

Безопасность на улицах и дорогах



Безопасные отношения с людьми предполагают определённые правила осторожного поведения.

На безлюдной улице, проходя мимо незнакомца или компании подростков, соблюдайте безопасную дистанцию, которая должна быть не менее двух метров. Если неизвестные вам люди пытаются познакомиться, дарят подарки, приглашают

в гости, постарайтесь под каким-нибудь предлогом немедленно уйти. Затем расскажите об этом родителям;

Если незнакомцы проявляют настойчивость, пытаются вас задержать руками, нужно начать громко кричать, брыкайтесь, кусайтесь, убегайте.

Никогда не ходите в неосвещённые подвалы или на чердаки домов, там может быть очень опасно. Не заходите в лифт с незнакомыми людьми.

Не поднимайтесь в одиночку по темным опасным лестницам.

Ни под каким видом, не заходите в чужие квартиры. Не ходите по двору и улицам в одиночку, когда в вашем районе произошла серия нераскрытых преступлений.

Проходя мимо домов, не приближайтесь близко к стенам, не ходите под балконами. Зимой есть вероятность падения с крыш сосулек или комьев снега, в остальное время года – любых других предметов, находящихся на балконах или крыше дома.

Безопасность на улицах города находится в зависимости от соблюдения правил дорожного движения водителями транспортных средств и пешеходами.

При движении по городским улицам пешеходам рекомендуется выбирать самый безопасный маршрут движения, а не самый короткий до своего дома или школы. Если рядом с вами останавливается автомашина, следует проявить осторожность и отойти в сторону.

Необходимо держаться от автотранспортных средств на безопасном расстоянии.

Правила перехода дороги по нерегулируемому пешеходному переходу:

Остановитесь у пешеходного перехода на краю тротуара, не наступая на бордюр. Посмотрите налево и направо. Определите, какая это дорога – с двусторонним движением или с односторонним.

Обязательно пропустите все близко движущиеся транспортные средства;



Убедитесь, что нет транспортных средств, движущихся в сторону пешеходного перехода задним ходом.

Начинайте переход автодороги только на безопасном расстоянии от движущихся транспортных средств.

Всегда стремитесь мысленно определить безопасное расстояние от машин, помните об остановочном пути транспортных средств. В разное время года; в зависимости от погоды оно может быть не одинаковым.

Старайтесь пересекать проезжую дорогу быстрым шагом, но не бегом! **Не прекращайте во время перехода, наблюдать за транспортными средствами** находящимися слева, а на другой половине дороги движущимися справа; При вынужденной остановке на середине проезжей части не делайте шагов ни вперед, ни назад. Внимательно следите за транспортными средствами, движущимися вблизи вас слева, и справа.

При одностороннем движении наблюдайте за транспортными средствами со стороны их движения.

• Идите по разметке дорожного перехода под прямым углом к противоположной стороне, а не наискосок.

Ходите только по тротуарам, если тротуара нет – иди по обочине навстречу движению;



- переходи улицу только там, где разрешено, посмотри сначала налево, потом направо;
- не переходи улицу на красный свет, даже если нет машин;
- не играйте на дороге или рядом с ней;
- не выбегай на проезжую часть;
- не выходи на мостовую из-за препятствия;
- автобус и троллейбус обходи сзади, а трамвай – спереди.

Правила для велосипедистов:

- когда садишься на велосипед, проверь руль и тормоза;
- ездить на велосипедах по дорогам можно только с 14 лет, а на мопедах с 16 лет;
- запрещается ездить по проезжей части, если есть велосипедная дорожка;
- если надо пересечь дорогу, это делается пешком, держа велосипед за руль по обычным правилам для пешеходов;
- во время езды на велосипеде не выпускай руль из рук.

Правила для пассажиров общественного транспорта:

- в темное время суток избегайте пустынных остановок. Ожидая транспорт, стойте на хорошо освещенном месте рядом с другими людьми;

- ожидайте транспорт на остановке, не выходя на проезжую часть;
- не садитесь в транспорт до полной остановки;
- проходите в салон, не задерживайтесь в дверях;
- **будьте осторожны, когда двери закрываются;**
- уступайте место пожилым, больным, пассажирам с детьми;
- не заслоняйте стекло кабины водителя.

Безопасность поведения в ДТП:

- сидя в кресле, наклонитесь вперед и положите скрещенные руки напереди стоящее кресло, голову прижмите к рукам, ноги продвиньте вперед, но не просовывайте их под кресло, так как сломанное кресло может повредить ноги;
- при падении группируйтесь, закройте голову руками. Не пытайтесь остановить падение, ухватившись за поручень или что-то другое. Это приведет к вывихам и переломам;
- не засыпайте во время движения: есть вероятность получить травму при маневре или резком торможении;
- **если в салоне возник пожар – немедленно сообщите водителю;**
- откройте двери кнопкой аварийного открытия дверей. Если это не удастся, разбейте боковые окна;
- по возможности сами гасите огонь с помощью огнетушителя, находящегося в салоне;
- выбравшись из горящего салона, сразу начинайте помогать другим.

Памятка о правилах поведения детей в опасных ситуациях

Если родители хотят, чтобы ребенок соблюдал правила безопасности, необходимо научиться самим их соблюдать. Личным примером прививать ребенку необходимую модель поведения, которая позволит обезопасить детей и избежать опасных ситуаций.

Необходимо установить с ребенком тесный контакт. Внимательно слушать ребенка, анализировать, что он говорит, что его беспокоит, рассказать ребенку, к кому он может обратиться в случае опасности.

Помните, что ДЕТИ, даже благополучные и развитые, могут стать жертвами преступлений, потому что дети доверчивы и беспечны, они не ждут от взрослых зла, потому что взрослые для них – авторитет, а уважение к старшему по возрасту часто ставит воспитанных детей в опасные ситуации.

Соблюдая правила безопасности, Ваш ребенок сможешь принять необходимое решение в сложной ситуации и избежать встречи с преступником.

Что нужно объяснить ребенку:

Если тебя спрашивают, как найти улицу, объясни, как дойти, но ни в коем случае не провожай.

Если тебя пытаются уговорить, отвечай, что тебе надо пойти домой и предупредить родителей, рассказать им, куда и с кем отправляешься.

Если незнакомец предлагает тебе посмотреть что-то или помочь донести сумку, обещая заплатить, отвечай «Нет!».

Если тебе предложили сниматься в кино или участвовать в конкурсе красоты, не соглашайся сразу, а спроси, куда можно подойти вместе с родителями. Без родителей не ходи!!!

Если рядом с тобой тормозит машина, как можно дальше отойди от неё и ни в коем случае не садись в неё.

Если человек идет за тобой, преследует, подойди к любому дому и сделай вид, что это твой дом, помаши рукой и позови родственников, которых как- будто видишь в окне.

Подходя к дому, обрати внимание, не идёт ли кто-нибудь следом. Если кто-то идёт - не подходи к подъезду. Погуляй на улице 15-20 минут, и, если незнакомец продолжает идти следом, расскажи о нём любому повстречавшемуся взрослому, идущему навстречу. Если в доме есть домофон, перед входом в подъезд вызови свою квартиру и попроси родителей встретить. Если незнакомец уже находится в подъезде, сразу же выйди на улицу и дождись, когда в подъезд войдет кто-то из знакомых тебе взрослых жильцов дома. Не выходи на лестницу в позднее время. При внезапном нападении оцени ситуацию и по возможности убегай или защищайся любым способом.

В лифте - входи в лифт, только убедившись, что на площадке нет постороннего, который вслед за тобой зайдёт в кабину. Если в вызванном лифте уже находится незнакомец, не входи в кабину. Если незнакомец всё-таки зашёл с тобой в лифт, не стой к нему спиной и наблюдай за его действиями. Нажимай кнопку ближайшего этажа, если двери лифта открылись, выскочи на площадку, позови жильцов дома на помощь. Оказавшись в безопасности, немедленно позвони в полицию, сообщи, что произошло, точный адрес, а также приметы и направление, куда ушёл нападавший.

