

## Правила пребывания на солнце



Для профилактики солнечных ожогов и ударов необходимо:

- В солнечную жаркую погоду защищать голову светлым (светлое лучше отражает солнечный свет), легким, легко проветриваемым головным убором желательного из натурального хлопка, льна.
- Глаза защищать темными очками, причем очки должны быть с фильтрами, полностью блокирующими солнечные лучи диапазона А, В.
- Избегать пребывания на открытых пространствах, где прямые солнечные лучи. Солнце самое активное и опасное в период: с 12:00 до 16:00 часов.
- За 20-30 минут до выхода на улицу необходимо нанести на кожу солнцезащитный крем (не менее 25-30 единиц).
- Пребывать на открытом солнце можно не более 5-6 минут в первые дни и 8-10 минут после образования загара, впоследствии можно постепенно увеличить время, но не дольше двух часов с обязательными перерывами нахождения в тени и прохладе.
- Избегать воздействия прямых лучей солнца на непокрытое тело, а особенно голову - прикрывайтесь зонтом, чередуйте купание и отдых на песочке, не засыпайте на солнце, не совершайте продолжительных экскурсий в жару, больше пейте.
- Лучше загорать не лежа, а в движении, принимать солнечные ванны в утренние часы и вечерние.
- Протирайте время от времени лицо мокрым, прохладным платком, чаще умывайтесь и принимайте прохладный душ.
- При ощущении недомогания сразу же обращайтесь за помощью.



## Правила пребывания на воде



Опасно прыгать (нырять) в воду в неизвестном месте - можно удариться головой о грунт, корягу, сваю и т.п., сломать шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть.

Уставший пловец должен помнить, что лучшим способом для отдыха на воде является положение "лежа на спине".

Попав в быстрое течение, не следует бороться против него, необходимо не нарушая дыхания плыть по течению к берегу. Оказавшись в водовороте, не следует поддаваться страху, терять чувство самообладания. Необходимо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность.

1. Перед купанием надо отдохнуть, в воду входить быстро, надо только на мелководье.
2. Во время купания нельзя стоять без движения.
3. Не рекомендуется купаться при температуре воды ниже 17 – 19°C и температуре воздуха ниже 21 – 23°C.
4. Продолжительность купания не должна превышать 15 - 20 минут.
5. Длительное пребывания в воде может привести к сильному переохлаждению тела и опасным для жизни судорогам.
6. Купание ночью запрещено.
7. Время купания определяется по местным условиям, но не ранее чем за 2 часа до приема пищи.
8. При появлении усталости спокойно плывите к берегу.

9. При появлении судорог, не теряйтесь, старайтесь удержаться на воде и зовите на помощь.
10. При оказании вам помощи не хватайтесь за спасающего, а старайтесь помочь ему своими действиями.
11. Если что-то произошло в воде, никогда не пугайтесь и не кричите. Во время крика в легкие может попасть вода, а это как раз и есть самая большая опасность.
12. Не плавайте в одиночку: в случае опасности товарищ поможет тебе.
13. Не следует плавать сразу после еды.
14. Не плавайте в незнакомом месте без взрослых.
15. Не ныряйте в незнакомом месте.
16. Не плавайте в очень холодной воде.
17. Не плавайте в грязной воде.



## Действия в воде в опасных ситуациях



### **ЕСЛИ ВЫ НАЧИНАЕТЕ ТОНУТЬ: ПРИ СУДОРОГЕ НОГ:**

- позовите находящихся поблизости людей на помощь;
- постарайтесь глубоко вдохнуть воздух, расслабиться и свободно погрузиться в воду лицом вниз;
- возьмитесь двумя руками под водой за голень сведенной ноги, с силой согните колено, а затем выпрямите ногу с помощью рук, делая это несколько раз, пока можете задерживать дыхание;
- при продолжении судорог до боли щипайте пальцами мышцу;
- после прекращения судорог смените стиль плавания или некоторое время полежите на спине, массируя руками ногу, затем медленно плывите к берегу.



### **ВЫ ЗАХЛЕБНУЛИСЬ ВОДОЙ:**

- не паникуйте, постарайтесь развернуться спиной к волне;
- прижмите согнутые в локтях руки к нижней части груди и сделайте несколько резких выдохов, помогая себе руками;

- затем очистите от воды нос и сделайте несколько глотательных движений;
- восстановив дыхание, ложитесь на живот и двигайтесь к берегу;
- при необходимости позовите людей на помощь.

### **ВЫ УВИДЕЛИ ТОНУЩЕГО ЧЕЛОВЕКА:**

- привлечите внимание окружающих громким криком «Человек тонет!», вызовите «Скорую помощь» и, скинув одежду и обувь, доплывите до утопающего;
- спасательный круг, резиновую камеру или надувной матрас кидайте в воду по возможности ближе к утопающему;
- если человек находится в воде вертикально или лежит на животе, подплывите к нему сзади и за волосы (либо, просунув руку под подбородок) приподнимите ему голову, перевернув на спину, чтобы лицо находилось над водой;
- если человек лежит на спине, подплывайте со стороны головы;
- не давайте утопающему схватить вас за руку или за шею — поднырните под него и слегка ударьте снизу по подбородку, развернув спиной к себе;
- при погружении человека на дно оглянитесь вокруг, запомните ориентиры на берегу, чтобы течение не отнесло вас от места погружения, затем начинайте под водой искать утонувшего;
- при обнаружении тела возьмите его за волосы и, резко оттолкнувшись от дна, всплывайте на поверхность;
- если утонувший не дышит, прямо в воде сделайте ему несколько вдохов «изо рта в рот» и, подхватив его одной рукой за подбородок, плывите к берегу.

