



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;***



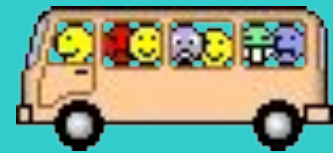
- *выплывать за судовой ход и приближаться к судам;*



- 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.**





Перелезать через ограждения  
проезжей части — запрещено.





**Переходя улицу, не отвлекайтесь.  
Прежде чем ступить на проезжую  
часть — посмотрите, 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 проез-  
жую часть, стойте на тротуаре.**





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



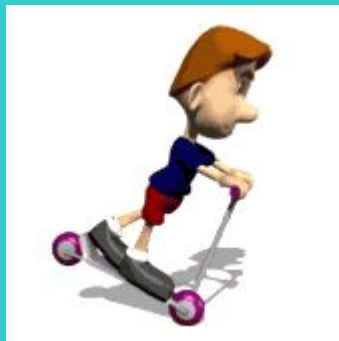


**Переходя улицу с двусторонним движением, сначала посмотрите налево, дойдя до середины, — направо**





- *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**.*



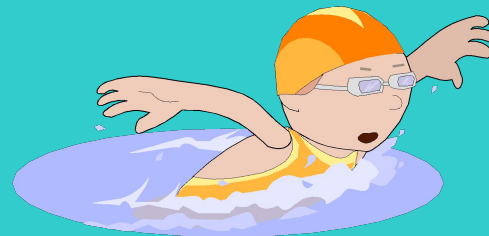
**Если гроза застала вас на улице, следует укрыться в подъезде любого дома.**



**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**