Прежде чем открывать ключом входную дверь, убедись, что поблизости никого нет.

Нельзя открывать дверь незнакомому человеку и впускать его в квартиру!!!

Каждый ребёнок должен знать, что по серьёзному делу взрослые будут разговаривать только с родителями. Если с почты принесли

телеграмму или счёт, то за них нужно расписаться, значит, это могут сделать только взрослые.

Ребенок должен просто сказать, чтобы пришли в тот час, когда дома будут взрослые. То же самое касается и электрика и водопроводчика. Даже если у вас дома вдруг внезапно погас свет или прорвало трубу, детям необходимо обязательно позвонить родителям, и узнать, как поступить. В крайнем случае, можно спросить у соседей, которых давно знаете.

Необходимо также научить детей правильно ориентироваться в экстремальной ситуации.

При обнаружении подозрительного (взрывоопасного) предмета:

Признаками взрывоопасных предметов могут быть:

- бесхозная сумка, портфель, коробка, сверток, деталь, какой-либо предмет, обнаруженный в школе, в подъезде, у дверей квартиры, под лестницей, в машине и общественном транспорте;

- натянутая проволока или шнур;

- провода или изолирующая лента, свисающие из-под машины.

Запомни, что в качестве прикрытия, маскировки для взрывных устройств используют обычные бытовые предметы: сумки, пакеты, свертки, коробки, детские игрушки и т.п.

Во всех перечисленных случаях необходимо:

- не трогать, не вскрывать, не перекладывать находку;

- отойти на безопасное расстояние;

- сообщить о находке учителю, родителям, сотруднику милиции, водителю, машинисту поезда.

Заходя в подъезд дома, всегда обращай внимание на бесхозные предметы. Не трогай их!!! Сообщи о них в полицию!!!

Меры безопасности при нападении собак:

Помни, что собаки воспринимают улыбку как оскал зубов, а пристальный взгляд как вызов на поединок.

Делай так как поступает собака, признав свое поражение:

- отведи взгляд в сторону,

- веди себя спокойно и миролюбиво,

- не делай резких движений,

- не поднимай руки над головой,

- не поворачивайся к собаке спиной,

- не убегай от нее.

Перед тем, как укусить, собака подает упреждающие сигналы: прижимает уши, приседает на задние лапы, рычит, скалит зубы.

Если ты почувствовал, что собака сейчас бросится на тебя:

- прижми подбородок к груди, защитив шею,

- подставь под пасть собаки сумку, зонт, куртку, обувь, игрушку и т.п.

твердым и решительным голосом попробуй подавать команды: Стоять!», «Фу!», «Нельзя!», «Место!», «Сидеть!», «Лежать!», «Брось!», «Назад!» и другие - вразной, быстро, много и громко.

Попробуй отвлечь собаку, бросив в сторону любой предмет, лучше палку или зонт.

Не подходи близко к бездомным собакам, какими бы безобидными они не казались.

Если собака тебя все-таки укусила, немедленно обратись к врачу!

В результате взрыва бытового газа, теракта или других причин может произойти обрушение здания.

Если ты оказался под обломками конструкций здания:

- постарайся не падать духом. Успокойся.

- дыши глубоко и ровно;

- настройся на то, что спасатели тебя найдут;

- голосом и стуком привлекай внимание людей.

Если ты находишься глубоко под обломками здания, перемещай влево-вправо любой металлический предмет (кольцо, ключи и т.п.), чтобы тебя можно было обнаружить с помощью эхопеленгатора.

Продвигайся осторожно, стараясь не вызвать нового обвала, ориентируйся по движению воздуха, поступающего снаружи.

Если у тебя есть возможность, с помощью подручных предметов (доски, кирпичи и т.п.) укрепи потолок от обрушения и жди помощи.

Если пространство около тебя относительно свободно, не зажигай открытый огонь. Береги кислород.

При сильной жажде положи в рот небольшой камешек и соси его, дыша носом.

Помни! Сохраняя самообладание, ты сэкономишь свои физические силы, необходимые для того, чтобы дожидаться помощи поисковой или спасательной службы!

ТЕБЯ ОБЯЗАТЕЛЬНО СПАСУТ!!!

Если тебя захватили в качестве заложника:

- возьми себя в руки, успокойся и не паникуй;

- если тебя связали или закрыли глаза, попытайся расслабиться, дышать глубже;

- не пытайся бежать, если нет полной уверенности в успешности побега;

- запомни как можно больше информации о террористах, их количестве, степени вооруженности, особенностях внешности, темах разговоров;

- подробная информация поможет впоследствии в установлении личностей террористов;

- по возможности расположись подальше от окон, дверей и самих похитителей, т.е. в местах большей безопасности;

- по различным признакам постарайся определить место своего нахождения;

- в случае штурма здания рекомендуется лечь на пол лицом вниз, сложив руки на затылке;

- будь уверен, что полиция и спецслужбы предпринимают необходимые меры для твоего освобождения.

Взаимоотношения с похитителями:

- с самого начала (особенно первые полчаса) выполняй все распоряжения похитителей;

- займи позицию пассивного сотрудничества;

- говори спокойным голосом. Избегай вызывающего враждебного поведения, которое может вызвать гнев захватчиков.

- не оказывай агрессивного сопротивления, не провоцируй террористов на необдуманные действия;

- при наличии у тебя проблем со здоровьем, заяви об этом в спокойной форме захватившим тебя людям;

- не высказывай категорических отказов, но не бойся обращаться со спокойными просьбами о том, в чем остро нуждаешься;

- ведь себя спокойно, сохраняя при этом чувство собственного достоинства.

При длительном нахождении в положении заложника:

- не допускай возникновения чувства жалости, смятения и замешательства;

- мысленно готовь себя к будущим испытаниям;

- помни, что шансы на освобождение растут со временем;

- сохраняй умственную активность, не дай ослабеть своему сознанию.

Постоянно тренируй память: вспоминай исторические даты, фамилии знакомых, номера телефонов и т.п.

- постоянно находи себе какое-либо занятие, занимайся физическими упражнениями насколько позволяют силы и пространство;

- если есть возможность, обязательно соблюдай правила личной гигиены;

- для поддержания сил ешь все, что дают, даже если пища не нравится и не вызывает аппетита;

- думай и вспоминай о приятных вещах;

- будь уверен, что сейчас делается все возможное для твоего скорейшего освобождения.

Как вести разговор с похитителем:

На вопросы отвечай кратко.

Будь осторожен, когда затрагиваются личные вопросы.

Внимательно контролируй свое поведение и ответы.

Не допускай заявлений, которые могут повредить тебе или другим людям.

Оставайся тактичным при любых обстоятельствах.

Контролируй свое настроение. Не принимай сторону похитителей.

Не выражай активно им свои симпатии и приверженность их идеалам.

В случае принуждения вырази поддержку требованиям террористов (письменно, в звуко- или видеозаписи), укажи, что они исходят от похитителей. Избегай призывов и заявлений от своего имени. Подумай, какими качествами надо обладать, чтобы остаться победителем в этом случае.

Правила поведения при пожаре:

- не звони из задымленного помещения, где уже занялся пожар, выберись в безопасное место и позвони в службу «01»;

- не стой в задымленном или горящем помещении - прижмись к полу, где воздух чище, и пробирайся к выходу;

- не трать времени на поиски документов и денег, не рискуй, уходи из опасного помещения;

- никогда не возвращайся в задымленное или горящее помещение, какие бы причины тебя не побуждали к этому;

- уходя из задымленных или горящих комнат, закрывай за собой дверь, это уменьшит риск распространения пожара;

- никогда не открывай дверь, если она горячая на ощупь;

- если нет путей эвакуации, по возможности заткни дверные щели подручными средствами (любыми тряпками, скотчем и т.п.);

- находишься около окна, чтобы тебя можно было увидеть с улицы;

- старайся не открывать другие двери в помещении, чтобы не создать дополнительную тягу воздуха.