### **ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ: ПОМНИТЕ!**

**Паралич дыхательного центра наступает через 4-6 минут после погружения под воду, а сердечная деятельность может сохраняться до 15 минут. Поэтому мероприятия первой помощи должны выполняться быстро!**

### **ПРИ ПОПАДАНИИ ЖИДКОСТИ В ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ПУТИ:**

- положите пострадавшего животом на согнутое колено;
- проведите очистку от слизи, слюны носовой полости и носоглотки;
- путем сдавливания грудной клетки удалите воду, попавшую в дыхательные пути;
- после этого пострадавшего уложите на спину и при отсутствии дыхания или сердечной деятельности проведите искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.

**Сжигание травы и  
разведение костров может  
привести к непредсказуемым  
последствиям!**



**БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ С ОГНЕМ!**

**Использование открытого огня должно осуществляться в специально оборудованных местах при выполнении следующих требований:**

а) Место использования открытого огня должно быть выполнено в виде котлована (ямы, рва) не менее чем 0,3 метра глубиной и не более 1 метра в диаметре или площадки с прочно установленной на ней металлической емкостью (например: бочка, бак, мангал) или емкостью, выполненной из иных негорючих материалов, исключающих возможность распространения пламени и выпадения сгораемых материалов за пределы очага горения, объемом не более 1 куб. метра;

б) Место использования открытого огня должно располагаться на расстоянии не менее 50 метров от ближайшего объекта (здания, сооружения, постройки, открытого склада, скирды), 100 метров — от хвойного леса или отдельно растущих хвойных деревьев и молодняка и 30 метров — от лиственного леса или отдельно растущих групп лиственных деревьев;

в) Территория вокруг места использования открытого огня должна быть очищена в радиусе 10 метров от сухостойных деревьев, сухой травы, валежника, порубочных остатков, других горючих материалов и отделена противопожарной минерализованной полосой шириной не менее 0,4 метра;

г) Лицо, использующее открытый огонь, должно быть обеспечено первичными средствами пожаротушения для локализации и ликвидации горения, а также мобильным средством связи для вызова подразделения пожарной охраны.

При использовании открытого огня в металлической емкости или емкости, выполненной из иных негорючих материалов, исключающей распространение

пламени и выпадение сгораемых материалов за пределы очага горения, минимально допустимые расстояния, предусмотренные подпунктами «б» и «в», могут быть уменьшены вдвое. При этом устройство противопожарной минерализованной полосы не требуется.

В целях своевременной локализации процесса горения емкость, предназначенная для сжигания мусора, должна использоваться с металлическим листом, размер которого должен позволять полностью закрыть указанную емкость сверху.

При использовании открытого огня и разведения костров для приготовления пищи в специальных несгораемых емкостях (например: мангалах, жаровнях) на садовых земельных участках, относящихся к землям сельскохозяйственного назначения, противопожарное расстояние от очага горения до зданий, сооружений и иных построек допускается уменьшать до 5 метров, а зону очистки вокруг емкости от горючих материалов – до 2 метров.

В случаях выполнения работ по уничтожению сухой травянистой растительности, стерни, пожнивных остатков и иных горючих отходов, организации массовых мероприятий с использованием открытого огня допускается увеличивать диаметр очага горения до 3 метров.

В течение всего периода использования открытого огня до прекращения процесса тления должен осуществляться контроль за нераспространением горения (тления) за пределы очаговой зоны.

#### **Использование открытого огня запрещается:**

- на торфяных почвах;
- при установлении на соответствующей территории особого противопожарного режима;
- при поступившей информации о приближающихся неблагоприятных или опасных для жизнедеятельности людей метеорологических последствиях, связанных с сильными порывами ветра;
- под кронами деревьев хвойных пород;
- в емкости, стенки которой имеют огненный сквозной прогар;
- при скорости ветра, превышающей значение 5 метров в секунду, если открытый огонь используется без металлической емкости или емкости, выполненной из иных негорючих материалов, исключаяющей распространение пламени и выпадение сгораемых материалов за пределы очага горения;
- при скорости ветра, превышающей значение 10 метров в секунду.

#### **В процессе использования открытого огня запрещается:**

- осуществлять сжигание горючих и легковоспламеняющихся жидкостей (кроме жидкостей, используемых для розжига), взрывоопасных веществ и материалов, а также изделий и иных

материалов, выделяющих при горении токсичные и высокотоксичные вещества;

- оставлять место очага горения без присмотра до полного прекращения горения (тления);
- располагать легковоспламеняющиеся и горючие жидкости, а также горючие материалы вблизи очага горения.

После использования открытого огня место очага горения должно быть засыпано землей (песком) или залито водой до полного прекращения горения (тления).





# Причины травматизма



Чаще всего встречаются легкие спортивные травмы, которые не доставляют пострадавшим больших неприятностей. Как правило, это обычные травмы, такие же как и в повседневной жизни. Но есть травмы, которые характерны только для спортсменов. Они могут быть различной тяжести, в том числе и тяжелыми, требующими оперативного вмешательства медицинских специалистов. Следует выделить три основных фактора, влияющих на травматизм: индивидуальные особенности занимающихся физической культурой; условия проведения занятий, наличие и качество инвентаря (снаряжения); особенности конкретного вида спортивной деятельности и тип физической активности.

Существуют внутренние факторы, вызывающие спортивные травмы - состояние утомления, переутомления, перетренировка, хронические очаги инфекций, индивидуальные особенности организма, возможные перерывы в занятиях.

