

БЕЗОПАСНОСТЬ ПРИ ЕЗДЕ НА ВЕЛОСИПЕДЕ

Первые велосипеды полностью делались из дерева, и их называли драндулетами, потому что при езде на них велосипедиста очень трясло. На современных велосипедах ездить гораздо удобнее. Но в целях БЕЗОПАСНОСТИ нужно принимать меры предосторожности.

БУДЬ ПРИМЕРОМ! ДЛЯ ДРУГИХ

Ты можешь стать примером для твоих друзей, детей, которые младше тебя, и даже для взрослых! Только от тебя зависит, будешь ли ты подавать хороший пример или плохой. Обязательно надевай шлем, когда ты едешь на велосипеде, переходи дорогу только в безопасном месте и следуй другим советам этой книги. Подавай хороший пример остальным, и ты не только обеспечишь себя, но и поможешь другим не пострадать!



НАДЕВАЙ ШЛЕМ

Если ты носишь шлем, риск получить серьезную травму головы снижается на 88%. Очень важно надевать шлем правильно. Убедись, что твой шлем предназначен для езды на велосипеде, и не забудь закрепить ремешок на подбородке. Шлем не должен быть сильно сдвинут на затылок или на лицо. Он должен сидеть ровно, закрывая лоб, но находясь на два пальца выше бровей. Обведи кружком картинку, на которой шлем надет правильно. Ответ находится внизу страницы.



ОТВЕТ

ОДЕВАЙСЯ ЯРКО, ЧТОБЫ ТЕБЯ БЫЛО ВИДНО



Можешь помочь этим двум велосипедистам стать более заметными, чтобы их легче было увидеть? Девочка слева хочет днем поехать на велосипеде в магазин. Ей нужно надеть что-нибудь белое или яркое, чтобы ее было лучше видно. Мальчик справа поедет на велосипеде домой из школы, когда будет уже темно. Ему нужно надеть отражающий жилет или куртку или прикрепить отражающую ленту на одежду. Раскрась картинку, чтобы обеспечить их безопасность.

ПОМНИ: Быть заметным важно и когда ты идёшь пешком.

Помните, что в первую очередь на пляже необходимо надевать головной убор, так как может произойти солнечный удар.



Не ходите на пляж без родителей или старших братьев и сестёр. Всегда говорите им если куда то уходите.

Не купайтесь в местах, где много веток и водорослей и нет хорошего входа в воду.



Не ныряйте и не прыгайте в воду в неизвестных местах - там могут быть коряги и камни, которых не видно.



Не играйте в воде в игры связанные с долгими ныряниями и захватом. Не заходите на глубину - ноги всегда должны доставать до дна. Не топите друг друга!



Не играйте вблизи от воды в местах, где можно случайно упасть в воду на глубину.



Нельзя звать на помощь в шутку, если ничего не случилось. Первый раз взрослые прибегут, а на второй раз, когда дело будет серьёзно - могут уже не поверить.



Если не умеете плавать, обязательно наденьте спасательный жилет или плавайте в спасательном круге.

Будьте аккуратны - течение может занести вас на глубину, а спасательное средство - сдуться.



При катании на лодке, не садитесь на один борт и не раскачивайте лодку - она может опрокинуться. Не ныряйте с лодки в воду и не перепрыгивайте с одной лодки на другую.



Перед катанием проверьте, всё ли есть в лодке (черпак, вёсла, спасательный круг). Не перегружайте лодку.



БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ

ДОРОГИЕ РЕБЯТА!

Все Вы с нетерпением ждете каникул. Летом - чтобы купаться и загорать, совершать увлекательные лодочные прогулки, зимой - вас ожидает пора подледной рыбалки, катания на санках, лыжах и коньках.

Нередко, увлеченные отдыхом и игрой, вы забываете элементарные правила поведения на водоемах. Между тем, вода не любит шуток и жестоко наказывает тех, кто пренебрегает правилами безопасности.

Чтобы предупредить вас от несчастных случаев мы наглядно покажем все то, что необходимо знать при отдыхе на водоемах. Эти правила просты и основаны на многолетнем опыте. За пренебрежение ими приходится расплачиваться здоровьем, а иногда и самой жизнью.

Помните! Кроме знания правил безопасного поведения на водоемах необходимы товарищеская взаимопомощь, хладнокровие, выдержка, а главное - предельная осторожность.

Желаем Вам хорошей учебы, отличного настроения и незабываемых каникул.