Будь терпелив, не паникуй!

- при пожаре в здании не пользуйся лифтом, он может отключиться в любую минуту;

- при ожогах ни в коем случае не смазывай кожу, чем бы то ни было, не прикасайся к ожогам руками;

- при возникновении пожара твой главный враг время. Каждая секунда может стоить тебе жизни!

Родители! Помните! Ваша задача – научить ребенка поведению в экстремальных ситуациях!

БЕЗОПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ДЕТЕЙ НА ВОДЕ

Кто не любит позагорать, покупаться на реке в летнюю пору.

Голубая, сверкающая на солнце речная вода притягивает детвору возможностью охладиться в летнюю жару, поплавать, понырять и поиграть. Но процедура купания, только кажется безопасной. На самом деле, в любом водоёме подростков подстерегает много опасностей. Чтобы избежать неприятностей необходимо знать **ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ**

Если по внимательнее взглянуть на реку можно заметить, что один берег крутой, а другой пологий. Возле крутого берега, река изгибается, вода подмывает берег поэтому в этих местах большая глубина с более быстрым течением. Противоположный берег, соответственно наиболее пологий, река там более мелкая и течение медленное, здесь купаться гораздо безопаснее.

Ещё очень важно знать, какое дно у реки. Если покрыто илом, тиной, можно увязнуть. Если дно каменистое, можно поранить ноги.

Лучше всего купаться в реке, дно которой песчаное или из мелкой гальки - без водорослей, скользких камней. Там где медленное течение, прозрачная вода и имеется разрешение для использования данного участка реки под пляж.



Если вода в реке мутная, купаться не рекомендуется. Можно пораниться, наступить на острые металлические предметы, коряги, угодить в глубокую яму. **Это особенно опасно если не умеешь плавать.**

В жаркую погоду необходимо сначала раздеться, посидеть немножко на берегу и остыть. Затем постепенно войти в воду. Лучшее время купания: до полудня или ближе к вечеру, когда солнце печёт не так сильно, а вода уже достаточно нагрелась в его лучах. **Нельзя нырять – пока не изучено дно реки.**

Обязательно необходимо обратить внимание на плавающие знаки – яркие буйки. Заплывать далеко нельзя. За буйками может быть быстрое и опасное течение.



Плавающие в этих местах корабли и катера лопастями своих винтов могут затянуть пловца под воду и поранить.

Неопытный пловец, может случайно оказаться в глубоком месте, не заметить большой волны, которая может потащить за собой.

Не пугайтесь. Необходимо глотнуть воздуха, позвать на помощь. Работайте ногами, как будто крутите педали велосипеда, подгребайте руками

воду под грудь постарайтесь удержаться на поверхности воды - пока к вам не придут на помощь.

Запомните, люди почти всегда тонут от страха. Страх парализует, не даёт думать.

Даже из самого отчаянного положения можно найти выход. Нельзя паниковать.

Прежде чем уплыть далеко, необходимо помнить, что возвращаться обратно всегда труднее. От холода может свести ногу. Это всегда неожиданно и больно, а главное опасно. **Не надо паниковать.** Нужно быстро, сильно растереть ногу. Если не помогло перетерпеть боль и тихонько плыть, при этом необходимо громко не стесняясь звать на помощь.

Тонущему пловцу брошенный спасательный круг может помочь.

Когда подплывёт спасатель, постарайтесь не повиснуть на нём - вы можете оба утонуть. Слушайте во всём его, доверьтесь ему. Он вас поддержит и поможет доплыть до берега.

КАК НАУЧИТЬСЯ ДЕРЖАТЬСЯ НА ВОДЕ

Итак, вы хотели бы научиться плавать, но у вас не получается. Научиться плавать могут все, только сначала надо - «почувствовать воду», научиться держаться на поверхности.

Не торопитесь, **вы должны понять и убедиться, что ваше тело обладает плавучестью.** Научитесь держаться на воде, для этого должны освоить некоторые совсем не сложные приёмы.

Наберите в лёгкие побольше воздуха и в месте, где глубина воды вам по пояс, раскинув руки, ложитесь в воду лицом или спиной. Не волнуйтесь если сначала провалились под воду. Через короткое время вы всплывёте, обнаружите, что успешно на воде держитесь. Встаньте, снова вдохните по больше воздуха, повторите этот приём несколько раз.

Второй способ держаться на воде называется «поплавок». Вдохните лёгкими, как можно больше воздуха, ложитесь в воду лицом вниз. Подтяните колени к груди и плотно обхватите руками.

Вы этом положении становитесь похожим на поплавок, а ваше тело всегда всплывёт к поверхности.

Запомните, тот, кто научится держаться на воде – научится плавать.

Эти номера телефонов нужно помнить в любой ситуации

01, 112 Единая служба экстренного реагирования на чрезвычайные ситуации Республики Марий Эл





ПАМЯТКА

ПОЖАРНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ В БЫТУ

Пожар в квартире- страшная беда. По статистике около 70% пожаров в стране происходит в жилье, при этом число погибших при пожарах в жилых домах составляет до 90% от общего количества погибших при пожарах.



Дом, квартира - это то место, где человек должен чувствовать себя в безопасности. **Что должен знать и сделать каждый из нас, чтобы в собственном доме чувствовать себя в безопасности.**

Сейчас здания для проживания людей строят в основном из железобетона, кирпича и металла. Соответственно, если вы проживаете в

железобетонном или кирпичном доме, вы намного более защищены от пожара, в отличие от людей проживающих в деревянных домах. При пожаре в соседней по площадке квартире, ваша квартира может не пострадать. Намного опаснее пожар выше и ниже этажом, в этом случае пожар через открытые оконные проемы, балконы и в местах прохода вертикальных коммуникаций может затронуть вашу квартиру.

Большую опасность создают пожары в зданиях с деревянными перекрытиями, поэтому у пожарной охраны такие здания находятся на особом контроле. Выбирайте для проживания здания из негорючих материалов.

Чем новее жилой дом тем он более защищен в отношении пожара. “Как это?” – спросите вы. Все просто, со временем требования пожарной безопасности к жилым домам становятся более жесткими. Проектирование и строительство жилых зданий ведется с учетом произошедших пожаров. Нормативные документы постоянно изменяются и дополняются с учетом обеспечения безопасности людей при пожарах.

Также необходимо отметить, что технические системы противопожарной защиты зданий со временем теряют свою надежность. По статистике: в 25% всех случаев произошедших в стране пожаров установки автоматической пожарной сигнализации, установленные в жилых домах, не выполнили своих функций. Выбирайте для проживания более новое жилье.

Независимо от того в каком доме вы живете кирпичном или деревянном доме, в своей квартире вы сами выбираете как будет выглядеть каждая комната. Для этого вы выбираете отделочные материалы, в основном с эстетической точки зрения. Но не многие задумываются о том, насколько применяемые материалы токсичны при возгорании. Большинство людей, которые погибают на пожаре, не погибают от ожогов, а погибают от токсичных продуктов горения, содержащихся в дыме. Для того, чтобы потерять сознание достаточно всего два – три вдоха токсичного дыма.

У строительных материалов есть своя классификация по следующим свойствам:

- горючесть;
- воспламеняемость;
- способность распространения пламени по поверхности;
- дымообразующая способность;
- токсичность продуктов горения.