При занятиях физическими упражнениями и спортом возможны различные виды травм:

ссадины, потертости, раны, ушибы, растяжения, разрывы мягких тканей, вывихи суставов, переломы костей и разрывы хрящей;

ожоги, обморожения, тепловые и солнечные удары;

обмороки, потеря сознания и т.п.

В спортивном травматизме отмечается преимущественно поражение суставов - 38%, много ушибов - 31%, переломы - 9%, вывихи - 4%. В зимний период травм больше (до 51%), чем в летний период (21,8%), а в межсезонье (в закрытых помещениях) - 27,5%.

Важными задачами предупреждения спортивного травматизма являются:

- знание причин возникновения телесных повреждений и их особенностей в различных видах физических упражнений;
- разработка мер по предупреждению спортивных травм. Причины спортивных травм - неправильная организация занятий;
- недочеты и ошибки в методике проведения занятий;
- неудовлетворительное состояние мест занятий и спортивного оборудования;
- нарушение правил врачебного контроля;
- неблагоприятные санитарно-гигиенические и метеорологические условия при проведении занятий.
- нарушение правил врачебного контроля, который имеет большое значение в профилактике травматизма.

## Правила поведения в общественных местах



Большую часть времени мы проводим в обществе, среди людей.

Места, в которых может находиться сразу много людей, считаются общественными (кроме квартиры, частного дома).

Поэтому каждый человек должен правильно себя вести в **общественных местах**.

*Пример:*

*на улице, в магазине, музее, театре, бассейне, зоопарке, спортзале, картинной галерее, в общественном транспорте и т. д.*

**В общественных местах (в условиях самоизоляции - необходимо носить маски и соблюдать социальную дистанцию!):**

- нельзя кричать, шуметь, мешать другим;
- нужно быть вежливым, внимательным к людям с ограниченными возможностями;
- некрасиво привлекать внимание окружающих слишком громким разговором, размахивать руками, ковырять в носу или зубах;
- нельзя мусорить, плевать;
- надо прикрывать рот при зевании, кашле, чихании;
- нельзя протискиваться через толпу, распикивая всех и толкаясь локтями;
- надо нести свои вещи (рюкзак, лыжи и т. д.) так, чтобы не мешать другим;
- если случайно кого-то задел, наступил на ногу, надо извиниться;
- нельзя при всех грубо или плохо отзываться о чём-то или о ком-то;
- неприлично шептаться при других людях, говорить на непонятном для других языке;
- некрасиво поворачиваться спиной, когда к тебе обращаются;

- надо беречь общественное имущество, зелёные насаждения.

Нельзя выражаться в общественном месте нецензурной бранью  
(ответственность КоАП РФ ст.20.1)

## Памятка о вреде наркотиков



Наркомания в настоящее время – одна из злободневных тем, которая волнует все мировое сообщество. Это трагедия не только семьи, в которой есть больной наркоманией, но и всего социума. Трагедия в том, что наркомания поражает людей молодого возраста, а начинается все с подростковых лет.

Антинаркотическое законодательство определяет наркоманию как заболевание и устанавливает запрет на потребление наркотических средств и психотропных веществ без назначения врача (статья 40). Ответственность за нарушение данной нормы предусмотрена статьей 6.9 Кодекса об административных правонарушениях РФ. Необходимо помнить, что в настоящее время с помощью современных лабораторных методов возможна точная диагностика состояния наркотического опьянения, предусматривающая определение конкретного наркотического вещества.

Часто первая доза продается за незначительную сумму или же вовсе дается бесплатно. Наркоторговцы могут нарочно заслать своего агента в компанию подростков или школьников, чтобы он их «посадил». Они полны решимости сделать что угодно, чтобы хотя бы один их знакомый начал принимать или хотя бы раз попробовал эту отраву. Даже первая доза наркотика может оказаться смертельной.

В России запрещено хранить наркотики — даже небольшие дозы. Это преследуется по закону. Никогда не прикасайся к наркотикам, не бери их, не клади к себе в карман, нигде не прячь. Учти, что наркомания — это болезнь, которая полностью меняет человеческую личность, делая человека подлым.

Наркоман может дать наркотик на хранение и сам же донести на тебя, чтобы отвести от себя подозрение.

КОАП РФ (Административный кодекс РФ) устанавливает административную ответственность в виде штрафа либо административного ареста за совершение таких правонарушений как:

**ст. 6.8** незаконный оборот наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов;

**ст. 6.10 часть 2, 3** предусматривает ответственность за вовлечение несовершеннолетнего в употребление одурманивающих веществ

**ст.20.20 часть 3** - потребление наркотических средств или психотропных веществ в общественных местах

**ст.20.21** - появление в состоянии опьянения несовершеннолетних, потребление ими наркотических средств или психотропных веществ в общественных местах.

Уголовный кодекс Российской Федерации предусматривает уголовную ответственность за ряд преступлений, связанных с незаконным оборотом наркотиков.

