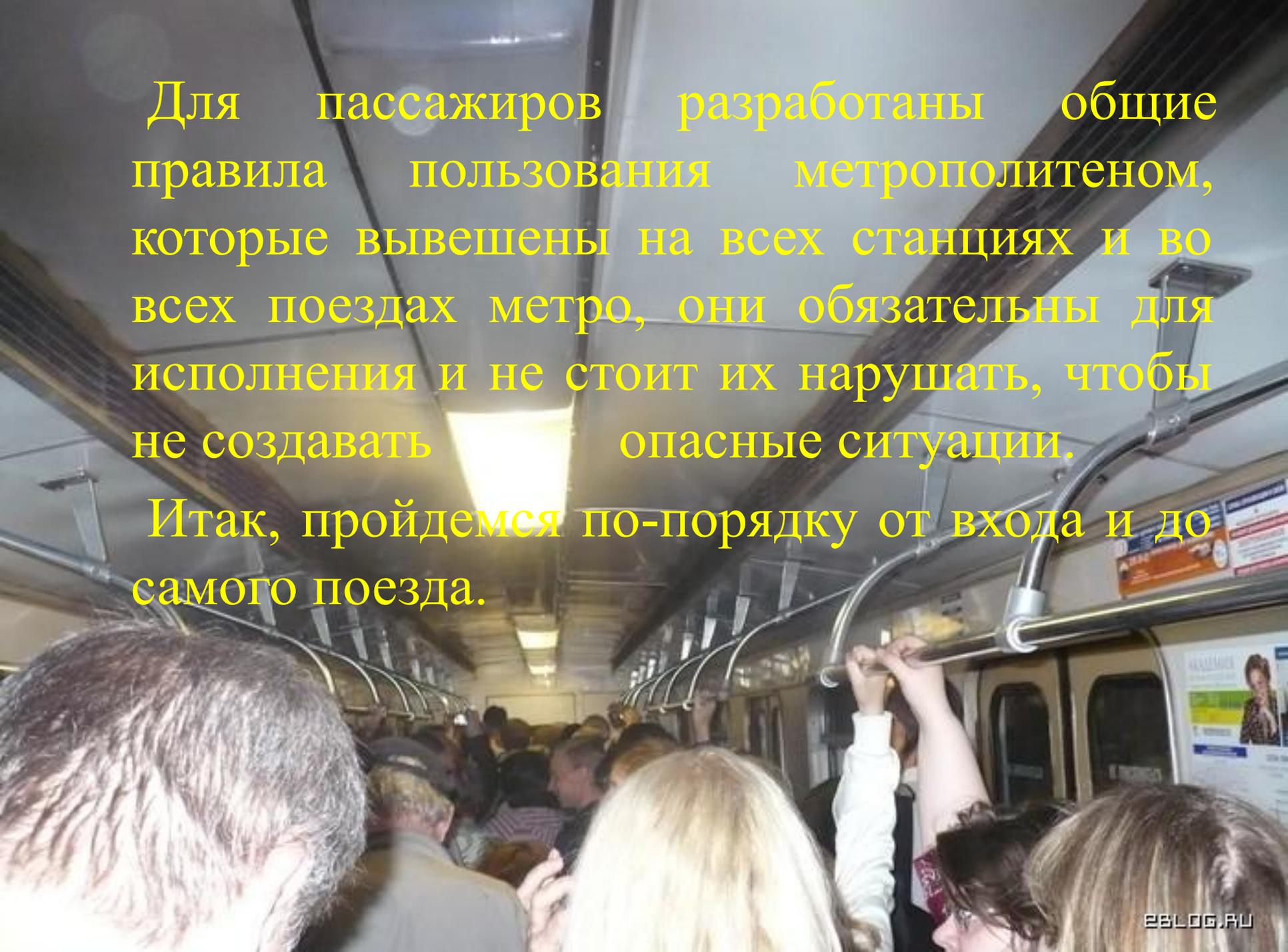
Закройте рот и нос платком, шарфом, рукавом, полой платя или куртки. Пригнитесь, выбираясь из горящего салона

В троллейбусе, трамвае и вагоне метро не прикасайтесь к металлическим частям – при пожаре они могут оказаться под электрическим током

A blurred blue and yellow train moving through a subway station platform. The train is in motion, creating a sense of speed. The platform is visible on the left, with a red fire alarm pull station and a red fire extinguisher. The station has a curved ceiling and overhead lights.

**МЕТР**

**О**

The background image shows the interior of a subway train. It is crowded with passengers, many of whom are holding onto overhead handrails. The lighting is bright, and the train's structure, including the ceiling and side panels, is visible. The text is overlaid on this image in a yellow, sans-serif font.

Для пассажиров разработаны общие правила пользования метрополитеном, которые вывешены на всех станциях и во всех поездах метро, они обязательны для исполнения и не стоит их нарушать, чтобы не создавать опасные ситуации.

Итак, пройдемся по-порядку от входа и до самого поезда.

# Эскалатор

- Нельзя подниматься или опускаться по нему против направления движения, бегать, мешать другим пассажирам
- Не стоит бежать к отъезжающему поезду. Вы можете упасть и пораниться или получить травму.
- Если в механизме эскалатора застряли части одежды, обуви, вещи ваши или других пассажиров, нужно срочно сообщить работникам станции, чтобы они остановили эскалатор
- Если вы не держитесь за поручень, то при резкой остановке вас толкнет вперед. Чемодан или сумка, если ее поставить и не придерживать, тоже полетит вниз
- Если на вас сверху падает человек или чей-то багаж, постарайтесь присесть на ступеньки, повернувшись к падающему предмету боком. Кричите «Осторожно!», предупреждая остальных об опасности. Во всех остальных случаях сидеть на ступеньках эскалатора нельзя!