Горючесть указывается следующим образом “НГ”, “Г1”, “Г2”, “Г3” или “Г4”,

Воспламеняемость указывается как “В1”, “В2” или “В3”,

Распространение пламени указывают как “РП1”, “РП2”, “РП3” или “РП4”,

Дымообразующая способность указывается как “Д1”, “Д2” или “Д3”,

Токсичность указывается как “Т1”, “Т2”, “Т3” или “Т4”, а именно:

Эти буквы и цифры можно найти в документах на товар – в сертификатах пожарной безопасности или в декларации о соответствии. Отсутствие этих документов у продавца является нарушением правил торговли. Допустим, вы покупаете линолеум для пола в своей квартире. Попросите у продавца сертификат пожарной безопасности или декларацию о соответствии. Найдите где указана классификация, например: Г4, В3, РП2, Д2, Т2. То же самое можете проделать с другим видом линолеума и сравнить характеристики. Главное правило при выборе по характеристикам пожарной безопасности – чем меньше цифра, тем материал безопаснее. Крайне нежелательно выбирать материалы с характеристиками Г4, В3, РП4, Д3 и Т4.

Выбирайте отделочные материалы для квартиры с учетом характеристик их опасности при пожаре.

Нередки случаи, когда пожар происходит по причине **неисправного состояния электропроводки**, в том числе разъемных устройств, таких как: электрические розетки, гнезда, переходники, розетки, удлинители, разветвители, выключатели и т.п. Для того, чтобы исключить возможность возникновения пожара от этих причин совет один: периодически проверяйте и осматривайте эти устройства и провода, при этом следует обратить внимание на следующее:

- провода или участки проводов греются;
- повреждение изоляции проводов;
- искрение в электроустановочных изделиях, в том числе в разъемных устройствах;
- наличие на разъемных устройствах следов горения (копоти);
- наличие запаха горелой пластмассы или резины;
- звук потрескивая в разъемных устройствах;
- изменение цвета проводов.

Все перечисленное свидетельствует о том, что имеется неисправность и необходимо провести ремонт или замену провода или устройства. Не пользуйтесь неисправной электропроводкой и неисправными электроустановочными изделиями.

Несоблюдение требований изложенных в инструкциях по **эксплуатации электронагревательных приборов**, также является одной из частых причин пожаров в квартирах. Часто это связано с неправильным размещением электронагревательного прибора, например вблизи от горючих материалов, но не редки и случаи возникновения загорания из-за

неисправности самого электронагревательного прибора. Для того, чтобы избежать пожара по этим причинам необходимо следовать требованиям инструкции по эксплуатации, в том числе: не оставлять включенные нагревательные приборы без присмотра, а именно: электрочайники, кипятильники, электроплитки; размещать приборы с нагревающимися элементами на расстоянии от горючих материалов; не использовать неисправные приборы; не использовать самодельные электронагревательные приборы.

Необходимо знать, что балконы и лоджии в многоквартирных жилых домах выполняют важную задачу, которая связана с эвакуацией при пожаре. В жилых домах этажностью более пяти этажей для обеспечения безопасной эвакуации жильцов при пожаре предусматривают вертикальные лестницы поэтажно соединяющие квартиры выше и ниже лежащих этажей. Они необходимы в случае, если единственный выход из квартиры блокирован пожаром.

Выйдя на балкон или лоджию вы сможете спуститься по лестнице на ниже лежащий балкон или лоджию и тем самым спастись. Для того чтобы это было возможно, необходимо не загромождать предметами люки этих лестниц и тем более не заваривать их или устанавливать замки и запоры.

Также на балконах и лоджиях имеются места, где можно укрыться от пожара в квартире на некоторое время до приезда спасателей. Эти места расположены между проемами (окнами и балконными дверями), ширина их при этом должна быть не менее 1,6 метра или 1,2 метра в случае если расстояние измеряется от края балкона или лоджии до проема в наружной стене. Опять же, воспользоваться этими местами для спасения можно если на этих участках ничего не находится.

При наличии на балконе горючих веществ и материалов пожар может возникнуть на балконе или лоджии от брошенного окурка с вышележащих этажей, который может упасть именно к вам. Для исключения этого лучше не хранить на балконах и лоджиях такие предметы, которые смогут загореться от окурка (газеты, тряпки и т.п.). Обеспечьте себе возможность спасения при пожаре через балконы или лоджии. Можно приобрести и установить в квартире хотя бы один автономный пожарный извещатель, который реагирует на дым. Стоимость таких устройств различная: от самых дешевых за 280 рублей до дорогих, стоимостью более 3 500 рублей. Это устройство обеспечит раннее обнаружение загорания, сопровождающихся появлением дыма малой концентрации в помещениях. Тревожные сигналы автономный пожарный извещатель выдает в виде громких звуковых и иногда световых сигналов. Световая индикация в частности необходима для людей со слабым слухом. Устанавливаются эти устройства на потолок или на стену,

но в любом случае необходимо руководствоваться инструкцией по эксплуатации. Актуально установить такой извещатель и в помещении кухни, так вы сможете быстро узнать о пригоревшей пище на плите. Если вы спите, о устройство разбудит вас при появлении дыма в помещении в котором оно установлено. В современных жилых зданиях автономные пожарные извещатели устанавливаются в каждой комнате еще в период строительства здания. При этом большинство жильцов отключают и убирают извещатели. Причин этому несколько: при разрядке батареи, некоторые извещатели издают звуковые сигналы, тем самым раздражая жильцов, которые не изучив инструкцию по эксплуатации, считают, что устройство сломалось; при ремонте, а именно при отделке потолков или стен; с эстетической точки зрения.

В санузлах жилых зданий построенных в уже XXI веке установлены устройства первичного внутриквартирного пожаротушения, которые предназначены для использования в качестве первичного средства тушения загораний в квартирах на ранней стадии их возникновения, то есть если огнем охвачено не более 2-х квадратных метров помещения. Если же огнем охвачена комната, то использовать такое устройство бесполезно и очень опасно для вашей жизни.

В зданиях повышенной этажности предусматривают системы противодымной защиты, которые предназначены как для удаления воздуха и вместе с ним дыма, так и для подачи воздуха в шахты лифтов и в незадымляемые лестничные клетки с целью не допустить попадания дыма на другие этажи через шахту лифта и на пути эвакуации. Эти системы должны включаться в работу автоматически, но также и предусмотрено ручное включение от кнопок.

Самый простой способ быстро потушить небольшое возгорание – иметь дома огнетушитель.

В некоторых домах существуют зоны безопасности, которые обозначены знаком “Место сбора”. Если вы, по каким-либо причинам не можете самостоятельно покинуть здание при пожаре, в таких помещениях или зонах вы можете дожидаться помощи спасателей или даже переждать пожар.

При наличии в квартире бытовых приборов работающих на горючем газе добавляется еще одна из возможных причин пожара. Используйте только исправное газовое оборудование в своей квартире. Каждый газовый аппарат имеет инструкцию по эксплуатации. Подключение газового оборудования должно выполняться специалистами. Так гибкие шланги должны быть по возможности короткими, не более двух метров. Крепление газопроводных шлангов должно быть надежным. Необходимо помнить, что

каждые четыре года необходимо эти шланги менять на новые, но лучше чаще. При малейшем подозрении на утечку газа необходимо отключить газовое оборудование, найти и устранить причину неисправности. Так герметичность газопроводящих шлангов можно обнаружить: при помощи нанесения на поверхность шланга и мест соединения мыльного раствора; прислушавшись для того, чтобы услышать характерный свист; посредством обоняния, запах газа становится сильнее вблизи места утечки.

Если в помещении все же попал газ необходимо исключить возможность его возгорания, для чего: не используйте электрооборудование, в том числе освещение и разъемные устройства; будьте аккуратны, не допустите появления искры; интенсивно проветрите помещения, открыв окна; если это возможно прекратите подачу газа; вызовите специалиста аварийной газовой службы.