КАК ВЕСТИ СЕБЯ НА ВОДЕ В ЛЕТНЕЕ ВРЕМЯ



Не стойте и не играйте в тех местах, откуда можно свалиться в воду!



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



Не используйте для плавания самодельные устройства! Они могут не выдержать ваш вес и перевернуться!



Не заплывайте далеко от берега на надувных матрасах и автомобильных ковриках!

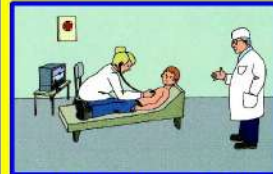


В воде избегайте вертикального положения. Не ходите по илистому и заросшему водорослями дну.



Не боритесь с сильным течением! Плывайте по течению постепенно приближаясь к берегу!

ЧТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ ШКОЛЬНИК О МЕРАХ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ КУПАНИИ



Перед купальным сезоном обязательно посетите врача!



Не пережаривайтесь и не паразитизируйтесь! После приема пищи среднестатистический интервал 1,5 - 2 часа! Не купайтесь при температуре воды - ниже 18 градусов воздуха - ниже 23 градусов!



Купайтесь только в разрешенных местах, на благоустроенных пляжах!



Не купайтесь в штормовую погоду! Берегитесь волны!



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



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

БУКЛЕТ

для родителей

Во-первых:

ежедневно напоминайте своему ребенку о правилах дорожного движения. Помните, что ваш малыш должен усвоить:

- без взрослых на дорогу выходить нельзя, идешь со взрослым за руку, не вырывайся, не сходи с тротуара;
- ходить на улице следует спокойным шагом, придерживаясь правой стороны тротуара;
- переходить дорогу можно только по пешеходному тротуару на зеленый сигнал светофора, убедившись, что все автомобили остановились;
- проезжая часть предназначена только для транспортных средств;
- движение транспорта на дороге регулируется сигналами светофора;

- движение транспорта на дороге регулируется сигналами светофора;
- в транспорте не высовываться из окон, не выставлять руки и какие-либо предметы.

Во-вторых:

при выезде на природу имейте в виду, что

- при проведении купания детей во время походов, прогулок и экскурсий в летнее время выбирается тихое, неглубокое место с пологим и чистым от коряг, водорослей и ила дном;
- детей к водоемам без присмотра со стороны взрослых допускать нельзя;
- за купающимся ребенком должно вестись непрерывное наблюдение;
- во время купания решительно пресекайте шалости детей в воде.

В-третьих:

постоянно напоминайте вашему ребенку о правилах безопасности на улице и дома. Ежедневно повторяйте ему:

- Не уходи далеко от своего дома, двора.
- Не бери ничего у незнакомых людей на улице.
- Избегай безлюдных мест, оврагов, пустырей, заброшенных домов, сараев, подвалов.
- Не входи с незнакомым человеком в лифт, подъезд.
- Не открывай дверь людям, которых не знаешь.
- Не садись в чужую машину.
- Не стесняйся звать людей на помощь на улице, в подъезде.
- В минуту опасности, когда тебя пытаются схватить, применяют силу, кричи, вырывайся, убегай.

Если ты велосипедист



Перед тем, как отправиться в путь, проверь исправность своего велосипеда!!! Проверь тормоза, звонок, крепление руля и сиденья. Если есть необходимость, подкачай шины!



Как только ты сел за руль своего велосипеда, ты стал водителем! А если ты стал водителем, то ты обязан соблюдать правила дорожного движения и теперь ты несешь ответственность за свои действия!!!



ЗАПОМНИ!!!



Этот знак означает начало велосипедной дорожки!



Если ты встретил этот знак – значит ездить по этой дороге на велосипеде ЗАПРЕЩЕНО! Необходимо сойти с велосипеда и вести его рядом с собой.



Знай! Если ты решил покататься на велосипеде вместе с друзьями, ни в коем случае нельзя устраивать гонки на проезжей части, обгонять, и мешать движению транспорта!



Чтобы избежать травм и опасностей, ты должен ездить на своем велосипеде только в своем дворе и местах, специально отведенных для велосипедистов.

ПОМНИ! ПРОЕЗЖАЯ ЧАСТЬ ТОЛЬКО ДЛЯ МАШИН!!!

Пересекать пешеходный переход велосипедисту следует НЕ на велосипеде!

Нужно слезть с велосипеда и перейти пешком, ведя свой велосипед рядом!

! Запрещено буксировать кого-то при помощи своего велосипеда!



