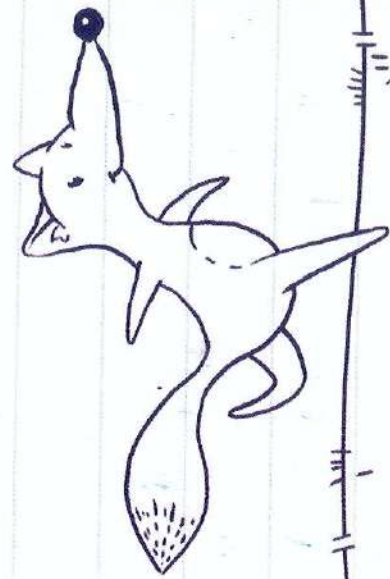


ТЕЛЕФОНЫ ЭКСТРЕННЫХ СЛУЖБ

Название службы	Номер телефона
Пожарная охрана	101
Полиция	102
Скорая помощь	103
Гор. газ	104
Служба спасения	112



ШПАРГАЛКА
БЕЗОПАСНОСТИ



ПРИВЕТ!

В современном мире подростку особенно сложно справиться с жизненными трудностями. Конечно, в случае чрезвычайной ситуации тебе помогут экстренные службы спасения и службы психологической помощи, но иногда нужно действовать самому и прямо сейчас!

В этой книжке мы собрали для тебя советы, которые помогут в некоторых непростых ситуациях. Помни эти рекомендации и беда обойдет стороной тебя и твоих близких.



СОДЕРЖАНИЕ

Туши искру до пожара	2
Искра не потухла	4
А лисички взяли спички...	6
Воды и огонь боится	8
И русалки не спасут	9
...а вокруг волки воют	10
Смотри и ты увидишь	11
А если теракт?	12
Куча-мала	13
Встаём раненько	14
Каким будет твой день?	15

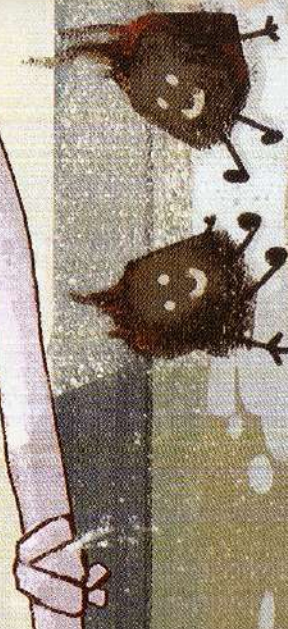


Туши искру до пожара

Кухня – самое пожароопасное помещение в доме! Присматривай за включенными электроприборами и зажженной газовой плитой, сквозняк не должен потушить ее пламя.

Не перегружай розетки и удлинители несколькими приборами большой мощности (холодильник, компьютер, телевизор, стиральная и посудомоечная машина и т. д.), это может привести к перегреву и воспламенению. Располагай обогреватели вдали от штор.

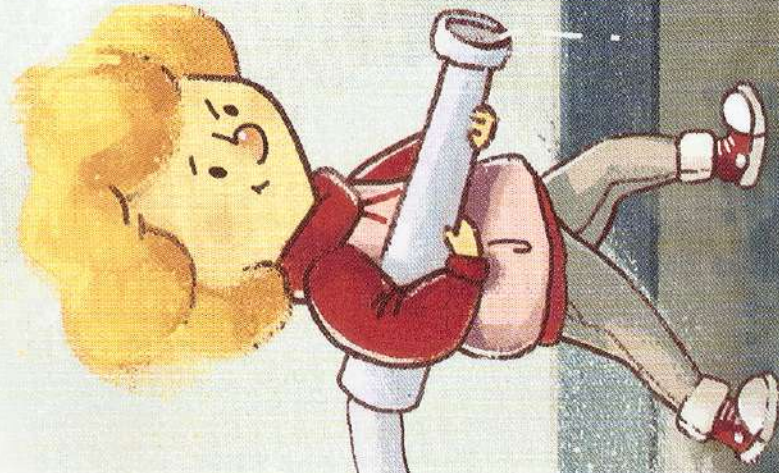
Нельзя касаться оголенных проводов. В случае, если они под напряжением, можно получить электрический удар.



Бережи огонь

Любая беспечность или небрежное обращение с огнем, непотушенная свеча или выброшенная в мусорное ведро тлеющая бумага могут быть причинами пожара.

Уходя из дома, обязательно выключай электроприборы и освещение.