По статистике, около половины всех погибших на пожаре людей находились в состоянии алкогольного опьянения. Поэтому употребление алкоголя также можно отнести к возможной причине пожара. В состоянии алкогольного опьянения у людей нарушается координация движений, появляется сонливость и наблюдается потеря внимания. Подвыпившие люди закурив могут уснуть, уронить сигарету не заметив этого... Вариантов неосторожного обращения с огнем в состоянии алкогольного опьянения великое множество. Гибель по причине неосторожного обращения с огнём – это слишком дорогая плата за собственную оплошность.

Детская шалость с огнем часто приводит к пожару в квартире. Такие пожары происходят из-за любопытства детей и отсутствия у них знаний об опасности которую несет пламя. Для того, чтобы у детей не было соблазна

играть с огнем, рекомендую самим родителям показать что огонь опасен. Сейчас в сети интернет выложено много, как видео так и фотоматериалов. Покажите ребенку как горят квартиры. Кроме этого, чтобы избежать игр детей с огнем необходимо убирать и прятать спички и зажигалки. Главное задача родителей предупредить возможную трагедию.

Если пожар все – таки произошел, необходимо соблюдать правила поведения при пожаре.

Правила поведения при пожаре

- Если выйдя из квартиры в подъезд, вы попали в густой дым, то немедленно нужно вернуться в квартиру. Закройте плотно за собой дверь, заткните мокрыми тряпками дверные щели и вентиляционные отверстия.
- При сильном заполнении помещения дымом идите в сторону незадымленной лестницы, либо к выходу. Пользоваться лифтом во время пожара категорически воспрещается.
- Если пожар распространяется в небольшом помещении, не открывайте окна и двери: доступ свежего воздуха и сквозняк усилят пламя.
- Если же пожар небольшой, то попробуйте прикрыть пламя сверху чем-нибудь (одеялом, ковриком, пальто) и затем заливайте водой. Не вытаскивайте из огня горящие предметы: это только способствует распространению пожара. Гасить водой или песком начинайте от краев, двигаясь к центру.
- В случае возгорания мебели нужно быть особенно осторожным, поскольку современная мебель, сделанная из синтетических материалов, очень токсична при возгорании. Не нужно ставить горящую мебель на балкон, поскольку свежий воздух лишь увеличит горение. Не пытайтесь накрывать мебель мокрой, плотной тканью или заливать водой, если огонь уже большой. В таком случае срочно покидайте квартиру и вызывайте пожарных.

Суммируя все выше изложенное следует один вывод, что Ваша безопасность в Ваших руках. Берегите себя и свое жилье!

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ КУПАНИЯ ПАМЯТКА

Лето – прекрасная пора для отдыха. У школьников наконец-то начинаются каникулы: свобода, прогулки на свежем воздухе, поездки и, конечно же, купание! И чтобы с пользой для себя и для своего здоровья отдохнуть у воды, надо научиться общаться с водой, уметь плавать, хорошо запомнить и выполнять правила поведения на воде. Особенно важно научить этому детей.



В первую очередь, каждый житель нашей республики должен знать **места, где у нас в республике находятся оборудованные пляжи, места, где купаться разрешено и места, где купаться запрещено, и когда официально начинается купальный сезон. Такая информация располагается, в частности, на сайте Главного управления МЧС России по Республике Марий Эл и освещается в прессе.**

Каждый житель города или сельской местности должен знать особенности и опасные места водоемов, в которых они купаются.

Купаться надо на оборудованных пляжах: они, как правило, имеют проверенное дно и обеспечены необходимыми средствами для предупреждения несчастных случаев и для помощи, если несчастный случай все же произошел.

Не забывайте, что детям разрешается купаться только в присутствии взрослых!

Безопасность детей на воде достигается правильным выбором и оборудованием места купания, хорошей организацией купания, систематической разъяснительной работой с детьми о правилах поведения на воде и соблюдением мер предосторожности.

Продолжительность купания

Мы все знаем, что если ребенка не вытащить из воды, он может там сидеть до посинения, будет стучать зубами, но все равно сам из воды не выйдет. Поэтому детям, надо обязательно объяснять, что купаться в воде длительное время нельзя – можно легко простудиться. Научите ребенка немедленно выходить из воды, если он почувствовал озноб, и сделать короткую, но энергичную пробежку по берегу.

Продолжительность купания зависит от температуры воздуха и воды, от влажности воздуха и силы ветра. Наиболее благоприятные условия купания – ясная безветренная погода, температура воздуха +25⁰С и более. Начинать купание следует при температуре воды не ниже +18⁰С. (табл. 1).

Таблица 1. Зависимость времени купания от температуры воды

Температура воды, °С	Время купания, мин.
18	6-8
20	10-12
Выше 20	До 15

Так же рекомендуется купаться не ранее чем через 1,5 часа после еды.

Организация купания детей в детских лагерях

Перед открытием лагеря и купального сезона дно акватории должно обследоваться водолазами и очищаться от опасных предметов. Обследование дна является обязанностью организации, который принадлежит пляж, место купания.

На территории пляжа оборудуется медицинский пункт, устанавливаются грибки и навесы для защиты от солнца и так называемый «лягушатник» для купания малышей.

Открытие пляжа разрешается только после проверки его специально созданной администрацией комиссией с участием представителей ОСВОДа и спасательной службы. После проверки составляются специальный акт.

Ответственность за безопасность детей в летних лагерях во время купания возлагается на инструктора по плаванию и спасанию.

Купание детей разрешается группами не более 10 человек и продолжительностью 10 минут. Купающиеся выстраиваются в линейку, не сходя с места складывают перед собой одежду и обувь. Руководитель проводит переключку. По окончании купания и одевания необходимо повторно провести переключку и проверить вся ли одежда разобрана.

Купание детей, не умеющих плавать организует и контролирует руководитель оздоровительного лагеря или детского учреждения.

Помните:

- купаться можно только в разрешенных местах и в присутствии взрослых;
- нельзя нырять в незнакомых местах – на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги;
- не следует купаться в заболоченных местах и там, где есть водоросли или тина;
- ни в коем случае не плавать на надувных матрацах, автомобильных камерах, надувных игрушках – подручное средство может оказаться неисправным, порваться, человек внезапно оказаться в воде, а это очень опасно даже для умеющих хорошо плавать;

Меры безопасности при катании на лодках

Катание на гребных и моторных лодках (катерах) проводится только под руководством взрослых. К управлению и лодками допускаются лица, имеющие специальные права на самостоятельное управление плавательными средствами.

При катании запрещается:

- перегружать катер, лодку сверх установленной нормы;
- пользоваться лодкой детям до 16 лет без сопровождения взрослых;
- кататься в вечернее и ночное время.

Действия утопающего при самоспасании

Чтобы избежать несчастного случая, необходимо объяснить ребенку правила поведения на воде, научить его действовать в трудных ситуациях.

При падении в воду следует вести себя спокойно, не поддаваться панике, стараться спастись самому, что возможно только при сохранении спокойствия.

Оказавшись в воде, следует набрать в легкие как можно больше воздуха и стараться принять вертикальное положение. Нельзя делать резких движений, так как колебания воды в таком случае усилятся, дыхание ускорится и увеличится риск захлебнуться водой.

Следует дышать глубже и как можно дольше удерживать воздух в легких, это создает большую плавучесть. Можно задерживать воздух в легких более чем на 30 секунд.

Оказание помощи при несчастных случаях на воде

В практике плавания на открытых водоемах приходится действовать в различных условиях. В воде охлаждение организма протекает намного интенсивнее, чем на воздухе. При температуре до +10° С нетренированный человек без защитной одежды может погибнуть через 30-60 минут. Охлаждения организма усиливается с понижением температуры и при быстром течении.