# Платформа

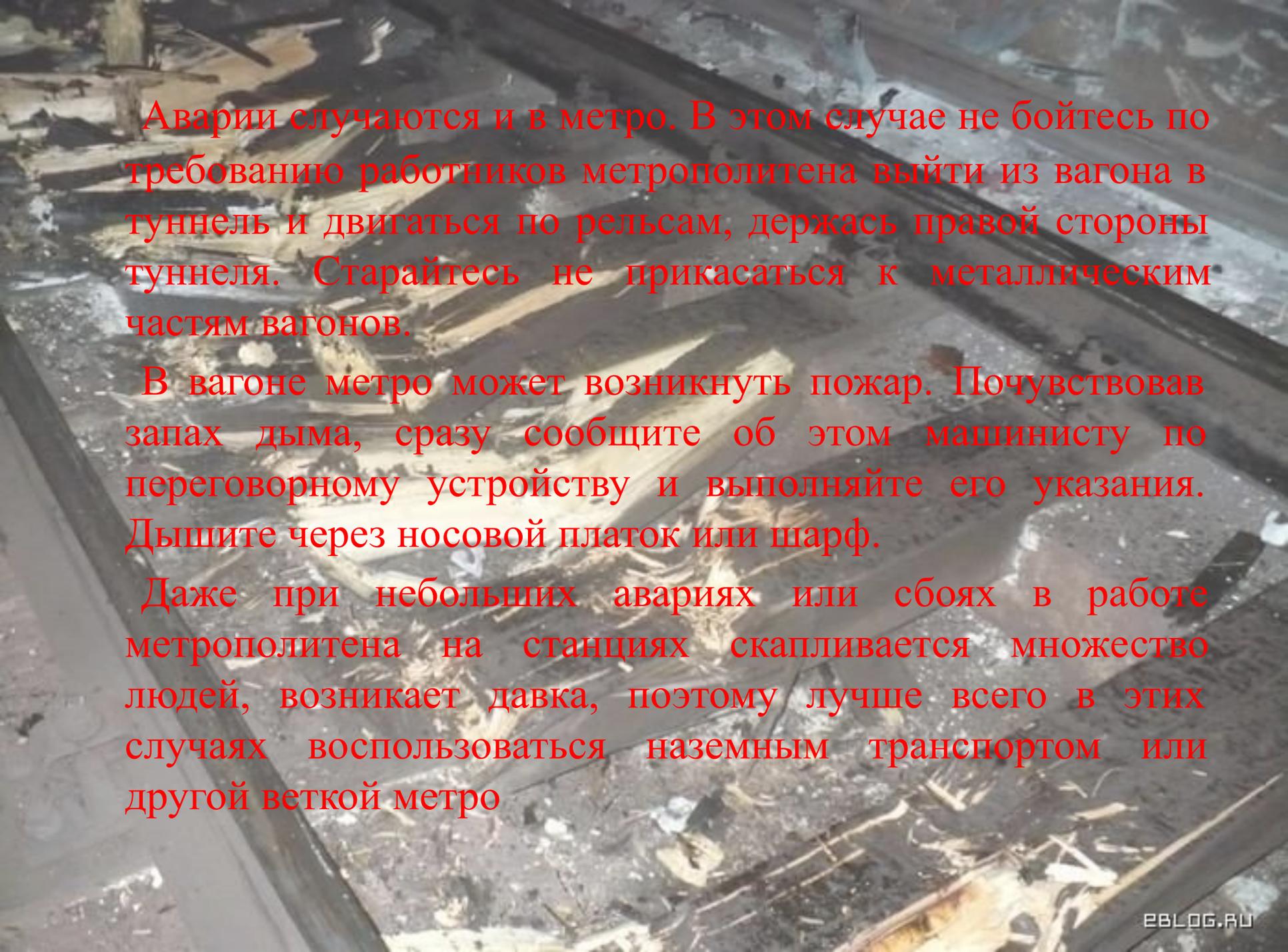
- Не шалите, не бегайте, ведь можно поскользнуться и упасть под поезд или между вагонами
- Падение на рельсы метро опасно для жизни, поэтому ни в коем случае не спускайтесь на рельсы, никогда не заходите за ограничительную линию, ведь вас могут в давке подтолкнуть другие пассажиры
- Подходите к дверям вагона только после остановки поезда и выхода пассажиров. Если пассажиров очень много, можно пропустить несколько поездов

# Запомните следующие правила:

Если при вас кто-то провалился между вагонами стоящего поезда, сразу же предупредите машиниста или работников станции

Если поезд остановился в туннеле, не паникуйте и выполняйте все распоряжения работников метрополитена

Если вдруг вы упали на рельсы, пройдите до места остановки первого вагона поезда (оно обозначено) - там есть лестенка для подъема на платформу



Аварии случаются и в метро. В этом случае не бойтесь по требованию работников метрополитена выйти из вагона в туннель и двигаться по рельсам, держась правой стороны туннеля. Старайтесь не прикасаться к металлическим частям вагонов.

В вагоне метро может возникнуть пожар. Почувствовав запах дыма, сразу сообщите об этом машинисту по переговорному устройству и выполняйте его указания. Дышите через носовой платок или шарф.

Даже при небольших авариях или сбоях в работе метрополитена на станциях скапливается множество людей, возникает давка, поэтому лучше всего в этих случаях воспользоваться наземным транспортом или другой веткой метро

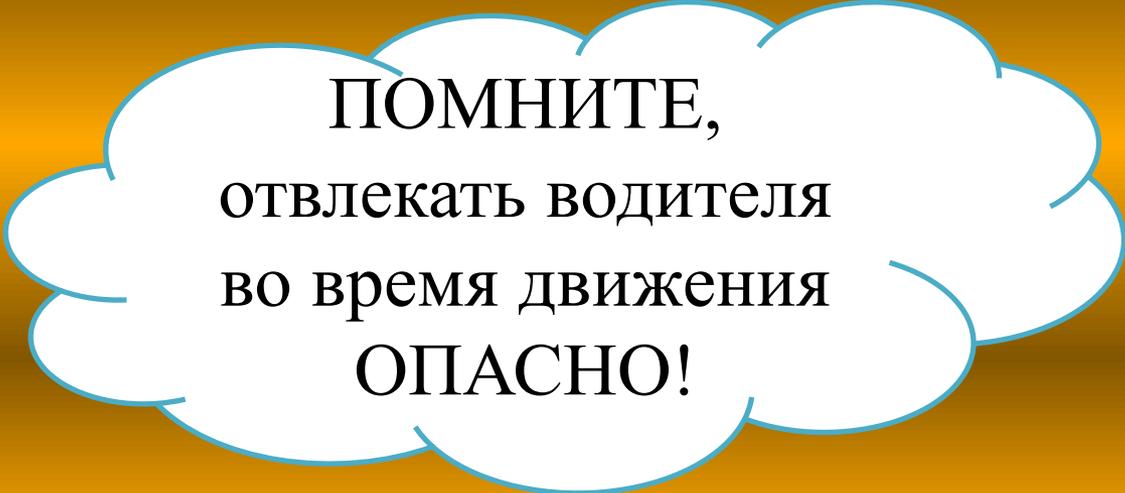
# Легковой автомобиль



Легковой автомобиль - быстрый и удобный вид транспорта. Но именно он чаще всего и попадает в аварии, особенно в городе. Помните: при аварии самое опасное место в автомобиле – рядом с водителем. Детям сидеть там запрещено. Напоминайте взрослым, сидящим впереди, чтобы они пристегивались ремнями безопасности. Если ремни есть на заднем сиденье, ими тоже надо обязательно пристегиваться. Если вы видите, что аварии не избежать, закройте голову руками и постарайтесь лечь на бок.

Если авария все же случилась, необходимо как можно быстрее выбраться из машины, ведь она может загореться (особенно если перевернулась). Если дверь открыть не получается, попробуйте разбить окно и выбраться через него.

Если вы сами или кто-то не может выбраться из салона, вызовите спасателей по телефону **101**, инспекторов ГАИ по телефону **102**, скорую медицинскую помощь по телефону **103**.