**Статья 228. Незаконные приобретение, хранение, перевозка, изготовление, переработка наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов**

**Статья 228<sup>1</sup>. Незаконные производство, сбыт или пересылка наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов**

**Статья 228<sup>2</sup>. Нарушение правил оборота наркотических средств или психотропных веществ.**

**Статья 229. Хищение либо вымогательство наркотических средств или психотропных веществ.**

**Статья 231. Незаконное культивирование запрещенных к возделыванию растений, содержащих наркотические вещества.**

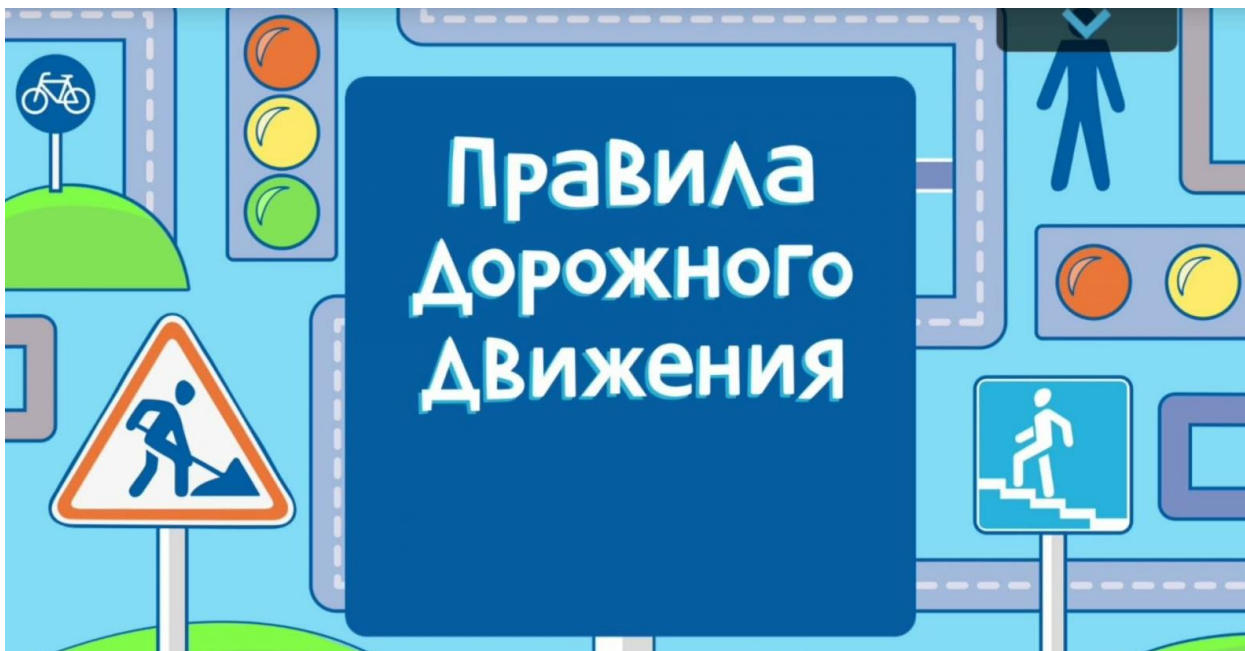
**Статья 232. Организация либо содержание притонов для потребления наркотических средств или психотропных веществ.**

С 2013 года санкции по этим статьям ужесточили и сегодня максимальный срок наказания за совершение преступления в сфере незаконного оборота наркотиков - **пожизненное лишение свободы**.

В настоящее время предупреждения и пресечение правонарушений и преступлений в сфере незаконного оборота наркотиков возложено на подразделения наркоконтроля министерства внутренних дел. Сотрудники полиции ежедневно выявляют преступления в сфере незаконного оборота наркотиков, задерживают и привлекают к ответственности правонарушителей в состоянии наркотического опьянения. Необходимо помнить, что информация о задержании лица сотрудниками полиции сообщается не только родственникам, но и на место учебы либо работы правонарушителя.

Наркотики - средства, оказывающие воздействие на психику и поведение человека, потребление которых способно приводить к формированию психической и физической зависимости (наркомании), то есть состоянию, при котором человек испытывает потребность в регулярном приеме таких средств. Наркотики шаг за шагом разрушают нервную систему человека, его мозг, поэтому у наркоманов быстро развивается и прогрессирует слабоумие.

Другими словами, наркоман деградирует как личность, превращаясь в черствого ограниченного эгоиста, занятого только ожиданием очередного наркотического опьянения. В дальнейшем употребление наркотиков приводит к серьезным психическим заболеваниям. Следует также помнить о большой вероятности заражения потребителей наркотиков и больных наркоманией ВИЧ-инфекцией, гепатитами В и С, венерическими заболеваниями.



### Главное на дороге - верные решения

Развитие автомобилестроения принесло человечеству неоспоримую пользу, но при этом увеличило число опасностей, подстерегающих нас буквально повсюду. Ядовитые выхлопы машин практически ежесекундно отравляют наш организм, но если от этого мы не имеем возможности защититься, то от опасности, подстерегающей нас на дороге, мы можем спастись, соблюдая Правила дорожного движения.

**Что главное на дороге?** Видеть самому и быть видимым. В этой краткой формуле заключён важнейший принцип безопасности движения. Специалисты говорят, что за последние годы техническое совершенствование автомобилей намного опередило возможности человека по управлению ими. В результате на городской улице с интенсивным движением у **водителей случается информационная перегрузка**, и человек за рулём может принять неверные решения. А слово «неверные» на дороге значит «опасные». И нужно всегда быть готовым не допустить страшных последствий такого решения. Несмотря на огромный технический прогресс нашей цивилизации, зрение и способности визуального восприятия человека практически не изменились и остались такими же, как и в древние времена. А нагрузка на наши глаза возросла многократно. На дороге человек, водитель или же пешеход должен научиться использовать зрение как можно эффективнее. Что же мы имеем в виду, когда говорим о правильном использовании зрения? Во-первых, вовремя заметить опасность и избежать её. Во-вторых, не пропускать важных элементов дорожной обстановки: знаков, светофоров, разметки; учитывать дорожные условия, поведение и состояние других участников движения. Глаз человека устроен так, что позволяет нам видеть сразу всю панораму. **Надо научиться концентрировать своё внимание на наиболее важных с точки зрения безопасности движения элементах.**

Порой мы пренебрегаем незначительными и лишними, на наш взгляд, правилами, подвергая свою жизнь ненужной опасности. Каждый человек с детства усвоил правило: «**Прежде чем перейти дорогу, посмотри налево, затем направо...**», но некоторые, запомнив это, почему-то забывают



**другое: «Посмотри на светофор»**, и в результате, переходя дорогу на красный свет, нарушают одно из основных правил ПДД.