Запрещается ездить на велосипеде, не держась руками за руль, или держаться одной рукой и перевозить пассажиров!



УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Безопасность жизни детей на водоемах
во многих случаях зависит
ТОЛЬКО ОТ ВАС!

В связи с наступлением жаркой погоды, в целях недопущения гибели детей на водоемах в летний период обращаемся к Вам с убедительной просьбой:

- провести разъяснительную работу о правилах поведения на природных и искусственных водоемах и о последствиях их нарушения. Этим Вы предупредите несчастные случаи с Вашими детьми на воде, от этого зависит жизнь Ваших детей сегодня и завтра.



Категорически запрещено купание:

- детей без надзора взрослых;
- в незнакомых местах;
- на надувных матрацах, камерах и других плавательных средствах (без надзора взрослых).

Необходимо соблюдать следующие правила:

- Прежде чем войти в воду, сделайте разминку, выполнив несколько легких упражнений.
- Постепенно входите в воду, убедившись в том, что температура воды комфортна для тела (не ниже установленной нормы).
- Не нырять при недостаточной глубине водоема, при необследованном дне (особенно головой вниз!), при нахождении вблизи других пловцов или разных предметов.
- Продолжительность купания - не более 30 минут, при невысокой температуре воды - не более 5-6 минут.
- При купании в естественном водоеме не заплывать за установленные знаки ограждения, не подплывать близко к моторным лодкам и прочим плавательным средствам.
- Во избежание перегрева отдыхайте на пляже в головном уборе.
- Не допускать ситуаций неоправданного риска, шалости на воде.



ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ДОРОГЕ:

Движение через проезжую часть даже на зеленый свет светофора можно начинать, лишь убедившись, что все машины готовы пропустить пешехода.

Входить в транспорт и выходить из него можно только при его полной остановке, прыгать на ходу нельзя.

Переходить дорогу следует размеренным шагом, нельзя бежать и спешить там, где нужно придерживаться правил безопасности.

Следует переходить дорогу исключительно в предусмотренной для этого зоне.

Нельзя при переходе через проезжую часть разговаривать по телефону или слушать музыку в наушниках.



ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ:

Запрещается находиться в водоеме, если поблизости нет взрослых – родителей или воспитателей.

Плохо или хорошо плавает ребенок, ему нельзя заплывать на глубину, даже в присутствии взрослых.

Нельзя играть в таких местах, где есть риск упасть в водоем.

Нельзя прыгать в воду с мостов, обрывов и других возвышений.

Запрещены игры, в которых нужно хватать или топить других.

Нельзя купаться в местах с надписью "купаться строго запрещено".

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ЛЕСУ:

Детям нужно всё время находиться рядом с родителями, а отходить от них можно максимум на 10-15 метров, но только так, чтобы находиться в зоне видимости.

Ни в коем случае не есть и не пробовать листья растений, ягоды, а тем более грибы!

Нельзя подходить близко и прикасаться к животным и насекомым.

Чтобы защититься от клещей, надевайте светлую одежду из плотной, гладкой ткани, застёгивайте манжеты и воротник, заправляйте штанины в голенища высокой обуви.

Надевайте головной убор.

Если ваш родственник или друг потеряется, немедленно вызовите спасательную группу.

Если заблудились в лесу, звоните в МЧС или по номеру 112.



ЛЕТО. КАНИКУЛЫ. БЕЗОПАСНОСТЬ.

А безопасность — какая? В первую очередь дорожная.

Если ты пошёл гулять — ты пешеход. Поехал на велосипеде, скутере, мотоцикле — водитель транспортного средства. Сел в автомобиль, а может быть, в автобус, троллейбус, трамвай — ты пассажир. И для твоей безопасности давно разработаны умные правила поведения на дороге.



Садясь в автомашину, обязательно пристёгивайся ремнём безопасности, даже если сидишь на заднем сиденье; знай, что столкновение машин при скорости даже 50 км/час равносильно падению с третьего этажа. Поэтому, не пристёгиваясь ремнём безопасности, ты как бы играешь на маленьком балконе без перил.

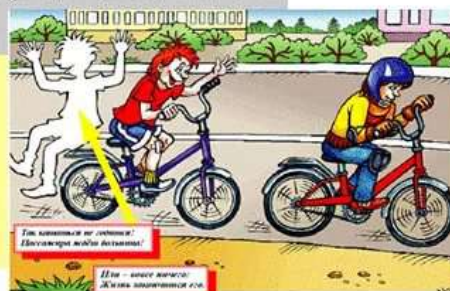
Напомни родителям, чтобы и они не забывали всегда пристёгиваться, помоги младшей сестрёнке или братишке сесть в специальное кресло или надеть специальное удерживающее устройство.