**ПОМНИТЕ,  
отвлекать водителя  
во время движения  
ОПАСНО!**

Если вы стали свидетелем аварии, немедленно вызывайте **сотрудников ГАИ** по телефону

**102**

Если же кто-то пострадал, не пытайтесь помочь ему самостоятельно, вызывайте **СПАСАТЕЛЕЙ** по телефону

**101**

**И СКОРУЮ ПОМОЩЬ** по телефону

**103**

Постарайтесь узнать у пострадавшего, что болит, и сообщите об этом врачам

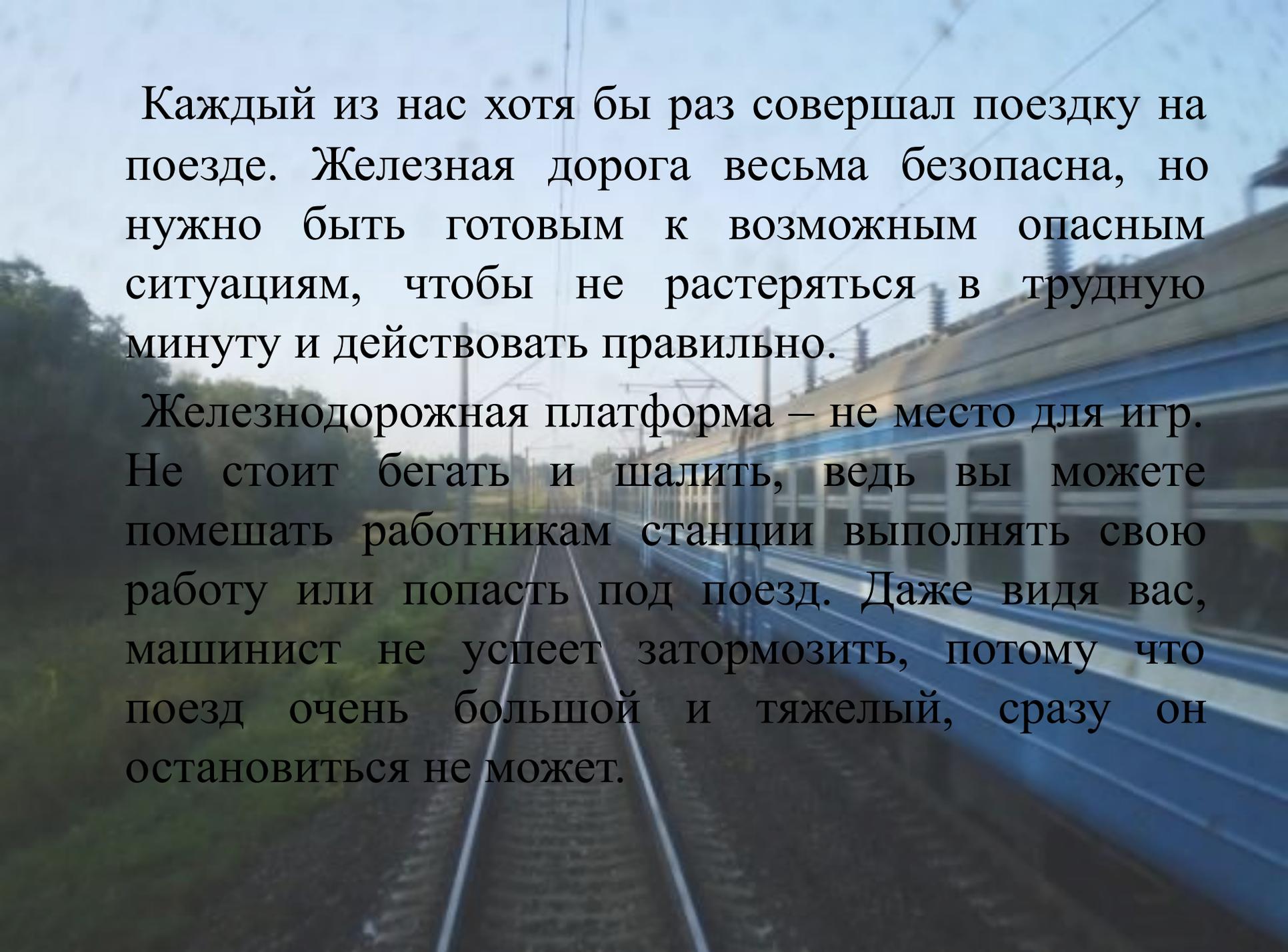
Если машина упала в воду, она может держаться на воде некоторое время, достаточное для того, чтобы выбраться наружу. Вылезайте через открытое окно, ведь при открывании двери машина резко начнет тонуть.

При погружении на дно с закрытыми окнами и дверьми воздуха в салоне хватит на несколько минут. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, избавьтесь от лишней одежды.

Выбирайтесь из машины через дверь или окно при заполнении машины водой наполовину, иначе вам помешает открыть дверь поток воды, идущей в салон

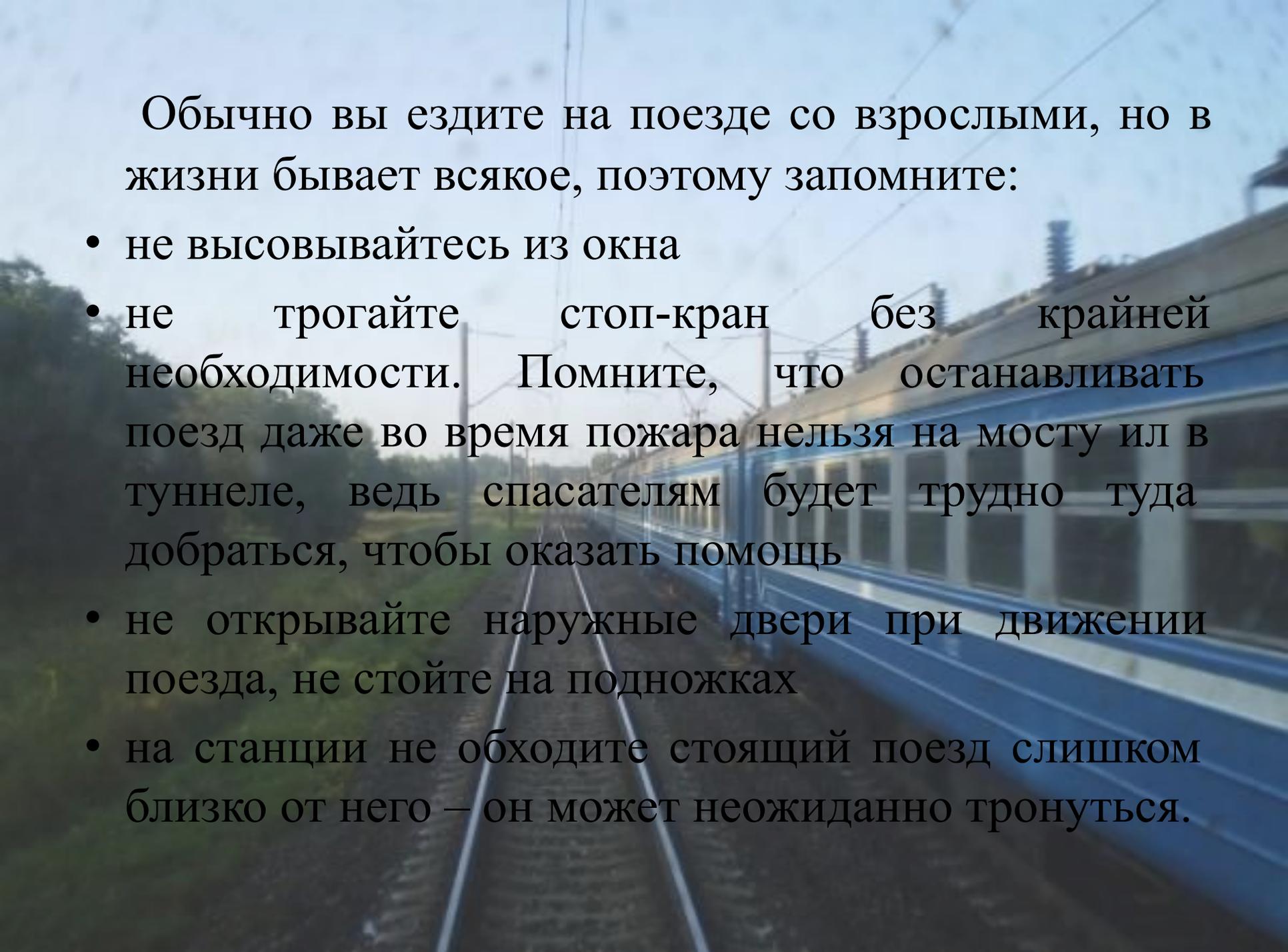


# Железная дорога



Каждый из нас хотя бы раз совершал поездку на поезде. Железная дорога весьма безопасна, но нужно быть готовым к возможным опасным ситуациям, чтобы не растеряться в трудную минуту и действовать правильно.

