



Выполнила:
Клементьева Л.С







ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ :

-не следует купаться в местах с быстрым течением;

-температура воды должна быть не менее 18 градусов;



- глубина водоёма для неумеющих плавать не должна быть более 1,2 метра;

-никогда не купайтесь в одиночку;



•не следует входить в воду вспотевшим, разгорячённым, сразу после приёма солнечных ванн или после подвижных игр;



•не рекомендуется входить в воду сразу после приёма пищи;





- **нырять и прыгать в воду в незнакомых местах;**
- **заплывать за буйки;**
- **устраивать в воде игры, связанные с захватами;**

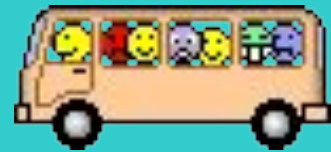


- ***далеко заплывать на надувных матрасах или камерах;***



- *выплывать за судовой ход и приближаться к судам;*

- Не переохлаждаться;
 - Не переутомляться;
 - Не купаться в холодной воде;
-
- Переменить стиль плавания или выйти из воды;
 - Растирать сведённую мышцу;
 - Сжимать и разжимать пальцы рук в кулак;
Судороги в икрах и большом пальце ноги устраняются, если одной рукой держаться за пальцы ноги, а другой нажимать на колено и таким образом выпрямлять ногу;
Если судороги схватили лодыжки, надо сгибать и разгибать ноги.



Все мы бываем **пешеходами**, то есть участниками дорожного движения, а значит, **должны соблюдать Правила дорожного движения** для обеспечения личной безопасности и безопасности окружающих.



Старшие школьники должны помогать младшим при переходе улицы.



**Переходите улицу только в тех
местах, где обозначен переход.**



**Не перебегайте дорогу перед
близко идущим транспортом.**



Перелезть через ограждения проезжей части — запрещено.



**Переходя улицу, не отвлекайтесь.
Прежде чем ступить на проезжую
часть — осмотритесь, не поворачи-
вает ли машина.**



Если не успели закончить переход улицы, переждите транспортный поток на островке безопасности или на середине проезжей части.



Ожидая троллейбус, автобус или трамвай, не выходите на проезжую часть, стойте на тротуаре.



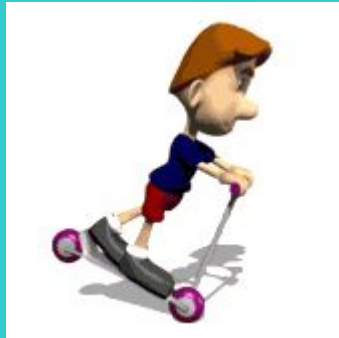
Трамвай обходите только спереди, троллейбус и автобус — только сзади.



Переходя улицу с двусторонним движением, сначала посмотрите налево, дойдя до середины, — направо



- *никогда не играй рядом с дорогой;*
- *катайся на велосипеде только в безопасных местах;*
- *выезжать на дорогу можно, если тебе уже **14 лет**;*
- *пешеходы должны двигаться по тротуарам ;*
- *по загородной дороге пешеходы должны идти навстречу движению транспорта;*



ГРОЗА - бурное ненастье с дождём, громом и молниями.





*Перед началом грозы
становится тихо и
душно.*

Природа замирает.



*На горизонте
скапливаются мощные
кучево- дождевые
облака. Они быстро
надвигаются и вскоре
занимают всё небо*



Потом ветер начинает дуть порывами, резко меняет направление, а затем усиливается, поднимает тучи пыли, срывает листья и ломает ветки деревьев.

Обрушивается стена проливного дождя, иногда с градом.

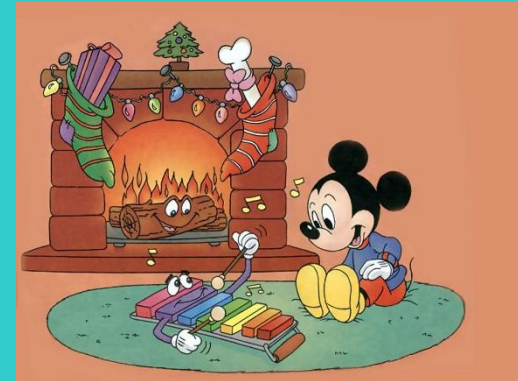




- *Молниевым разрядом.
Ежегодно в мире от молний погибает около **3000** человек.*
- *Сильным ветром, который ломает ветки деревьев и может нанести повреждения людям, зданиям и сооружениям.*
- *Сильным ливнем с градом,
если от него вовремя не укрыться.*



- *Остаться в помещении и переждать её.*

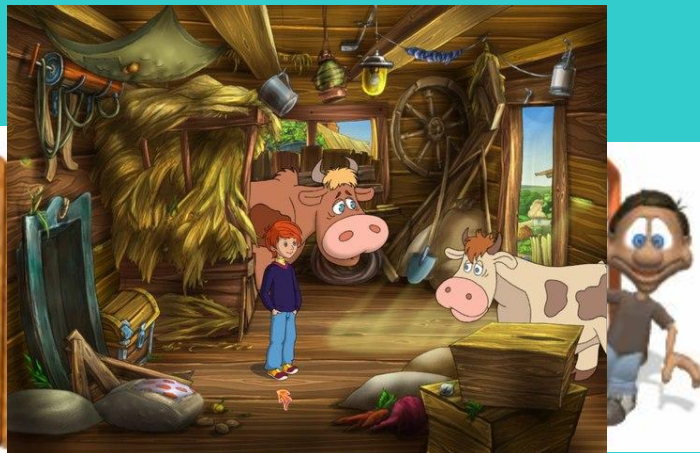


- *Если гроза застала вас дома, то закройте окна, выключите телевизор, радио и другие электроприборы. Воздержитесь от разговоров по телефону.*



- *Если гроза застала вас в парке, в лесу, не укрывайтесь вблизи высоких деревьев, особенно таких, как **сосна, дуб, тополь.***

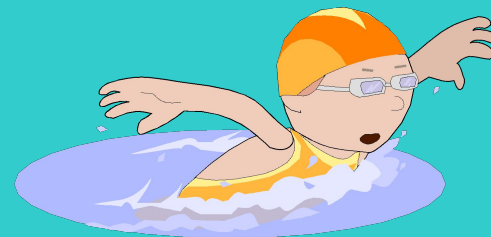
Если гроза застала вас на улице, следует укрыться в подъезде любого дома.



Если гроза застала вас в водоёме, необходимо выйти из воды, отойти от берега и спрятаться в укрытии (овраг, ложбина, любое другое углубление).



Не находитесь в водоеме или на его берегу.



Отойдите от берега, спуститесь с возвышенного места в низину.

В степи, поле или при отсутствии укрытия (здания) не ложитесь на землю, подставляя электрическому току все свое тело, а сядьте на корточки в ложбине, овраге или другом естественном углублении, обхватив ноги руками.



ОСНОВНЫЕ СЛУЖБЫ И ИХ НОМЕРА
ТЕЛЕФОНОВ :

ПОЖАРНАЯ ОХРАНА ---- **0 1**

МИЛИЦИЯ ----- **0 2**

СКОРАЯ МЕДИЦИНСКАЯ

ПОМОЩЬ ---- **0 3**