Искра не потухла

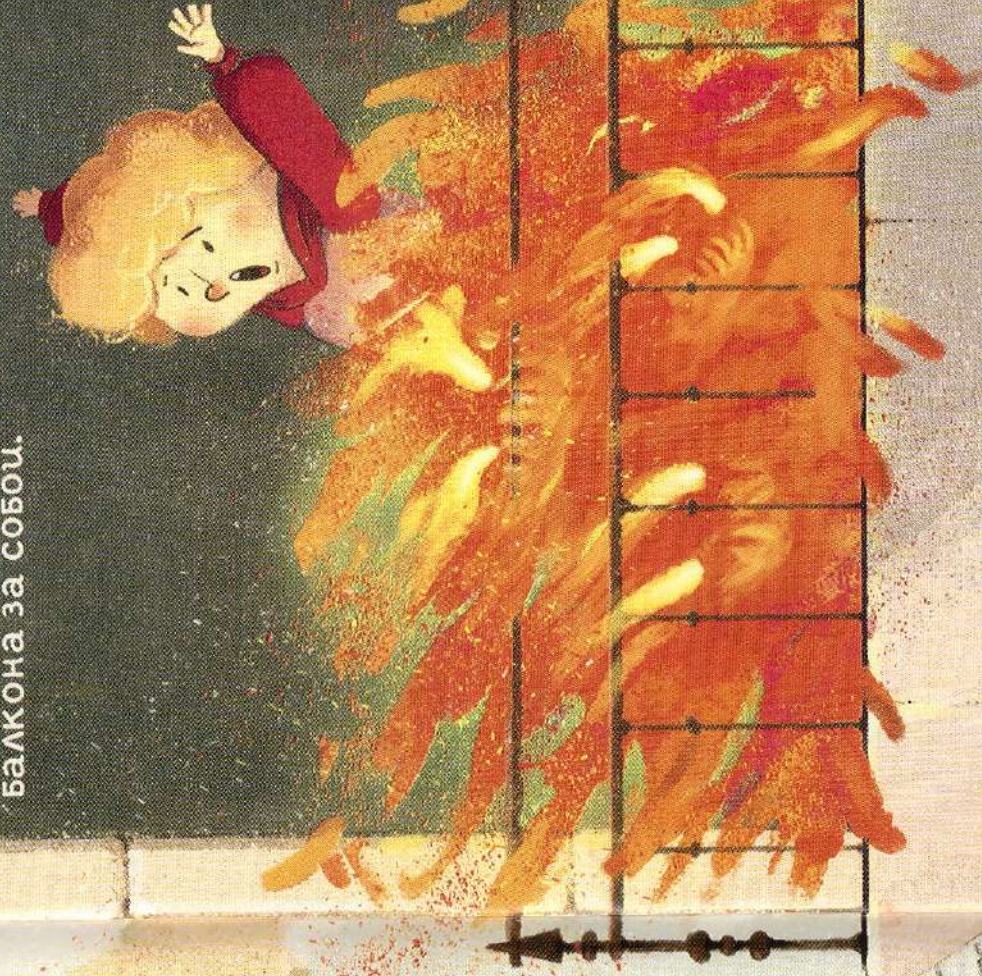
Если огонь небольшой, можно попробовать сразу же его затушить. Горящие электроприборы необходимо выключить из сети, и только потом накрыть плотной тканью. При возгорании масла на сковороде засыпать пламя содой.

Если огонь сразу не погас, немедленно уходи из опасной зоны и позвони в пожарную охрану по телефону «101».

Если помещение сильно задымлено, двигайся к выходу пригнувшись, закрой нос и рот смоченной тряпкой. Помни, дым гораздо опаснее огня!

Если путь к входной двери отрезан – двигайся к балкону или окну, там пожарные найдут тебя быстрее, но не пытайся самостоятельно спуститься по веревкам и водосточным трубам.

Открывай дверь на балкон осторожно, поскольку пламя от большого притока свежего воздуха может усилиться. Плотно закрой дверь балкона за собой.



А лисички взяли спички...

Не разводи костры вблизи подсохшей травы, под кронами деревьев и при сильном ветре. Покидая лес, костер необходимо засыпать землей или залить водой.

Петарды, бенгальские огни и салюты используй только на улице.



Небольшой пожар можно сбивать, захлестывая ветками лиственных пород, заливая водой, забрасывая землей и затаптывая ногами.

Но геройство ни к чему! В случае серьезного возгорания, немедленно уходи от огня.