Выходи из машины только со стороны тротуара, так ты будешь защищён от проезжающих мимо машин.



Катайся на велосипеде только в безопасных местах вдали от дорог — в парках, во дворах, на велодорожках.

Катаясь на велосипеде, надевай шлем, чтобы защитить голову в случае падения. Даже если ты прекрасно владеешь велосипедом, не гоняй на нём «без рук». Не сажай на багажник или на раму велика друга или подругу: **это опасно**, поэтому запрещено правилами.



Выезжать на дорогу можно, если тебе уже 14 лет. В таком случае тебе необходимо выучить **Правила дорожного движения** и неукоснительно их выполнять.

Никогда не выезжай на проезжую часть на роликах или скейтах и не катайся на них по тротуарам! Катайся только в специально отведённых для этого местах — парках, на дорожках, площадках.

Всегда носи средства защиты: шлем, налокотники, наколенники, защиту для запястий рук. Не цепляйся к велосипеду и не проси друзей подтолкнуть тебя посильнее — **это опасно**.



Никогда не играй в мяч, не гуляй с собакой рядом с дорогой. **Это тоже опасно**.

Летом многие родители вывозят детей в сельскую местность. Туда, где вдоль дороги не бегут тротуары, где нет ни велосипедных, ни пешеходных дорожек, а часто — и обочин. Вы думаете, там нет и транспорта? Ошибаетесь! И транспорт есть, и опасность ДТП есть тоже. А значит... Правильно! **Выполняем основные правила безопасности.**



ПАМЯТКА ЮНОГО ПЕШЕХОДА

- Выйдя на улицу, юный пешеход должен вежливо передвигаться только по тротуару.
- Переходить проезжую часть дороги юный пешеход должен только на разрешающий (зеленый) сигнал светофора, по пешеходному переходу или на перекрестках!
- Юный пешеход не должен выходить или выбегать на проезжую часть из-за стоящего транспорта, деревьев, не осмотрев дорогу.
- Юному пешеходу запрещается перебежать проезжую часть перед близко движущимся транспортом!
- Юный пешеход обязан предостеречь своих товарищей от нарушения правил дорожного движения!
- Юный пешеход обязан помочь людям пожилого возраста при переходе проезжей части.
- Юный пешеход **ВСЕГДА** должен соблюдать требования правил дорожного движения!



Памятка родителям об обеспечении безопасности детей во время каникул

Летний период несет в себе не только радость каникул, возможность загорать и купаться, но и высокие риски для детей. Связано это с множеством факторов. Летом дети едут отдыхать в детские лагеря, в деревню к бабушкам, ходят купаться на речку и играть в лесу, все это в комплексе с высокой активностью солнца, насекомыми и быстро портящейся пищей несет различные угрозы.

Обеспечить безопасность детей летом в первую очередь задача родителей. Даже если Вы летом отправляете куда-то ребенка, то обеспечьте его средствами защиты, обговорите с ним технику безопасности, позаботьтесь о регулярной связи и проконсультируйте тех, кто будет присматривать за Вашим ребенком.

Общие правила безопасности детей на летних каникулах

Опасности подстерегают детей не только в местах отдыха, но и на детской площадке, на дороге, в общественных местах. Однако следование рекомендациям поможет снизить риски:

- для ребенка обязательным является ношение головного убора на улице для предотвращения теплового или солнечного удара;
- приучите детей всегда мыть руки перед употреблением пищи;
- мойте овощи и фрукты перед употреблением;
- обязательно учите ребенка переходу по светофору, расскажите об опасности, которую несет автомобиль;
- расскажите детям о том, как правильно себя вести на детской площадке, в частности, катанию на качелях. К ним нужно подходить сбоку, садиться и вставать, дождавшись полной остановки; крепко держаться при катании;
- важно научить и правилам пожарной безопасности в летний период;
- не позволяйте разводить костры без присутствия взрослых;
- соблюдайте питьевой режим, чтобы не допустить обезвоживания;
- катаясь на велосипеде или роликах необходимо в защитном шлеме, налокотниках и наколенниках.

Правила личной безопасности. Памятка для детей и родителей.

