

Безопасные летние каникулы: правила поведения и техника безопасности

Лето — время отдыха и приключений. Важно соблюдать правила безопасности для здоровья и хорошего настроения.



Правила поведения на улице

Дорога и транспорт

- Переходите дорогу только по пешеходным переходам.
- Будьте внимательны к электросамокатам и велосипедам.

Безопасность общения

- Не разговаривайте с незнакомцами и не принимайте подарки.
- Сообщайте родителям о своих планах и времени прогулки.

Защита от солнца и воды

- Используйте головной убор, очки и солнцезащитный крем.
- Пейте много воды, чтобы избежать обезвоживания.





Правила безопасности дома

☐

Открывайте дверь только знакомым

Не впускайте незнакомцев и сообщайте родителям о посетителях.

☐

Используйте электроприборы с взрослым

Не оставляйте приборы без присмотра, соблюдайте правила пожарной безопасности.

☐

Берегитесь опасных веществ

Не трогайте лекарства и химию, закрывайте окна и балкон.

☐

Экстренные номера

Звоните 112 при любых чрезвычайных ситуациях.

Правила безопасности на воде

Безопасное плавание

1. Купайтесь только в оборудованных местах.
2. Не заплывайте за буйки и не плавайте в одиночку.
3. Не прыгайте в незнакомых местах.
4. Используйте спасательные жилеты для катания на лодках.
5. Избегайте переохлаждения.





Правила поведения в лесу

Сообщите маршрут

Расскажите взрослым, куда идёте и когда вернётесь.

Оставайтесь на тропях

Не уходите в незнакомые или дикие участки леса.

Защищайтесь от насекомых

Носите яркую одежду для видимости.

Берегитесь опасностей

Не трогайте ядовитые растения и грибы, избегайте диких животных.

Первая помощь при утоплении

1

Позови на помощь

Кричи громко, чтобы привлечь внимание.

2

Брось спасательный круг

Если можешь, не прыгай в воду без уверенности.

Первая помощь при судорогах в воде

Не паникуй

Разомни мышцу

Перевернись на спину.

Потяни стопу на себя до облегчения.

Первая помощь при солнечном и тепловом ударе

Перейди в тень

Избегай солнца, пей воду.

Охлади тело

Положи мокрое полотенце на лоб и шею.





Заключение

☐

Соблюдайте правила

Это обеспечит
безопасность и приятные
каникулы.

☐

Будьте ответственны

Полезно помнить, что
ваша безопасность –
ваша забота.

☐

Просите помощь

В опасной ситуации обращайтесь к взрослым.



Экстренные службы и важные номера

112

Единая служба спасения

103

Скорая помощь

Берегите себя и близких! Желаем безопасных и счастливых каникул! 🌸