Железнодорожная платформа – не место для игр. Не стоит бегать и шалить, ведь вы можете помешать работникам станции выполнять свою работу или попасть под поезд. Даже видя вас, машинист не успеет затормозить, потому что поезд очень большой и тяжелый, сразу он остановиться не может.



Обычно вы ездите на поезде со взрослыми, но в жизни бывает всякое, поэтому запомните:

- не высовывайтесь из окна
- не трогайте стоп-кран без крайней необходимости. Помните, что останавливать поезд даже во время пожара нельзя на мосту или в туннеле, ведь спасателям будет трудно туда добраться, чтобы оказать помощь
- не открывайте наружные двери при движении поезда, не стойте на подножках
- на станции не обходите стоящий поезд слишком близко от него – он может неожиданно тронуться.

# Чтобы избежать опасности на железной дороге, помните и соблюдайте следующие правила:

Не ходите по путям

Переходите пути только в установленных местах – по пешеходному мосту или пешеходному настилу

Стойте на расстоянии не менее 2 метров от края платформы (а при прохождении скоростных поездов – еще дальше)

Не пытайтесь перебраться на другую сторону поезда под вагонами или между ними

Не забирайтесь на опоры линии электропередач, не трогайте их руками, держитесь подальше от лежащих

Ни в коем случае не выходите на рельсы!  
Если вы что-то уронили, попросите взрослых достать вашу вещь

Проход к двери должен быть свободным. Если он загроможден вещами, необходимо при посадке в вагон обратить на это внимание проводника

Если в вагоне пожар, немедленно сообщите об этом проводнику, известите о случившемся пассажиров, разбудите спящих. Закройте окна, чтобы ветер не раздувал пламя, и уходите от пожара, плотно закрывая за собой все двери

Если в случае аварии ваш вагон оказался опрокинутым или поврежденным, а выход – недоступным, выбирайтесь через окно (если оно не открывается – разбейте стекло)

При аварии в первую очередь думайте о собственной безопасности, не пытайтесь спасти багаж!