Каждый человек в современном мире, прежде всего, должен беспокоиться за безопасность свою и своих близких. **Подождать лишние две минуты**, пока светофор сменит свет, или **пройти лишние пятьдесят метров** до ближайшего пешеходного перехода. Пожалуй, всё это - небольшая плата за собственное здоровье и благополучие.

### ***Обязанности пешеходов***

- Пешеходы должны двигаться по тротуарам или пешеходным дорожкам, а при их отсутствии - по обочинам. Пешеходы, перевозящие или переносящие громоздкие предметы, а также лица, передвигающиеся в инвалидных колясках без двигателя, могут двигаться по краю проезжей части, если их движение по тротуарам или обочинам создает помехи для других пешеходов. При отсутствии тротуаров, пешеходных дорожек или обочин, а также в случае невозможности двигаться по ним, пешеходы могут двигаться по велосипедной дорожке или идти в один ряд по краю проезжей части (на дорогах с разделительной полосой - по внешнему краю проезжей части).

При движении по краю проезжей части пешеходы должны идти навстречу движению транспортных средств.

- Движение организованных пеших колонн по проезжей части разрешается только по направлению движения транспортных средств по правой стороне не более чем по четыре человека в ряд. Спереди и сзади колонны с левой стороны должны находиться сопровождающие с красными флажками, а в темное время суток и в условиях недостаточной видимости - с включенными фонарями: спереди - белого цвета, сзади - красного. Группы детей разрешается водить только по тротуарам и пешеходным дорожкам, а при их отсутствии - и по обочинам, но лишь в светлое время суток и только в сопровождении взрослых.

- Пешеходы должны пересекать проезжую часть по пешеходным переходам, в том числе, по подземным и надземным, а при их отсутствии - на перекрестках по линии тротуаров или обочин. При отсутствии в зоне видимости перехода или перекрестка разрешается переходить дорогу под прямым углом к краю проезжей части на участках без разделительной полосы и ограждений там, где она хорошо просматривается в обе стороны.

- В местах, где движение регулируется, пешеходы должны руководствоваться сигналами регулировщика или пешеходного светофора, а при его отсутствии - транспортного светофора.

- На нерегулируемых пешеходных переходах пешеходы могут выходить на проезжую часть после того, как оценят расстояние до приближающихся транспортных средств, их скорость и убедятся, что переход будет для них безопасен. При пересечении проезжей части вне пешеходного перехода пешеходы, кроме того, не должны создавать помех для движения транспортных средств и выходить из-за стоящего транспортного средства или иного препятствия, ограничивающего обзорность, не убедившись в отсутствии приближающихся транспортных средств.

- Выйдя на проезжую часть, пешеходы не должны задерживаться или останавливаться, если это не связано с обеспечением безопасности движения. Пешеходы, не успевшие закончить переход, должны остановиться на линии, разделяющей транспортные потоки противоположных направлений.

Продолжать переход можно, лишь убедившись в безопасности дальнейшего движения, и с учетом сигнала светофора (регулирующего).

- При приближении транспортных средств с включенными синим проблесковым маячком и специальным звуковым сигналом пешеходы обязаны воздержаться от перехода проезжей части, а находящиеся на ней должны уступить дорогу этим транспортным средствам и незамедлительно освободить проезжую часть.

- Ожидать маршрутное транспортное средство и такси разрешается только на приподнятых над проезжей частью посадочных площадках, а при их отсутствии - на тротуаре или обочине. В местах остановок маршрутных транспортных средств, не оборудованных приподнятыми посадочными площадками, разрешается выходить на проезжую часть для посадки в транспортное средство лишь после его остановки. После высадки необходимо, не задерживаясь, освободить проезжую часть.

## Правила безопасного Интернета



### **НЕЛЬЗЯ**

- Всем подряд сообщать свою частную информацию (настоящие имя, фамилию, телефон, адрес, номер школы, а также фотографии свои, своей семьи и друзей)
- Нельзя открывать вложенные файлы электронной почты, когда не знаешь отправителя
- Нельзя рассылать самому спам и «информационную грязь»
- Нельзя грубить, придирается, оказывать давление — вести себя невежливо и агрессивно
- Никогда не распоряжайся деньгами твоей семьи без разрешения старших. Спроси родителей.
- Встреча с Интернет-знакомыми в реальной жизни, бывает опасной: за псевдонимом может скрываться преступник

### **ОСТОРОЖНО**

- Не все пишут правду
- Читаешь о себе неправду в Интернете — сообщи об этом своим родителям или опекунам
- Приглашают переписываться, играть, обмениваться – проверь, нет ли подвоха
- Незаконное копирование файлов в Интернете = воровство
- Открыл что-то угрожающее — не бойся позвать на помощь

### **МОЖНО**

- Уважай другого пользователя
- Пользуешься Интернет-источником – делай ссылку на него
- Познакомился в сети и хочешь встретиться – посоветуйся со взрослым, которому доверяешь
- Открывай только те ссылки, в которых уверен



## ВНИМАНИЕ!

**Алкоголь и здоровье человека — не совместимые вещи**

Этиловый спирт – это ядовитое наркотическое вещество.