Кроме переохлаждения причинами несчастных случаев могут быть:

- чрезмерные мышечные усилия, психологическая неподготовленность;
- неожиданная опасность (глубокое место, водоворот, сильная струя течения, волна и т.д.);
- неудовлетворительное состояние организма, вызванное переутомлением или заболеванием (порок сердца, эпилепсия и др.);
- удар о твердый или режущий предмет.

Переохлаждение

Для предотвращения переохлаждения организма в наливных бассейнах обычно поддерживают температуру воды на уровне +24...+28 ° С.

Не рекомендуется заниматься плаванием в открытых водоемах, при температуре воды ниже +15 ° С, так как возможна внезапная потеря сознания и смерть от холодного шока. Развитию шока нередко способствует перегревание организма перед плаванием и неожиданно быстрое погружение в холодную воду. Начинать купание следует при температуре воды не ниже +18°С. (См.табл. 1).

Перегрев

Перегревание организма (тепловой удар) может возникнуть вследствие длительного пребывания на берегу водохранилища, реки, водоема или на борту лодки, катера и т.д. без защитных средств в жаркий день. При этом нарушается нормальный тепло – обмен организма, появляются тошнота, рвота, головная боль, общая слабость, поверхностное, частое дыхание,

повышается температура тела до +40...+41 ° С. Возможна потеря сознания (обморочное состояние).

Пострадавшего необходимо поместить в прохладное место, обеспечить доступ свежего воздуха и освободить от стесняющей одежды. Его следует положить так, чтобы голова была выше уровня ног (для оттока крови), обеспечить свободное дыхание, обрызгать лицо и грудь холодной водой, положить на затылок лед или холодный компресс. Нюхать нашатырный спирт не рекомендуется.

Судороги при плавании

Судороги при плавании представляют определенную опасность. Возникновение судорог (непроизвольного болезненного сокращения мышц) связано с перенапряжением, охлаждением или эмоциональным возбуждением. Судороги возникают не только в воде, их может вызвать любое неловкое или резкое движение.

Но на суше это никого особенно не пугает. В воде же дети и даже взрослые начинают бояться судорог заранее, а это может спровоцировать их появление.

Меры для снятия судорог:

- если свело мышцу бедра, то необходимо, согнув ногу в колене, сильно прижать руками пятку по направлению к седалищу;
- при судорогах кистей рук следует резко сжимать и разжимать пальцы;
- при судорогах мышц живота необходимо энергично подтягивать к животу колени ног;
- если свело икроножную мышцу, следует ногу поднять над поверхностью воды и, вытянув ее, энергично подтягивать стопу руками к себе;
- при судорогах руки следует лечь на бок и работать другой рукой под водой.

Не надо бояться судорог. Если при плавании свело ноги (чаще всего икроножную мышцу) и при этом вы сохранили спокойствие, судороги ничем вам не угрожают. Необходимо сделать глубокий вдох и, погрузив голову в воду, принять позу поплавок (упражнение «всплывание» или «поплавок»), взяться за пальцы сведенной судорогой ноги и потянуть их на себя. Затем попытаться максимально расслабить ногу и плыть так (лучше изменить способ плавания), чтобы ее не нагружать или работать преимущественно руками.

Первую помощь пострадавшему должны оказывать спасатели, так как они проходят специальную подготовку.

Первую помощь пострадавшему начинают сразу после того, как лицо утонувшего приподнято над водой, и продолжают во время буксировки к катеру или на берег.

После доставки пострадавшего на берег необходимо оценить его состояние.

Если пострадавший находится в сознании, его следует насухо вытереть, проводить в теплое помещение, напоив горячим чаем, кофе.

Если пострадавший извлечен после некоторого пребывания под водой и находится без сознания, в состоянии удушья (асфиксии) или так называемой клинической смерти, нужно вызвать врача.

Не теряя времени, до прихода врача следует немедленно приступить к оказанию первой помощи, пострадавшего раздеть, очистить ему рот и нос от ила, песка и между челюстями в угол рта вложить мягкий клин (кусок дерева, туго свернутый платок и т.п.); срочно приступить к искусственной вентиляции легких.

При истинном утоплении потерпевшего укладывают животом на бедро согнутой ноги спасателя и резкими, толчкообразными движениями сжимают боковые поверхности грудной клетки (в течение 10-15 секунд), после чего вновь поворачивают потерпевшего на спину.

Если зубы пострадавшего крепко сжаты, для раскрытия рта можно применять один из приемов: открыть рот с помощью рук, накладываемых на нижнюю челюсть, либо воспользоваться расширителем из санитарной сумки или каким, либо твердым плоским предметом (ложкой, дощечкой и т.п.).

Доставив потерпевшего на спасательную станцию реанимационные мероприятия необходимо продолжить. Одной из наиболее частых ошибок является преждевременное прекращения искусственного дыхания. Наличие у пострадавшего временных дыхательных движений, как правило, не свидетельствует о восстановлении полноценной вентиляции легких, поэтому если у пострадавшего отсутствует сознание, или развился отек легких, нужно продолжать искусственное дыхание. Искусственное дыхание необходимо также, если у пострадавшего имеются нарушения ритма дыхания более 40 ударов в минуту, резкий цианоз.

Следует всегда помнить, что помощь нужно оказывать как можно скорее, непрерывно и последовательно.

Извлеченные из воды потерпевшие быстро теряют тепло, что приводит к значительному понижению температуры тела, поэтому пострадавшего нельзя укладывать на холодную землю. Его надо поместить на доску или деревянный щит, снять с него мокрую одежду, насухо протереть кожу и завернуть в сухую простыню или одеяло.



Продолжая растирание, можно использовать раздражающие вещества (уксус, нашатырный или камфорный спирт). В случае белой асфиксии действия спасателя должны быть особенно энергичными.

Нельзя согревать пострадавшего грелкой или теплыми бутылками, чтобы не привести к нежелательному перераспределению крови в организме.

Причины несчастных случаев

К утоплению могут привести разные причины, основные из них: незнание опасности при купании и плавании и неумение избежать их, выйти из тяжелого положения.

Чаще всего к несчастным случаям приводят дальние заплывы, купание в шторм, купание в нетрезвом состоянии, неумение плавать,



переохлаждение организма, разрывы надувных поддерживающих средств, отсутствие присмотра за детьми, хулиганство и купание там, где купаться запрещено.

Во время купания, прыжков или внезапного падения в воду может наступить утопление вследствие сотрясения мозга, травмы черепа и позвоночника, других травм от сильного удара об различные предметы, которые находятся в воде (о скалу, камень, твердое дно).

При прыжках с высоты к несчастью может привести внезапный удар животом о водную поверхность (возникает рефлекторный травматический шок).

Много неприятностей приносят мышечные судороги – внезапные болевые сокращения отдельных мышц вследствие резкого напряжения, переутомления и переохлаждения.

Лучший способ предохранение от несчастных случаев - это хорошее умение плавать, овладение всеми основными приемами плавания в сложных условиях, придерживаясь основных правил поведения на воде.

Лето – прекрасная пора для отдыха. И качество нашего отдыха во многом зависит от того, как мы знаем и применяем правила поведения на воде и как мы научили этому наших детей.



Безопасность детей в туристическом походе



№ п/п	Наименование учреждения	телефон
1	Единый номер вызова экстренных оперативных служб	112
2	Полиция	02
3	Станция скорой медицинской помощи	03
4	Аварийная газовая служба	04

Основное правило благополучного похода с детьми - походный опыт взрослых участников похода должен быть больше того, какой обычно требуется для данного маршрута в составе взрослой группы!

У родителей, которые ходят со своими детьми в походы, должен быть опыт самостоятельных туристических походов без детей. Подразумевается, что читатели уже знают, как правильно преодолевать травянистый склон, как свалить сушину так, что бы она не упала на лагерь, в какой последовательности надо садиться в байдарку и многое другое. Ведь на взрослых ложится двойная ответственность – за себя и, в первую очередь, за детей, которых взяли с собой в поход. Поэтому, если ваш

собственный походный опыт весьма скуден, лучше не организовывать самостоятельно путешествие с ребенком, а присоединиться к опытной, хорошо схоженной группе с детьми. Тем более, не стоит самому вести в поход группу детей.