Внушите своим детям семь «НЕ»:

1. **НЕ** открывай дверь незнакомым людям.
2. **НЕ** ходи никуда с незнакомыми людьми, как бы они не уговаривали и что бы интересное не предлагали.
3. **НЕ** разговаривай с незнакомыми и малознакомыми людьми, не бери от них подарки.
4. **НЕ** садись в машину с незнакомыми людьми.
5. **НЕ** играй на улице с наступлением темноты.
6. **НЕ** входи в подъезд, лифт с незнакомыми людьми.
7. **НЕ** сиди на подоконнике.

Напомните, чтобы дети соблюдали следующие правила:

- уходя из дома, всегда сообщали, куда идут и как с ними можно связаться в случае необходимости;
- избегали случайных знакомств, приглашений в незнакомые компании;
- сообщали по телефону, когда они возвращаются домой.

Следите за тем, с кем общается Ваш ребенок и где он бывает, нет ли среди его знакомых сомнительных взрослых людей или подверженных криминальному влиянию сверстников. Постарайтесь изолировать от них ребенка. Смотрите, чтобы Ваш ребенок не пользовался сомнительной литературой и видеопродукцией. Ограничьте и сделайте подконтрольным общение ребенка в интернете.

Пожалуйста, сделайте всё, чтобы каникулы Ваших детей прошли благополучно и отдых не был омрачен.



Советы родителям

Безопасное



**СОВЕТЫ
НАЧИНАЮЩИМ
ВЕЛОСИПЕДИСТАМ**

1. Дорога – это не цирк!

Правильно! 

Запрещено! 

! Запрещается ехать, не держась за руль хотя бы одной рукой (п. 24.3 Правил дорожного движения).

4. Проезд перекрёстков

Правильно! 

Запрещено! 

! Запрещается поворачивать налево или разворачиваться на дорогах с трамвайным движением и на дорогах, имеющих более одной полосы для движения в данном направлении. Чтобы повернуть налево или развернуться на дорогах с двумя и более полосами движения в данном направлении, велосипедист должен сойти с велосипеда и перейти проезжую часть, ведя велосипед рядом и подчиняясь правилам для пешеходов (п. 24.3 ПДД).

2. Твои друзья – не багаж!

Правильно! 

Запрещено! 

! На велосипеде запрещается перевозить пассажиров, кроме ребёнка до 7 лет на специальном сиденье, оборудованном надёжными подножками (п. 24.3 ПДД).

3. Велосипед - это не выучная повозка и не буксир!

Правильно! 


Запрещено! 

Запрещено! 

! Запрещается перевозить груз, выступающий более чем на 0,5 метра по длине и ширине за габариты велосипеда, а также груз, мешающий управлению (п. 24.3 ПДД). Груз должен быть надёжно закреплён!

! Запрещается буксировка велосипедов и мопедов, а также велосипедами и мопедами, кроме буксировки прицепа, предназначенного для эксплуатации с велосипедом или мопедом.

5. Расположение на проезжей части

Правильно! 

! Велосипедисты должны двигаться в один ряд как можно ближе к правому краю проезжей части. Допускается движение по обочине, если это не создаёт помех пешеходам. Но: если рядом с проезжей частью есть велосипедная дорожка, велосипедисты должны двигаться по ней (п. 24.2, 24.3 ПДД).

6. Уступи дорогу

Правильно! 

Запрещено! 

! На нерегулируемом пересечении велосипедной дорожки с дорогой водители велосипедов должны уступить дорогу транспортным средствам, движущимся по этой дороге (п. 24.4 ПДД).

Помни! Только с 14 лет ты можешь выезжать на дорогу!

Берегись клещей!

В апреле - мае появляются клещи, которые, выбравшись из нагретой земли, «заселяют» траву и кустарники.

Попав на человека, насекомое находит открытый участок тела с тонкой кожей, прокалывает её и присасывается к ранке.



Размер клещей не более 3 мм.
Так стоит ли их бояться?
Да! **Клещи опасны** тем, что могут переносить болезни, угрожающие жизни человека.



Как защитить себя от клещей

1. Отправляясь в лес, обязательно надень головной убор или одежду с капюшоном, убери туда волосы.
2. Надевай спортивные брюки, которые лучше заправить в носки, и высокую обувь.
3. Верхняя одежда (рубашка, батник, курточка) желательна светлая, с плотно прилегающими к рукам манжетами.
4. Придя домой тщательно осмотри себя, лучше - с кем-нибудь из взрослых.



Запомни!

Если клещ обнаружен - срочно обратись в поликлинику. Не пытайся вытащить клеща самостоятельно! Если часть клеща останется в теле, это может вызвать воспалительную реакцию.