**В алкоголе содержатся** следующие ядовитые примеси: эфиры, альдегиды сивушные масла, свободные кислоты. Спиртные напитки у всех клеток тела отнимают воду, с которыми он соприкасается.

Спиртное поступает в кровь и человек начинает пьянеть. Слизистой желудка всасывается примерно 90% принятого внутрь алкоголя. **Алкоголь разрушает центральную нервную систему.** Он изменяет функцию нервных клеток, проникая внутрь их. Каждый второй больной алкоголизмом имеет пораженную сердечно–сосудистую систему.

Ответственность за употребление алкогольной продукции трактует Административный кодекс РФ:

**ст.20.20 часть 1, часть 2** – распитие пива и напитков, изготавливаемых на его основе, алкогольной и спиртосодержащей продукции в общественных местах

**ст.20.21** - появление в состоянии опьянения в общественных местах.

Помни, что алкоголь снимает контроль за поведением и последующие правонарушения, преступления, а также рассказы жертв преступления - начинаются со слов: «отягчающее обстоятельство - алкогольное опьянение».

Берегите свое здоровье! Откажитесь от спиртного вообще!



В табачном дыме содержится более 4000 химических соединений, из них более 40 особо опасны, так как вызывают рак, а так же несколько сотен ядов: никотин, бензапирен, цианид, мышьяк, формальдегид, углекислый газ, окись углерода, синильную кислоту и т.д. В сигаретном дыме присутствуют радиоактивные вещества: полоний, свинец, висмут. Никотин по своей ядовитости равен синильной кислоте.

### **Вред курения**

Пачка сигарет в день - это около 500 рентген облучения за год! Температура тлеющей сигареты 700-900 градусов! Легкие курильщика со стажем - черная, гниющая масса.

### **Вред курения для окружающих**

В соответствии с Федеральным законом от 23 февраля 2013 года №15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» - во всех помещениях Образовательного Учреждения и прилегающих территориях, больницах, общественных местах (остановках, парках, скверах, лестничных площадках, детских площадках) **НЕ ЗАВИСИМО ОТ ВОЗРАСТА –КУРЕНИЕ ЗАПРЕЩЕНО**

**Административная ответственность с 16 лет, ст.6.24 КоАП РФ**

**штраф с 1 500 до 3 000 тысяч рублей**

Употребление никотиносодержащей продукции, отнесенной к пищевой, имеющую формы выпуска – карамель, леденцы, жевательная резинка и т.д. создают угрозу жизни и здоровью детей и подростков.

В соответствии с пунктом 8 статьи 19 Федерального закона от 23.02.2013 №15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» запрещается оптовая и розничная торговля насваем и табаком сосательным (снюсом).

**Помните, что употребление никотиносодержащей продукции опасно для организма и может оказать необратимое воздействие на человека!**

# ! ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Электронная сигарета для подростков не предназначена, однако данная категория людей активно использует такое приспособление. Применение электронной сигареты указанной группе противопоказана, так как она оказывает крайне негативное воздействие на организм, который недостаточным образом функционирует.

Такое явление обусловлено различными факторами, с которыми следует ознакомиться многим родителям. Курить электронную сигарету пытаются многие подростки. Согласно собранным статистическим данным, до 40% детей, которые достигли 14 лет, обращаются к использованию этого приспособления. При этом важно отметить, что курение обычных сигарет ими ранее не осуществлялось. Около 50% подростков хотя бы однажды применяли электронную сигарету. По определенным причинам к реальному табаку интереса у большинства лиц этой категории не возникает. Так, использование предлагаемого приспособления причиняет вред здоровью, после чего возникают довольно серьезные опасения.

Специалисты категорически не рекомендуют. Это связано в первую очередь с огромным риском возникновения хронических заболеваний, которым ребенок подвергается. Никотин в электронных сигаретах присутствует, и порой потребляется использующим прибор даже в большем объеме, чем с классическим табаком. А это причиняет огромный вред детскому организму. Реальная проблема состоит в том, что дети находятся под угрозой получить никотиновую зависимость и им будет очень сложно от нее избавиться. А если рассматривать долгосрочный временной отрезок, то нужно побеспокоиться об огромном вреде для здоровья. Обычно производители представляли сигарету электронного типа в качестве средства, направленного на борьбу с курением. Но необходимо обратить внимание на то, что у подростков пагубная привычка от этого только появляется.

На современном этапе достаточно много подростков хотя бы раз курили электронную сигарету. Сотрудники медицинских учреждений уверены, что такое курение очень быстрыми темпами обуславливает появление у подростка или ребенка никотиновой зависимости. Со временем сторонники электронной сигареты начинают курить обычный табак. Никотин, который входит в состав электронных сигарет, оказывает негативное воздействие на молодой, еще не



полностью сформировавшийся и окрепший организм. Активный ингредиент отрицательно влияет на организм в целом.

При этом существенно ухудшается умственная активность. Негативное отражение на ребенке можно увидеть по снижению уровня его успеваемости в Образовательном Учреждении, физических возможностей при занятии спортом и пр. Ребенок становится без причины раздражительным, у него резко меняется настроение, начинаются проблемы с органами дыхательной системы.

Давайте рассмотрим все губительные влияния курения электронной сигареты на детский организм: Никотин, потребляемый с «электронкой» в неограниченных количествах, сильно перестраивает метаболизм человека. В связи с этим развивается стойкая зависимость. Те, кто заполучил тягу к никотину еще в детском или подростковом возрасте, избавляются от нее в дальнейшем с большим трудом. Люди, которые начали курить достаточно поздно, легче отказываются от губительного пристрастия. Пары пропиленгликоля и глицерина негативно сказываются на работе внутренних органов. Они токсичны и засоряют бронхолегочную систему. Данные жидкости могут быть поддельными.