# ВОЗДУШНЫЙ ТРАНСПОРТ

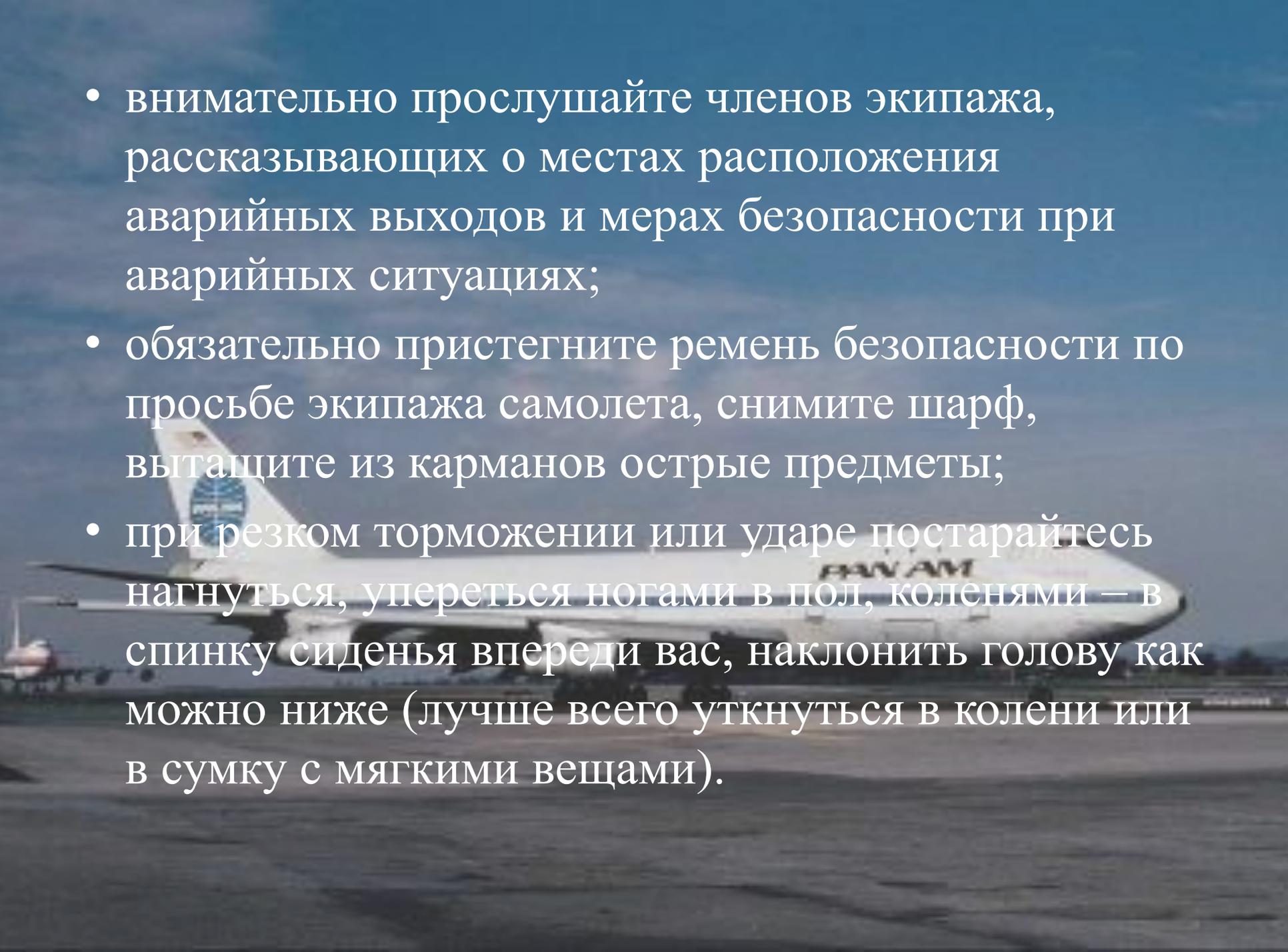


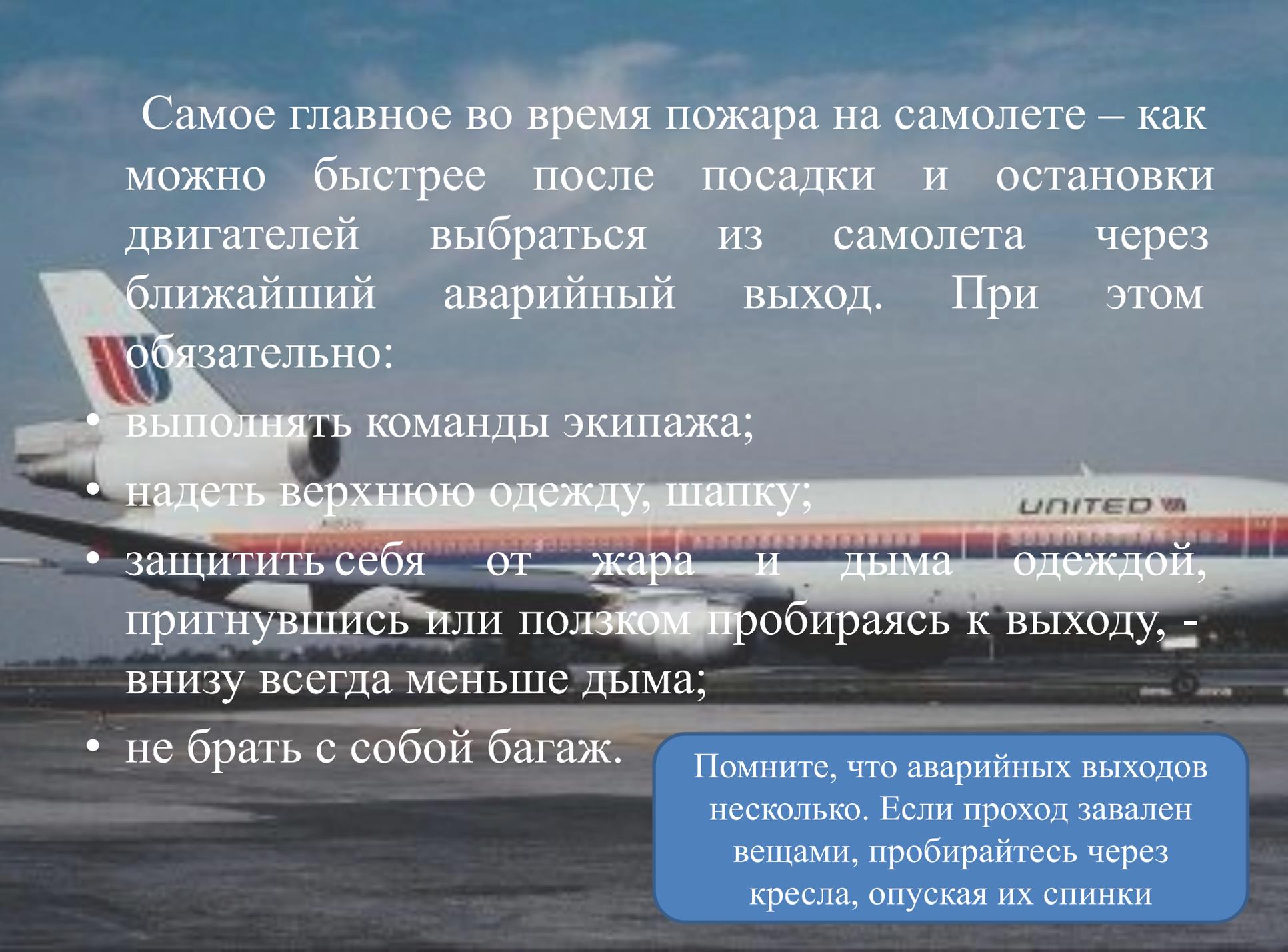
Самолеты – самый быстрый вид транспорта. Они летают в небе, но их безопасность обеспечивают на земле работники аэропортов с помощью специальной техники.

Чаще всего аварии самолетов случаются в момент взлета или посадки. Как и в поезде, скорее всего вы будете путешествовать в самолете с родителями, но на всякий случай вам нужно знать и уметь соблюдать меры личной безопасности.

Когда вы находитесь в самолете, необходимо выполнять следующие правила:

- внимательно прослушайте членов экипажа, рассказывающих о местах расположения аварийных выходов и мерах безопасности при аварийных ситуациях;
- обязательно пристегните ремень безопасности по просьбе экипажа самолета, снимите шарф, вытащите из карманов острые предметы;
- при резком торможении или ударе постарайтесь нагнуться, упереться ногами в пол, коленями — в спинку сиденья впереди вас, наклонить голову как можно ниже (лучше всего уткнуться в колени или в сумку с мягкими вещами).



A United Airlines airplane is shown on a runway, viewed from a low angle. The tail of the plane is prominent on the left, featuring the United logo. The fuselage extends towards the right, with the word "UNITED" visible. The sky is a mix of blue and orange, suggesting a sunset or sunrise. The overall scene is slightly blurred, giving a sense of motion or a candid shot.

Самое главное во время пожара на самолете – как можно быстрее после посадки и остановки двигателей выбраться из самолета через ближайший аварийный выход. При этом обязательно:

- выполнять команды экипажа;
- надеть верхнюю одежду, шапку;
- защитить себя от жара и дыма одеждой, пригнувшись или ползком пробираясь к выходу, - внизу всегда меньше дыма;
- не брать с собой багаж.

Помните, что аварийных выходов несколько. Если проход завален вещами, пробирайтесь через кресла, опуская их спинки



# **Опасности в природе**

# Электробезопасность на природе

Мы уже рассказывали вам, как опасно нарушать правила электробезопасности дома. Шутить с электричеством не стоит и на улице. Для этого достаточно соблюдать **несколько простых правил**

Нельзя трогать висящий или лежащий электрический провод – он может быть под напряжением!

Не следует даже приближаться к лежащему проводу, особенно в сырую погоду, ведь электрический ток отлично проходит через влажную землю

Нельзя ходить по земле, держа в руках включенные в сеть электроприборы. Особенно опасно ходить босиком по влажной почве

Ни в коем случае не влезайте в трансформаторные будки! На них неспроста есть таблички, предупреждающие об опасности!

Лучше не находиться под линиями электропередачи, в особенности длительное время. Не надо пытаться снимать с них воздушных змеев и другие зацепившиеся за провода предметы. Скорее можно получить электротравму, чем достать зацепившийся за провода предмет. И чрезвычайно опасно забираться на опоры линий электропередачи

A photograph of a forest path covered in fallen leaves, with a stream visible in the background. The text is overlaid on the image.

**Если вы  
заблудились в лесу**

Первое правило – не паникуйте! Вспомните приметы пройденного пути. Если есть возможность – влезьте на возвышенное место и осмотритесь. Прислушайтесь: шум поезда, гудки автомобилей и другие звуки помогут вам сориентироваться. К людям могут вывести лесная дорога, тропинка или просека. Если найти дорогу все же не получилось, постарайтесь выйти на поляну или любую открытую местность и ждите помощи.

Если вы решили разжечь костер, то делайте это на открытой поляне вдалеке от деревьев. Зажигайте сначала мелкие сухие веточки. Если покидаете место стоянки, **ОБЯЗАТЕЛЬНО ЗАТУШИТЕ КОСТЕР!**

Главное правило: ходите на прогулку или в поход только со взрослыми!