Ждать помощи лучше всего в реке или озере и на больших открытых пространствах или в специальных укрытиях.

После выхода из зоны пожара, сообщи о его месте, размерах и характере в пожарную охрану «101» или службу спасения «112».

Воды и огонь боятся

Купайся и ныряй только в знакомых местах. Избегай грязной и мутной воды - ты можешь не заметить лежащие на дне острые камни и опасный мусор.

В солнечную погоду всегда надевай головной убор.

Если плаваешь неуверенно - всегда находишься рядом с надувным кругом или матрасом.

В порыве веселья не забудь про безопасность своих друзей: не хватай их за руки и ноги, не мешай им плавать.



И русалки не спасут

Если ты начал тонуть, не паникуй! Сразу зови на помощь окружающих, не стесняйся! Будешь отчаянно бить руками по воде и пытаться сделать глоток воздуха - силы просто иссякнут.

Набери в легкие воздух и расслабь мышцы - тело уже не погрузится в воду, даже если не будешь двигать руками и ногами.

Перевернись на живот или спину, раскинь руки и ноги как можно шире и дыши, не выдыхая воздух полностью. Руками слегка подгребай воду под себя и плыви к ближайшему берегу.

...а вокруг волки воют

Если заблудился в лесу – без паники! Постарайся вспомнить, откуда ты пришел, найди ближайший знакомый ориентир.

Позвони в службу спасения «112».

Прислушайся к звукам – это поможет наткнуться на людей и попросить у них помощи. Иди на звук машин, электрички, поезда, лая собак. Если есть возможность – залезь на высокое дерево и осмотри местность.

Двигайся в одном направлении. Выйдя на дорогу иди по ней, на развилке иди по той тропе, где больше протоптано.

В лесу всегда имей при себе компас. Он лучше всего поможет тебе определить направление.

Смотри и ты увидишь

С южной стороны листья гуще, ветки больше

С северной стороны древесная кора более грубая и темная

Муравьи строят свою колонию с южной стороны дерева

Мох и грибы растут на северной стороне деревьев

А если теракт?

К теракту невозможно подготовиться, ведь террористы не предупреждают о своих действиях заранее. Помни несколько правил:

Проявляй бдительность: обращай внимание на появление подозрительных лиц и предметов (сумки, коробки, чемоданы, пакеты игрушки, и т.д.). Не трогай эти вещи и не пытайся их обезвредить;

Обо всех подозрительных людях и предметах, а также имеющуюся информацию о террористическом акте сообщи родителям, учителю или по телефону «102».



Куча-мала

Толпа спонтанна, непредсказуема, и, чаще всего, опасна, поэтому старайся избегать больших скоплений людей. Если ты все же оказался в толпе, постарайся выбраться из нее как можно скорее, передвигаясь по направлению движения людей.

Самое опасное место в толпе в центре, где на тебя будут давить со всех сторон, а также в местах, где ты рискуешь быть прижатым к стене.

Держись уверенно: ставь ноги широко и на всю стопу, разведи согнутые в локтях руки в стороны и любыми способами старайся удержаться на ногах.



Встаём раненько

Правильный распорядок дня очень важен для твоего организма. Вот несколько рекомендаций:

Спи не менее 9 часов. Ежедневно засыпай и просытайся в одно и то же время, тогда пробуждение будет легким;

Утром обязательно плотно позавтракай и прими душ – это зарядит тебя энергией на весь день;

После уроков запланируй активный отдых на свежем воздухе без телефона и компьютера;

Оптимальное время для подготовки домашнего задания – период с 16 до 18 часов. Если учишься во вторую смену, делай уроки утром через 30 минут после завтрака. Увлékись сначала легкими заданиями, переходя к более сложным.

Каким будет твой день? составь свой распорядок дня и проверь, насколько он будет удобен для тебя.

ВРЕМЯ

РЕЖИМ ДНЯ

Погъём

Отбой

ОТСКАНИРУЙ



УЗНАЙ БОЛЬШЕ
О ВДПО



Красноярское региональное отделение
«Всероссийское добровольное пожарное общество»

г. Красноярск, ул. Дудинская, 12Б
тел.: (391) 201-88-30, www.vdro24.ru



Главное управление МЧС России
по Красноярскому краю
г. Красноярск, пр. Мира, 68
тел.: (391) 227-72-11, www.24.mchs.gov.ru

Иллюстратор: Кожевников Артём
artemtotkom@mail.ru