Ароматизаторы, которые зачастую содержатся в масляных заправках для электронных сигарет, при злоупотреблении провоцируют аллергические реакции. Мнимая польза от электронного прибора скорее является психологически выработанной реакцией, но не реальностью. Курение вредно и опасно, каким бы образом оно ни осуществлялось. Ни табачные изделия, ни кальян, ни электронные сигареты не принесут никакой пользы. Надо всегда помнить об этом. Будьте здоровы и свободны от пагубных привычек!

# Памятка о селфи

МВД РОССИИ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ

МВД РОССИИ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ

МВД РОССИИ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ

**СЕЛФИ** на железнодорожных путях – плохая идея, если тебе дорога жизнь!

Подросток из Рязанской области хотел сфотографировать себя на путях железной дороги и зацепился за линию электропередачи. От удара током он упал с моста, скочился в балласте.

**СЕЛФИ** с оружием убивает!

21-летняя москвичка случайно выстрелила себе в голову из травматического пистолета, пытаясь сделать эффектное селфи.

**СЕЛФИ** под напряжением? Не стоит напрягаться!

Девятиклассник из Подмосквы погиб, делая селфи. Он ухватился за оголенные провода, находившиеся под напряжением.

**СЕЛФИ** на крыше здания – высоко падать!

**СЕЛФИ** на воде – трудно удержать равновесие!

**СЕЛФИ** с животными не всегда мило!

**СЕЛФИ** на вагонах поездов – бьет током!

**СЕЛФИ** выбери свой путь! Соверши безопасный подъем!

МВД РОССИИ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ

МВД РОССИИ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ

МВД РОССИИ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ

**СЕЛФИ** за рулем – может сделать твою дорогу гораздо короче!

**СЕЛФИ** на трассе – можешь не успеть кликнуть!

Место для твоего **БЕЗОПАСНОГО СЕЛФИ!**

делай безопасные **СЕЛФИ**

**Крутое СЕЛФИ** может стоить тебе **ЖИЗНИ**

<http://mvd.ru/apps>

МВД России  
119040, г. Москва, ул. Житная, 16  
Телефон: (495) 687-02-00  
Интернет-сайт: mvd.ru  
Общественный совет  
при МВД России  
117342, г. Москва, ул. 35  
Телефон: 8 800 259 85 02  
Интернет-сайт: os.mvd.ru

## Памятка о электробезопасности



Серьезную угрозу здоровью и жизни людей представляет электрический ток напряжением 36 вольт и выше. Дома и на улице нас окружают провода и электрооборудование, находящиеся под напряжением 220 вольт и выше. *Ток, который может протекать в бытовой электросети, во много раз превышает смертельный.*

Запрещается находиться вблизи территории подстанции. Нельзя близко подходить к трансформаторным подстанциям. Оборудование здесь находится под напряжением 10 тысяч вольт и выше.

Смертельно опасно прикасаться к любым провисшим или оборванным проводам, подходить ближе, чем на 8-10 метров к лежащим на земле оборванным проводам воздушных линий электропередачи. Угрозу жизни представляют не только свисающие или оборванные провода электросетей, но и провода линий радиотелефонной связи, которые могут соприкоснуться (схлестываться) с проводами воздушных линий электросетей. Большую опасность представляют провода воздушных линий и ответвлений от них к постройкам, расположенные в кроне деревьев или кустарников.

Смертельно опасно играть, раскачивая деревья вблизи линии электропередач. Сырое дерево служит проводником электрического тока.

Нельзя вскрывать крышки на опорах освещения. Нельзя на опорах ВЛ ломать арматуру и рвать провода "спусков". Запрещается разводить костры под проводами линий электропередач, проникать в технические подвалы и крыши жилых домов, где находятся провода и коммуникации. Ни в коем случае не стоит запускать "воздушных змеев" вблизи воздушных линий электропередач.

***Крайне опасно:***

- ***делать набросы на провода;***
- ***влезать на опоры линий электропередач;***
- ***подходить и брать в руки оборванные провода;***
- ***открывать лестничные электрощитки и вводные силовые щиты в зданиях и т.п.;***
- ***касаться железобетонных опор линии электропередач. Они могут находиться под шаговым напряжением.***

Как правило, на электроустановках нанесены предупредительные специальные знаки или укреплены соответствующие плакаты. Все эти плакаты предупреждают человека об опасности поражения электрическим током, и пренебрегать ими, а тем более снимать и срывать их недопустимо.

Правилами обращения с электричеством почему-то многие пренебрегают, забывая о том, что безопасного электричества не бывает. Памятка электробезопасности поможет родителям объяснить эти важные правила детям.

