

ПАМЯТКИ НА ЛЕТНИЕ КАНИКУЛЫ

1) ПОВЕДЕНИЕ НА УЛИЦЕ

- Избегайте прогулок в одиночестве в малолюдных местах.
- Избегайте кратчайших путей через парки, пустыри, в вечернее время для передвижения выбирайте оживленные и хорошо освещенные улицы.
- Старайтесь избегать неприятных ситуаций с людьми, которые провоцируют вас, не отвечайте и не поддавайтесь на провокации.
- Держите определенную дистанцию с людьми, имейте средства защиты (маски).

2) ПОВЕДЕНИЕ В ОБЩЕСТВЕННОМ ТРАНСПОРТЕ

- Не отвлекайтесь во время движения, держитесь за поручни.
- Садитесь и выходите из транспорта только после полной его остановки.
- Езьте только внутри транспорта, а не с внешних его сторон!
- Не оставляйте свои вещи без присмотра.
- После выхода из салона подождите, пока автобус отъедет, и потом переходите улицу.

3) ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ЗВОНКЕ ТЕРРОРИСТА (ЭКСТРЕМИСТА)

- Может так случиться, что вы ответите на звонок телефонного террориста, поэтому необходимо внимательно выслушать требования, запомнить разговор и зафиксировать его на бумаге.
- Не возражайте и не перебивайте говорящего, максимально затяните время разговора.
- Обратите внимание на посторонние звуки (шумы) при разговоре
- Не кладите трубку после окончания разговора.
- Запишите точное время начала разговора и его продолжительность.
- Позвоните в милицию с другого телефона.

4) ПОВЕДЕНИЕ ПРИ НАПАДЕНИИ СОБАКИ

- Не подходите к незнакомой собаке и не оказывайте ей "знаков внимания".
- Если собака ведет себя агрессивно, никогда не поворачивайтесь к ней спиной и не убегайте.
- Уходите от агрессивной собаки, пятась, не суется и не отрывая взгляда от нее.
- Не замахивайтесь на собаку, не поднимайте с земли палку или камень.
- Если собака приготовилась к прыжку, примите устойчивую позу: выставьте вперед чуть-чуть согнутую руку, обмотав ее курткой, пиджаком, и плотно прижмите к груди подбородок.

5) НЕ ЗНАЕШЬ - НЕ БЕРИ! (Избегаем пищевых отравлений)

- Никогда не пробуй на вкус грибы, ягоды и растения.
- Не собирай неизвестные тебе растения- они могут быть ядовиты.
- Старайтесь больше употреблять овощи, фрукты и ягоды.
- Мойте их тщательно, перед тем как употребить в пищу.

- Старайтесь не приобретать фрукты, которые еще по сезону не должны продаваться. Это продукты, выращенные с большим добавлением химических веществ, стимулирующих рост, они очень опасны для здоровья и могут вызвать сильное отравление.
- В аптечке всегда держите средства лечения отравлений

6) ЕСЛИ ТЫ ЗАБЛУДИЛСЯ В ЛЕСУ

- Не стоит сразу бежать куда глаза глядят.
- Успокойся и внимательно прислушайся, не доносятся ли откуда-нибудь звуки, говорящие о близости людей.
- Уловив звук, иди в этом направлении. Если звук приближается, значит, ты идешь правильно.

7) ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ДОРОГЕ

- Ходи по тротуару, придерживаясь правой стороны.
- Переходи улицу только по пешеходному переходу.
- Переходя дорогу, посмотри, нет ли близко машин.
- Переходи улицу только на зеленый свет.
- Не перебегай проезжую часть перед близко идущим транспортом.
- Не обходи стоящий автомобиль- это опасно.
- На проезжей части игры строго запрещены.
- Не выезжай на проезжую часть на велосипеде.
- В темное время суток необходимо использовать светоотражающие элементы в одежде.

8) ОСТЕРЕГАЕМСЯ ТРАВМ!!!

- При занятии активными видами спорта: езда на скейте, роликах, велосипеде – надо использовать шлем, наколенники, налокотники, защиту ладоней.
- При езде на роликах обращайте внимание на то, чтобы они надежно фиксировали лодыжку.
- Старайтесь приобретать спортивные товары от надежных производителей.
- Всегда обращайте внимание на качество защиты цепи, чтобы туда не попала штанина – это может привести к травме.
- Избегайте случаев возникновения угрозы падения с высоты (при сэлфи, например).

9) ОСТОРОЖНО, ПАЛЯЩЕЕ СОЛНЦЕ!

- Когда на небе ни облака, берите головной убор с собой.
- Ориентировочно с 10:00 до 16:00 самая большая активность солнца, поэтому в это время старайтесь не находиться долго под воздействием его прямых лучей.
- Солнцезащитные средства наносите минут за 15-20 до выхода на улицу и после купания.
- Не находишься долго на солнце, если ты чувствуешь, что кожа начинает печь и краснеть, немедленно уйди в тень или оденься;
- Не бери с собой в жаркое место и не ешь продукты, которые быстро испортятся: мясо, колбаса, рыба, молочные продукты.

10) ОПАСНЫЕ НАСЕКОМЫЕ

- От укусов клещей поможет защититься головной убор, всегда надевайте его, когда идете в лес или парк. При высокой опасности укуса клеща желательнее надевать одежду, закрывающую ноги и руки.

- Применяйте специальные средства по отпугиванию насекомых, лучше носите с собой салфетки репелленты, которые будут отпугивать насекомых.
- Избегайте контакта с осами, пчелами, шмелями и шершнями, их укусы болезненны и могут вызвать аллергическую реакцию.
- Держите в аптечке средство для лечения укусов насекомых.

11) ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

- Всегда плавай в специально предназначенных для этого местах, на оборудованных и безопасных пляжах;
- Не заплывай за буйки, не подплывай близко к судам;
- Не плавай при больших волнах, сильном течении или водоворотах;
- Не ныряй в местах с неизвестным дном;
- Не играй на воде в опасные игры, не «топи» друзей и не ныряй глубоко;
- Матрацы и спасательные круги не предназначены для того, чтобы заплывать далеко, плавай на них недалеко от берега.

12) ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ

- На улице громко разговаривать, кричать, смеяться неприлично.
- Нельзя сорить на улице: грызть семечки, бросать бумажки, конфетные обёртки, огрызки от яблок.
- Во время посещения кинотеатра не надо шуметь, бегать, затевать игры.
- Во время просмотра кинофильма неприлично мешать зрителям, свистеть, топтать.
- При входе в зал и при выходе не надо спешить, толкаться. Будьте вежливы.

13) ПРАВИЛА ПОЖАРНОЙ И ЭЛЕКТРОБЕЗОПАСНОСТИ

- Никогда и нигде не играй со спичками. Не разжигай самостоятельно костры.
- Не дотрагивайся до розеток и оголённых проводов.
- Будь осторожен с электроприборами.
-

14) ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ЗОНЕ ДВИЖЕНИЯ ПОЕЗДОВ

- Переходить через пути нужно только по мосту или специальным настилам.
- Не подлезайте под вагоны! Не перелезайте через автосцепки!
- Не заскакивайте в вагон отходящего поезда. Не выходите из вагона до полной остановки поезда.
- Не играйте на платформах и путях! Не высовывайтесь из окон на ходу.
- Выходите из вагона только со стороны посадочной платформы. Не ходите на путях.
- Не переходите пути перед близко идущим поездом, поезд не может остановиться сразу!
- Не подходите к рельсам ближе, чем на 5 метров.
- Не переходите пути, не убедившись в отсутствии поезда противоположного направления.