Основной источник опасности в детских походах - сами дети, а не походные условия. Во время движения по маршруту, когда дети заняты, а взрослые бдительны, обычно не случается никаких ЧП. Опыт показывает, что основное число происшествий происходит на дневках, перекусах, перекурах и т.п. Одним словом, когда детям нечем заняться, и их естественное стремление к познанию окружающего мира может обернуться неприятностями. Если в походе найдется человек (достаточно ответственный), который проявит инициативу и будет выступать для детей в роли организатора всяких игр, вылазок по окрестностям и других развлечений, это сильно (но не полностью) облегчит присмотр за детьми. На самом деле, такие люди встречаются нечасто, поэтому еще на стадии подготовки к походу следует продумать, какие игры и развлечения можно будет организовать для детей на привалах и дневках. Чаше надо привлекать их в помощи при установке лагеря, сборе хвороста для костра, организовывать рыбалку, сбор ягод, грибов и других полезных дел.



На что следует обратить особое внимание в походе с детьми.

Снаряжение. Одежда должна соответствовать погоде - будьте аккуратны, так как дети более остро ощущают нарушение теплового режима, а неожиданный тепловой удар (или переохлаждение) не добавят хороших воспоминаний о походе. Старайтесь покупать (шить) детям походную одежду ярких цветов (желтый, оранжевый, красный) - в экстремальной ситуации это облегчит поиски ребенка, сделает его заметным на земле и на воде. Ботинки должны быть на жесткой подошве с противоскользящим протектором (разумеется, уже немного разношенные). Практически нигде нельзя полностью исключить присутствие змей, поэтому **открытая обувь - неприемлема!**

В пеших походах, даже если жарко, лучше одеть детей в брюки и одежду с длинными рукавами, иначе разбитые коленки и поцарапанные руки будут обязательно и могут нарушить походный график движения. График движения, кстати, должен быть составлен с учетом возможностей самого слабого участника

вашего похода (это может быть, как и самый младший идущий самостоятельно ребенок, так и родитель, несущий на себе ребенка плюс какие-то вещи и продукты). На стоянках пилы, топоры и ножи лучше хранить в чехлах и не на виду.

Был случай, когда трое детей 3-5 лет, взявшись вместе, вынули топор, загнанный в пенек чуть ли не по топорнице! Отсюда мораль - следите за этими предметами. Еще в начале похода нужно объяснить малышам, что им трогать ни в коем случае нельзя. Во время заготовки дров следите, чтобы маленькие дети находились в лагере, а подростки, задействованные в процессе - непосредственно рядом с вами, чтобы исключить вероятность ранения кого-либо падающим деревом. В процессе колки дров необходимо также соблюдать осторожность по той же причине.

При сборе вашей личной аптечки руководствуйтесь индивидуальным подходом. Не валите в личную аптечку все подряд, ведь универсальный набор будет в общей аптечке, которую берут одну на группу. Возьмите медикаменты только с расчетом на ваши (и вашего ребенка) индивидуальные особенности, хронические заболевания. Кроме того, возьмите средства от насекомых и для уменьшения зуда от укусов; для предотвращения солнечных ожогов и для их лечения; средства для обработки порезов и ушибов; продумайте, что вы будете делать с мозолями, и как их избежать; чем, в случае необходимости, вы будете вытаскивать занозы, клещей, обрабатывать места укусов.

Огонь и все что с ним связано. Вряд ли стоит упоминать о том, что с момента, когда костер уже горит, малышам выпускать из виду нельзя. Еще в начале похода следует решить вопрос о том, что разрешено детям в отношении костра, а что запрещено. Все запреты должны быть аргументированными. Помогать разжигать костер - можно и нужно. Подкладывать хворост в костер - можно, вынимать из костра ветки и размахивать зажженным кончиком - нельзя, чтобы случайно не попасть в лицо товарищу. Подкидывать в разгоревшийся костер лапник и подобное, дающее много искр - нельзя, т.к. разлетающиеся искры могут поджечь сухой лес (луг), попасть в лицо окружающим или прожечь их одежду. Чтобы избежать ожогов, не разрешайте младшим детям самостоятельно снимать каны с огня, наливать себе горячий чай. Старшим детям можно это разрешить с использованием костровых рукавиц и под присмотром взрослых. Каждый раз проверяйте надежность ручек канов и крючков кострового троса, устойчивость таганка.

Детей лучше приглашать к столу, когда суп (каша) в мисках уже достаточно остыли. Если ребенок привык кушать горячий суп, положите ему на колени кусочек пенки (сидушку), а уже на пенку - миску, чтобы, сделав неловкое движение, ребенок не пролил горячее на колени. В этой связи миски с большим плоским дном лучше - они устойчивее, но, правда, хуже уместятся одна в другую. Если уж говорить и о материале, то металлическая посуда имеет преимущество перед пластиковой: во-первых, в металлической посуде суп быстрее остывает, а во-вторых, температура миски дает представление о температуре содержимого.

Каменные осыпи, склоны. Напомним, что отсутствие каменной осыпи - одно из необходимых условий при выборе места для стоянки. Предполагается, что осыпи будут подстерегать вас во время движения по маршруту и радиальных вылазок.

Перед тем, как их преодолевать, не поленитесь лишний раз рассказать и показать детям, как нужно идти в цепочке, чтобы не спускать друг на дружку камни. Движение по склонам (особенно на спусках) требует определенных практических навыков, один теоретический экскурс будет явно недостаточен. Детям нужно время, чтобы научиться правильно двигаться, поэтому будьте к этому готовы. Перед началом спуска (подъема) снарядите каждого ребенка палкой-альпенштоком. Заложите на преодоление склона побольше времени. Там, где, в принципе, можно подняться (спуститься) по прямой, все равно поощряйте движение траверсом. Постоянно напоминайте, что на крутом склоне нужно находиться лицом к нему, на среднекрутом - боком.

Стоянки на берегу реки/водоема. Вода притягивает детей всех возрастов: одно бесконечное бросание в воду камней и палок чего стоит. Бороться с этим бесполезно, да и не нужно. Поэтому на такой стоянке необходимо непрерывно держать в поле зрения всех детей, даже относительно взрослых. Известны случаи, когда в походах дети соскальзывали в воду с наклонных каменных плит, расположенных у самой воды (с которых так удобно смотреть на речку, рыбачить и т.д.). Такую же опасность представляют просто крупные камни и скальные обломки, расположенные над водой - с них ребенок может упасть в воду, просто оступившись (например, бросая в воду очередной камень). Швыряние камней в воду опасно тем, что камень вместо воды может угодить в товарища, который в момент броска резко встал или переместился. Необходимо почаще напоминать детям о такой опасности, а взрослым следить, чтобы дети не искали камни "на линии огня".

Несъедобные ягоды и грибы. В походе все дети имеют завидный аппетит. Но, к сожалению, маленькие дети не обладают достаточными навыками, чтобы хорошо различать ягоды. Поэтому в самом начале похода с детьми стоит провести соответствующую беседу. Но все равно в лесу малышам нельзя выпускать из виду. Школьникам часто бывает достаточно наглядно показать, как выглядит бледная поганка, волчий глаз, бузина и др. Это в любом случае будет полезно. Наличие в общей аптечке сорбентов (активированный уголь, смекта) строго обязательно, количеством, необходимым для лечения одного человека в течение всего похода. К слову, в одном из походов двухлетний ребенок съел сырую ножку от большого подберезовика (грибы выложили на полиэтилен перед тем, как почистить). Оказывается, он принял ее за банан. При этом его даже не смутило, что "банан" имеет странный вкус.