1. **Самое главное правило – помнить, что безопасного электричества не бывает!** Разумеется, можно не опасаться игрушек, работающих на батарейках, в них напряжение составляет всего 12 вольт. Но в быту наибольшее распространение получило электричество напряжением 220 - 380 вольт.
2. **Если вы не специалист, нельзя самостоятельно производить ремонт электропроводки и бытовых приборов, включенных в сеть, открывать задние крышки телевизоров и радиоприемников, устанавливать звонки, выключатели и штепсельные розетки. Это должен делать специалист-электрик!**
3. **Нельзя пользоваться выключателями, штепсельными розетками, вилками, кнопками звонков с разбитыми крышками, а также бытовыми приборами с поврежденными, обуглившимися и перекрученными шнурами. Это очень опасно! Никогда не тяните вилку из розетки за провод и не пользуйтесь вилками, которые не подходят к розеткам.**
4. **Правило старо как мир, но почему-то многие им пренебрегают: не беритесь за провода электроприборов мокрыми руками и не пользуйтесь электроприборами в ванной комнате. Запомните также, что в случае пожара ни в коем случае нельзя тушить находящиеся под напряжением приборы водой.**
5. **Если вы, прикоснувшись к корпусу электроприбора, трубам и кранам водопровода, газа, отопления, ванне и другим металлическим предметам почувствуете «покалывание» или вас «затрясет», то это значит, что этот предмет находится под**

- напряжением в результате какого-то повреждения электрической сети. Это сигнал серьезной опасности!**
- 6. Большую опасность представляют оборванный провод линии электропередачи, лежащий на земле или бетонном полу.** Проходя по участку вокруг провода, человек может оказаться под «шаговым напряжением». Под действием тока в ногах возникают судороги, человек падает, и цепь тока замыкается вдоль его тела через дыхательные мышцы и сердце. Поэтому, увидев оборванный провод, лежащий на земле, ни в коем случае не приближайтесь к нему на расстояние ближе 8 метров (20 шагов). Если вы все-таки попали в зону «шагового напряжения» нельзя отрывать подошвы от поверхности земли. Передвигаться следует в сторону удаления от провода «гусиным шагом» – пятка шагающей ноги, не отрываясь от земли, приставляется к носку другой ноги.
  - 7. Большую опасность представляют провода воздушных линий, расположенные в кроне деревьев или кустарников. Не прикасайтесь к таким деревьям и не раскачивайте их, особенно в сырую погоду!** Многие полагают, что дерево – диэлектрик - не проводит ток, но, грубо говоря, на листе дерева есть капли воды, а вода является проводником электричества. Кроме того, очень опасно удить рыбу под линиями электропередач. Углепластиковые удилища тоже проводят ток, который может возникнуть в случае касания проводов. Не играйте рядом с линиями электропередачи, не разжигайте под ними костры, не складывайте рядом дрова, солому и другие легковоспламеняющиеся предметы!
  - 8. Первое, что нужно сделать при поражении человека током – это устранить его источник, при этом обеспечив собственную безопасность.** Нужно отключить электричество. Если человек прикоснулся к оголенному проводу, нужно неметаллической палкой отодвинуть провод от пострадавшего, либо перерубить провод топором с деревянной ручкой, либо обмотать руку сухой тканью и оттащить пострадавшего за одежду.
  - 9. Если дыхание и пульс отсутствуют, сделайте искусственное дыхание.** Если дыхание есть, но нет сознания, нужно перевернуть пострадавшего на бок и вызывать скорую помощь. На ладонях человека, который прикоснулся к проводу, остаются электрические ожоги – их всегда два – места входы и выхода. Место ожога нужно охладить под холодной водой в течение не менее 15 минут, затем наложить чистую тканевую повязку. Обрабатывать антисептиком ожоги не нужно!

## Памятка безопасного поведения на железной дороге



Железная дорога является зоной повышенной опасности. Находясь на территории железнодорожного транспорта, необходимо знать и точно соблюдать правила безопасного поведения. Напряжение в контактном проводе составляет 27500 В. Если дома в электропроводах напряжение составляет 220 В и в случае прикасания к неисправной электропроводке можно получить сильнейший ожог, то учитывая огромное напряжение в контактной сети, смертельную травму можно получить, даже не касаясь контактного провода, достаточно приблизиться к нему на расстояние менее 2 метров. Поэтому все вагоны, стоящие на путях под контактным проводом, уже являются зоной повышенной опасности и подниматься на крышу вагонов - заранее подвергать себя на мучительную гибель. Поезда по железным дорогам следуют со скоростью 60-160 км/час. Если взять максимальную скорость, то по расчету поезд за 1 секунду пройдет 45 метров. Подумайте, как это много - никогда не перебегайте пути перед близко идущим поездом. Помните! Поезд сразу остановить нельзя. Тормозной путь в зависимости от массы и скорости поезда составляет от 700 до 1000 метров. Больше половины пострадавших были травмированы или погибли в результате того, что пытались сэкономить время, перебегая перед близко идущими поездами или пытались подлезать под железнодорожным подвижным составом. Для перехода через железнодорожные пути необходимо пользоваться пешеходными мостами, настилами и переездами, обращать внимание на указатели, прислушиваться к подаваемым сигналам. Прежде чем перейти пути, убедитесь, что они свободны! Множество случаев травмирования происходят тогда, когда люди, переходят пути сразу после проследования поезда, не убедившись в отсутствии поезда встречного направления. Неожиданное появление человека на путях может привести к несчастному случаю и нарушению движения поездов, а резкое торможение к разрыву или крушению поезда с гибелью многих людей. Обкидывая проходящие пассажирские поезда и подкладывая посторонние предметы на рельсы, дети подвергают опасности не только свою жизнь, но жизнь и здоровье всех, кто находится в поезде. Не стойте на краю платформы, а также ради экономии времени не прыгайте с платформ на железнодорожный путь и не залезайте на пассажирские платформы в

неустановленных местах. Обратите внимание на линию вдоль края платформы, за неё запрещается заходить до полной остановки поезда. Пассажиры, нарушившие это правило могут быть задеты подвижным составом, или упасть между платформой и еще движущимся поездом, получив при этом тяжелейшие травмы. Помните, что платой за беспечность может стать ваша жизнь и здоровье.