**Если вы попали под грозу**



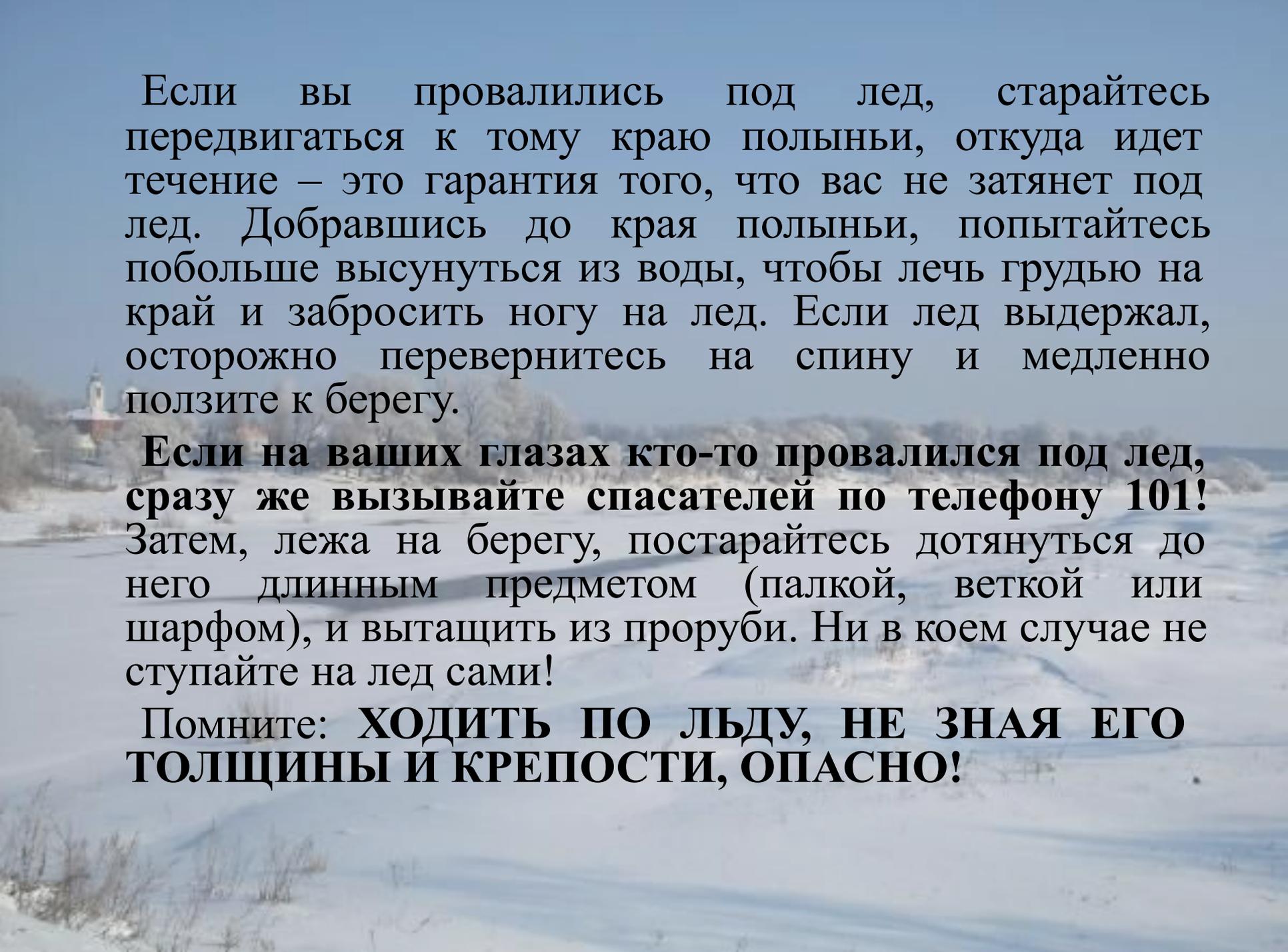
Если собирается гроза, не выходите на берегу реки или в поле, не идите домой. Но если нет возможности укрыться в местности, помните, что возвышающийся над водой предмет во время грозы нужен молнии. Опасно находиться на водном металлическом предмете. Если вы не можете спрятаться от грозы под деревом, выберите отдельно растущим и высоким. Лучше переждать грозу стоя или присев, как можно меньше касаясь земли, в низине.

**Купаться во время грозы опасно – ваша голова будет самым «возвышенным» предметом над поверхностью воды!**

Во время грозы может возникнуть шаровая молния – светящийся шар, обладающий большой энергией. Контакт с ней приводит к сильному электрическому удару. Если рядом с вами появилась шаровая молния, надо удаляться от нее очень медленно и стараться быть подальше от металлических предметов.

**Если провалился под лед**



A snowy winter landscape with a church spire in the background. The scene is covered in snow, and the sky is a pale blue. The text is overlaid on the image.

Если вы провалились под лед, старайтесь передвигаться к тому краю полыньи, откуда идет течение – это гарантия того, что вас не затянет под лед. Добравшись до края полыньи, попытайтесь побольше высунуться из воды, чтобы лечь грудью на край и забросить ногу на лед. Если лед выдержал, осторожно перевернитесь на спину и медленно ползите к берегу.

**Если на ваших глазах кто-то провалился под лед, сразу же вызывайте спасателей по телефону 101!** Затем, лежа на берегу, постарайтесь дотянуться до него длинным предметом (палкой, веткой или шарфом), и вытащить из проруби. Ни в коем случае не ступайте на лед сами!

**Помните: ХОДИТЬ ПО ЛЬДУ, НЕ ЗНАЯ ЕГО ТОЛЩИНЫ И КРЕПОСТИ, ОПАСНО!**



# Пожар в лесу

После пожара в лесу мало что может уцелеть: гибнут и животные, и растения, уничтожается то, что создано человеком. Пожары вредят окружающей среде, от дыма и огня могут пострадать близлежащие постройки и даже целые деревни.

Главная причина пожаров в лесу – неосторожное обращение с огнем посетителей леса. Разжечь его просто (для этого достаточно даже спички или окурка), а вот потушить – тяжелейшая работа для десятков, сотен, а порой и тысяч людей.

Если вы оказались в горящем лесу, уходите из опасной зоны не по ветру, а под углом к его направлению, иначе огонь и дым будут все время преследовать вас. Не следует входить в задымленную зону. Постарайтесь предупредить взрослых о надвигающейся беде.

# Сильная жара

Солнце – это не только источник жизни на Земле, но и источник повышенной опасности для человека. Главная опасность – перегревание, которое может произойти, если вы перележали на пляже или просто перегуляли под солнцем без головного убора или в неподходящей одежде. Оно может вызвать тепловой удар или нарушение работы сердца.

Для того, чтобы избежать этой неприятности, не находитесь долгое время под солнцем, одевайте кепку или панаму, светлую одежду, пейте больше воды, употребляйте чуть больше соли.

Симптомы перегревания: покраснение кожи, сухость во рту, жажда, иногда даже потеря сознания, остановка дыхания и сердца

# ОПОЛЗЕНЬ

**Оползнем** называют обвал или соскальзывание земли или камней, расположенных у склона горы или оврага, крутого берега озера, реки или моря. Он случается, когда вода подмывает склон, и могут угрожать домам, дорогам и даже жизни людей

Чтобы не стать жертвой оползня, не следует подходить к краю обрыва или гулять под ним. Обрушение чаще случается в дождливую погоду и при весеннем таянии снега.

















**Основы оказания  
первой медицинской  
помощи**

Первая медицинская помощь – это только временная мера при несчастном случае. Ее нужно оказать для того, чтобы спасти жизнь пострадавшего человека, избежать дополнительных травм и облегчить его страдания до приезда врачей. Знать и уметь правильно оказать первую медицинскую помощь крайне важно, ведь в большинстве случаев от того, насколько вовремя и правильно она оказана, зависит жизнь пострадавшего

# Если из раны идет кровь

Трудно представить себе человека, который ни разу не порезался или не видел синяка на своем теле. Если ты поранился, нужно постараться остановить кровотечение, сильно прижав рану.