Водные походы. Наверное, это наиболее массовый вид туристических походов, в которые берут с собой своих детей, так как в таких походах взрослые испытывают меньшие физические нагрузки и могут позволить себе взять с собой больше вещей и продуктов (главное все это доставить до реки). Пока дети выступают пассивными участниками похода, везде, где есть хотя бы малая вероятность оверкиля, дети должны быть проведены по берегу. Даже если вы научили вашего ребенка держаться на воде, надо помнить, что в случае аварии у него может просто не хватить физических сил, чтобы справиться с течением. Если вы считаете, что вам не обязательно надевать спасательный жилет (а лучше все-таки надеть, что бы подать пример), дети всегда должны быть в жилете, в том числе (это важно!) и на

просмотрах препятствий и обносах, когда вы заняты техническими проблемами, а дети подчас остаются без присмотра. Объем (в литрах) жилета должен быть не менее 20-25% массы (в кг) человека.

Часто детские спасательные жилеты, которые продаются в магазинах, необходимо дорабатывать самостоятельно, чтобы они смогли полностью выполнять свои функции. Прежде всего, необходимо проверить, есть ли у спасжилета паховая петля (лента, соединяющая переднюю и заднюю части спасжилета). Если нет, то ее надо пришить. В случае переворота судна спасжилет без паховой петли может оказаться отдельно от ребенка (не дай бог, но это возможно).

Не используйте в качестве спасжилетов жилеты из ПВХ для отдыха на воде - не поленитесь и купите ребенку спасжилет для походов в туристическом магазине, либо изготовьте самостоятельно. В последнем случае надувные емкости спасжилета нужно защитить тканевым чехлом и пришить паховую стропу. Очень желательно, чтобы сплавная одежда была тоже ярких цветов. На речках, рекомендуемых для походов с детьми, аварийные ситуации маловероятны, но все равно возможны, и лучше, чтобы они закончились благополучно.

Адреналин лучше получать в другом месте и в другой компании.

Велосипедные походы. В этом виде походов обязательным элементом является велосипед. Родителям, планирующим свой первый велопоход с детьми, настоятельно рекомендуем освежить в памяти соответствующий раздел ПДД. Движение вдоль более или менее оживленных автомобильных дорог должно происходить только по обочине правой стороны дороги (если движение правостороннее)! Поскольку обочины бывают труднопроезжие (песчаные и т.п.), а соблазн двигаться по краю асфальта велик, для детских велопоходов выбираем маршруты с минимумом автомобильных дорог. Это, конечно же, сильно отразится на километраже детского похода (в сторону уменьшения). Для движения вдоль автомобильных дорог необходимо установить порядок следования в цепочке, и разъяснить детям, что соблюдать установленную очередность необходимо, обгоны недопустимы. Порядок следования и интервал выбирается таким образом, чтобы контролировать всех самостоятельно передвигающихся детей.

Сохранять действие ли этого правила на грунтовых, лесных дорогах - на усмотрение взрослых.

Перед походом велосипед следует проверить на предмет

- надежности крепления основных деталей;
- соответствия давления в шинах;
- состояния тормозных колодок и работы тормозов;
- работы системы переключения передач;
- натяжения цепи.

В дополнение к перечисленному, звездочка велосипеда должна иметь защиту, т.к. велика вероятность поранить ногу, перетаскивая велосипед через бревно или другое препятствие - на пересеченной местности не всегда возможно перетащить велосипед, держа его справа от себя. Особенно это касается "взрослых" велосипедов, т.к. они наиболее часто продаются без защиты.

Кроме того, ПДД обязывают иметь на велосипеде фонари или светоотражатели: спереди - белый, сзади - красный, а также желтые или оранжевые - по бокам.

Детям, которые передвигаются на велосипедах самостоятельно, необходимо время от времени напоминать об опасности, которую таит в себе пользование передним тормозом. Вообще, учите детей тормозить не четырьмя, а только двумя или даже одним пальцем - иначе рука может не удержать руль.

Обязательно обратите внимание детей на то, как опасно гонять на скорости по глубоким лужам, т.к. под водой запросто могут оказаться битое стекло, острая железка, яма или водосток без решетки. Следует объезжать и масляные лужи - масло разрушает резину покрышек, и легко поскользнуться. Упасть можно и поскользнувшись на широких линиях дорожной разметки в дождь, на песчаных участках.

Одежда для велопохода тоже должна соответствовать ряду требований. Она не должна ограничивать обзор, стеснять движения, быть чересчур теплой, продуваться ветром; должна быть яркой и заметной водителям автомобилей. Использование велоперчаток спасет руки от мозолей и холодного встречного ветра. Количество аксессуаров (звонки, велокомпьютеры и др.) на руле детского велосипеда должно быть ограничено до минимума, чтобы ребенок меньше отвлекался на них во время движения.

Если ребенок путешествует в велокресле, рекомендуем одевать его значительно теплее обычного - при интенсивном движении велокресло сильно обдувается ветром, и ребенок легко может переохладиться. Из этих соображений даже в летний велопоход рекомендуем брать для ребенка шапочку, которую можно надеть под велошлем, а также перчатки. Специальный плащ-дождевик от набегающего дождя, который можно накинуть на ребенка в велокресле, тоже будет нелишним.

Основные правила безопасности или что взять с собой

1. Отправляясь в путешествие с другом. Быть одному это большой риск!
2. Не забудьте прихватить с собой карту местности. Желательно бумажная версия. Электронные устройства имеют свойство разряжаться в самый ответственный момент.
3. В рюкзаке обязательно надо иметь такие вещи как: аптечка, компас, спички
4. Что бы спички не промокли их надо защитить от воды. Для этого головки спичку надо окунуть в расплавленный воск. Такая спичка не промокнет, даже если окажется в воде.
5. Фонарь с запасным комплектом батарей.
6. Запас питья и еды. Вода -1 литр на чел в день. Еду лучше брать не тяжелую и калорийную. Отлично подойдут орехи, сухари, сушеные фрукты, печенье или пряники
7. Комплект запасной (теплой) одежды, запасная обувь.
8. Нож.
9. Средства привлечения внимания: зеркало, свисток.
10. Будьте внимательны. Когда идете (едите) обращайтесь внимание на приметные вещи (ориентиры) – деревья, камни, постройки, перекрестки. Старайтесь оставлять за собой опознавательные знаки. Например, повязывать ленточки. Это позволит вам не заблудиться. Перед началом пути, запомните, где находится солнце. Оно позволит вам узнать направление, откуда вы пришли. Не забывайте про поправку на движение солнца 15 градусов в час. Хорошо иметь наручные часы со стрелками, с их помощью

(при участии солнца) можно легко определить стороны горизонта. Об этом поговорим в другом посте.

Потерялся — что делать?

Первое правило, если потерялся в неизвестном месте, и неважно в лесу или в городе, — это не паниковать! Что бы найти решение и дорогу назад, необходимо спокойствие и холодное мышление. Осмотритесь по сторонам. Если вы уверены что вас будут искать, то лучше находится на одном месте, открытом и приметном. Что бы можно было легко подать сигнал. Вы должны понимать, что поиск людей нелегкий труд, поэтому ваша задача — максимально содействовать тому, что вас скорее нашли. Помните что спасение утопающих дело рук самих утопающих.

Если потерялся, посмотри свое снаряжение, спланируй его использование, распиши график употребления еды и воды.

Разбейте лагерь. Соорудите шалаш. Разведите огонь. Эти приметные вещи помогут вам в спасении. Будьте уверены в себе и своих силах!

Выполняя всегда эти простые правила, можно немного облегчить себе жизнь в походе, в который вы решили взять своего ребенка.

Желаем только положительных впечатлений от туристических походов с детьми!