Не забывай, что после остановки кровотечения необходимо обработать прилегающую к ране поверхность кожи йодом и наложить на рану стерильную повязку.

В случае сильного кровотечения нужно обязательно вызвать «Скорую помощь» и рассказать врачу, как произошел несчастный случай, какие меры были приняты.

**ПЕРВАЯ МЕДИЦИНСКАЯ  
ПОМОЩЬ ПРИ ТЕРМИЧЕСКИХ И  
ХИМИЧЕСКИХ ОЖОГАХ**

Причиной ожога может быть не только огонь, но и кипяток, пар, раскаленный предмет, ядовитые вещества (кислоты, щелочи, фосфор и некоторые другие). Чаще случаются ожоги рук, ног, глаз, реже – туловища и головы. Чем больше ожог, тем глубже повреждения, тем большую опасность он представляет.

Если загорелась одежда, надо погасить пламя и снять ее. Одежду нужно не стаскивать, а разрезать на части и освободить от нее пострадавшего. Если в каких-то местах одежда прилипла к коже, не отдирайте ее. Всю поверхность ожога закройте сухой чистой повязкой. Если на руках есть кольца, браслеты, часы, снимите их.

## Помните что НЕЛЬЗЯ:

- прикасаться к ожогу руками;
- вскрывать волдыри, возникающие на коже, и отслаивать кожу;
- обрабатывать йодом, зеленкой и другими жидкостями образующуюся на месте лопнувшего волдыря рану;
- накладывать на ожоги лейкопластырь.

Если на обожженном участке кожи нет повреждений и волдырей, его нужно поместить под струю холодной воды не менее чем на 10 минут – до тех пор, пока боль не уменьшится. Прикройте ожог повязкой, дайте пострадавшему теплого питья, 1-2 таблетки анальгина.

При получении химического ожога сразу же промойте место, на которое попало вещество, большим количеством воды, **немедленно вызовите неотложную медицинскую помощь по телефону 103** и сообщите кому-нибудь из взрослых.

**Если из носа  
течет кровь**

Кровь из носа может пойти и от удара, и даже внезапно без видимых причин. Внешне это выглядит намного страшнее, чем есть на самом деле.

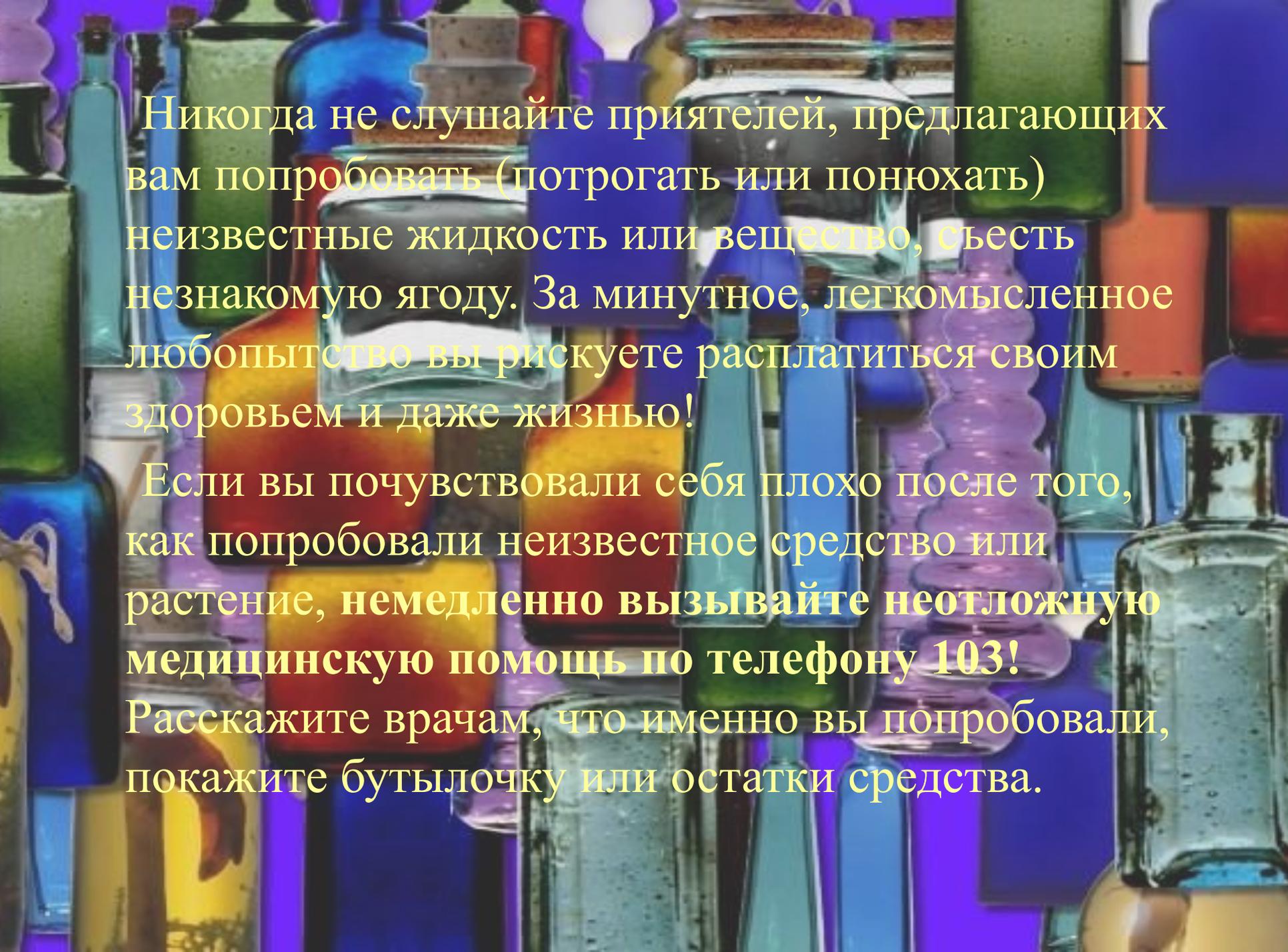
Если вдруг это случилось, спокойно сядьте, слегка наклоните голову назад. Рекомендуется наложить на переносицу холодный компресс (или смоченное в холодной воде полотенце, снег, лед и даже замороженные продукты из морозильника).

Для остановки кровотечения сжимайте нос пальцами в течение 10 минут. При этом дышите через нос.

Если не удастся самостоятельно остановить кровотечение в течение получаса, или перед этим вы упали и сильно ударились головой, если вытекающая кровь смешана с прозрачной жидкостью срочно вызовите врача.

The background of the slide is a dense collection of various glass bottles and containers. Some bottles are filled with liquids of different colors, including blue, green, yellow, and red. The bottles vary in shape and size, some with stoppers or caps. The overall scene is brightly lit, creating a vibrant and somewhat chaotic appearance.

**МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ  
ПРИ ОТРАВЛЕНИИ  
СРЕДСТВАМИ БЫТОВОЙ  
ХИМИИ, ЛЕКАРСТВАМИ,  
РАСТЕНИЯМИ**



Никогда не слушайте приятелей, предлагающих вам попробовать (потрогать или понюхать) неизвестные жидкость или вещество, съесть незнакомую ягоду. За минутное, легкомысленное любопытство вы рискуете расплатиться своим здоровьем и даже жизнью!

Если вы почувствовали себя плохо после того, как попробовали неизвестное средство или растение, немедленно **вызывайте неотложную медицинскую помощь по телефону 103!**

Расскажите врачам, что именно вы попробовали, покажите бутылочку или остатки средства.



# Помощь при сердечном приступе

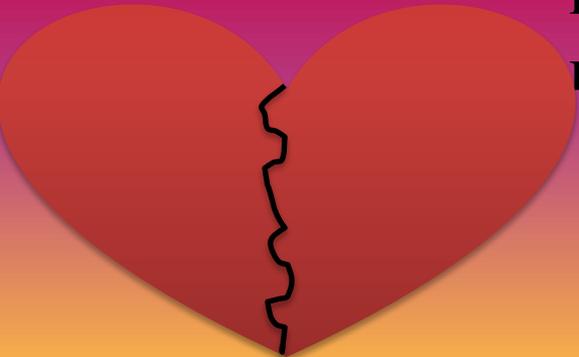




При сердечном приступе самое страшное – полная остановка сердца. Поэтому для начала больному необходимо полностью прекратить любую работу и не двигаться. Нужно сесть без резких движений, по возможности подложив под спину подушки.

Выясните у больного, есть ли у него какие-нибудь лекарства с собой (если он без сознания, посмотрите в карманах одежды), так как люди с больным сердцем всегда носят с собой таблетки. Если они есть, положите пострадавшему под язык.

После этого попросите пострадавшего не двигаться и ждите приезда врачей.



При сердечном приступе  
обязательно СРАЗУ ЖЕ вызвать  
«Скорую помощь» по телефону 103

ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЕ  
И  
ОБМОРОЖЕНИЕ

Долго гуляя на улице зимой, особенно при сильном ветре, можно получить обморожение. Это не только неприятно, но и опасно для здоровья.

Чтобы не замерзнуть, надо двигаться. Если вы все же почувствовали, как немеют руки, разотрите их. Делайте энергичные махи руками. При обмерзании носа, щек, ушей можно, чтобы вызвать прилив крови к лицу, сделать 10-15 глубоких наклонов.

Если человек обморозил руку или ногу, первое, что нужно сделать – отвести его в тепло. Затем освободить обмороженные части от одежды. Поместите обмороженную руку или ногу в теплую воду примерно на полчаса. Больному необходимо теплое питье. И, наконец, необходимо доставить пострадавшего к врачу.

УТОПЛЕНИЕ

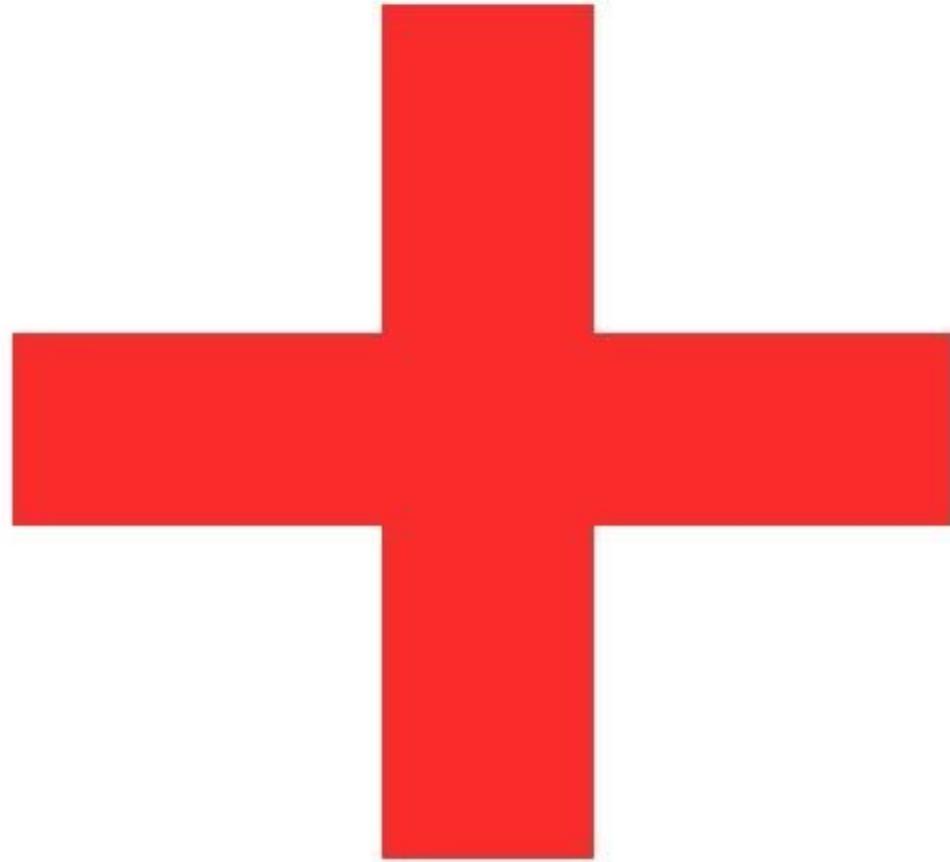
Почему мы так любим купаться? Да потому что это весело! Но надо помнить, что манящая прохладой вода может грозить смертельной опасностью. Прежде всего, нужно уметь плавать. И, даже научившись плавать отлично, нужно быть особенно внимательным в воде.

# Правила поведения на воде:

- не купаться, а тем более не нырять в незнакомых водоемах (неизвестная глубина, камни, коряги);
- не заплывать за буйки;
- не устраивать в воде игры с шуточными «утоплениями»;
- пользоваться надувным матрасом (кругом, автомобильной камерой) надо только под присмотром взрослых: матрас может неожиданно «сдуться» или течение унесет его далеко от берега.

Что делать, если у вас на глазах тонет человек, а под рукой нет ни спасательного круга, ни даже веревки, чтобы бросить ее утопающему? Немедленно зовите на помощь взрослых!

**Если хочешь**



**быть здоров**

Вы хотите быть сильными, здоровыми, энергичными и бодрыми? Тогда вам обязательно нужно вести здоровый образ жизни, который включает в себя:

- правильный распорядок дня
- занятия физкультурой
- хорошую гигиену
- правильное питание
- закаливание



# Несколько простых рекомендаций помогут вам правильно организовать свой день и позаботиться о своем здоровье:

- учебу, занятия физкультурой и домашние дела нужно чередовать, чтобы не слишком уставать от них;
- спать нужно не менее 9-10 часов в день, ложиться спать в одно и то же время;
- кушать тоже нужно в одно и то же время, но не наедайтесь перед сном. Кроме того, не стоит увлекаться сладостями, сдобой, газировкой;
- каждый день начинайте с зарядки, ведь люди, занимающиеся физкультурой, реже болеют, лучше учатся и работают, дольше живут;
- обязательно соблюдайте чистоту рук и тела – это лучшая защита от микробов и болезней
- непременно оставьте часок-другой для прогулок и игр на свежем воздухе;
- закаляйтесь – закаленные люди гораздо реже болеют и быстрее выздоравливают.

Выполняйте все наши рекомендации регулярно – и вы будете здоровы и готовы к любым непредвиденным ситуациям. А если все же обстоятельства сильнее вас, не отчаивайтесь, а зовите нас, спасателей, мы поможем всегда!

Не забывайте наш телефон

101