

Телефон пожарных и спасателей

**01**

Единый «телефон доверия» МЧС России

**(495) 449-99-99**

Телефон «горячей линии» Центра экстренной  
психологической помощи МЧС России:

в Москве **(495) 626-37-07**

в Санкт-Петербурге **(812) 718-25-16**

Сайт детской безопасности

**[www.spas-extreme.ru](http://www.spas-extreme.ru)**

Сайт МЧС России

**[www.mchs.gov.ru](http://www.mchs.gov.ru)**

## Добрые советы от МЧС для детей и их друзей

(ВЕСНА—ЛЕТО—ОСЕНЬ)



## ОПАСНЫЕ ШАЛОСТИ



Играть со спичками нельзя!  
Газовая плита – тоже не игрушка.



Позвони в соседние двери. Предупреди соседей.  
Спускайся по лестнице.

Появился огонь?  
Немедленно выйди  
из помещения! Дверь  
закрой, но не запирай.



Набери по телефону номер пожарных  
и спасателей «01» и сообщи дежурному о том,  
что случилось. Назови свой адрес и фамилию.

Жди пожарных на улице.



## НЕЗНАКОМЕЦ – ЭТО НЕ ДРУГ



Никуда не ходи с незнакомыми людьми!  
Не садись с чужими людьми в машину!



Гуляй только в своем дворе.  
С наступлением вечера иди домой.



Если тебя стараются  
увести силой, вырывайся.  
Кричи:  
«Я его не знаю!».  
Привлекай внимание  
прохожих.



Не входи в лифт  
с незнакомым человеком.  
Подожди, когда подойдет  
следующий лифт.

Всегда рассказывай родителям о том, куда ты идешь  
после занятий с классом или с группой.

Береги голову – надень шлем.

Позаботься о руках и ногах – надень наколенники, налокотники и перчатки.



Катайся в отдалении от проезжей части.

## РОЛИКИ, СКЕЙТБОРД И ВЕЛОСИПЕД

Все-таки упал и расшибся! Не трогай рану руками, иначе занесешь грязь. Обратись за помощью к взрослым. Они обработают ранку и научат тебя, как оказать себе первую помощь.



Учись кататься постепенно, от простого к сложному.

Не пытайтесь повторить трюки, которые видел по телевизору.

# ЛЕСНАЯ ПРОГУЛКА



Ты перестал слышать голоса людей? Немедленно остановись! Кричи! Старайся громким криком привлечь к себе внимание.



Оглядись. Если недалеко есть открытое место - поляна, или берег водоема, выйди туда и оставайся там. Свои метки оставь на прежнем месте.

Время от времени кричи и прислушивайся. Возможно, помощь уже близко.

Оставайся на одном месте! Не бегай по лесу! Не мешай спасателям искать тебя!



Если тебе никто не ответил, оставайся на месте. Не пытайся найти дорогу обратно самостоятельно.

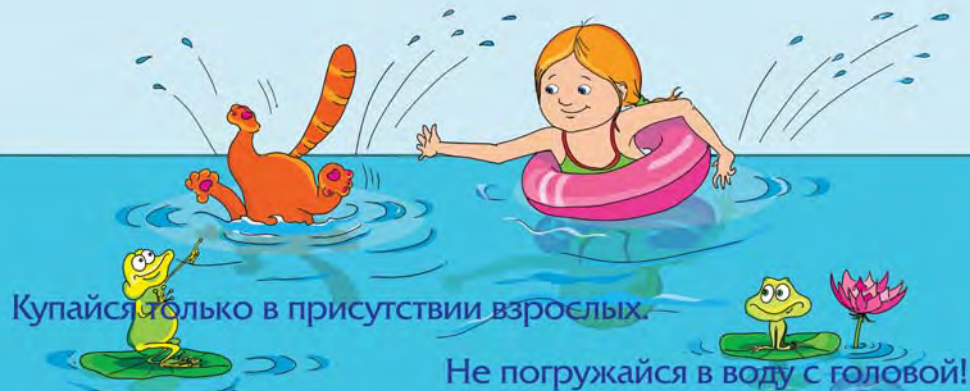
Отметь место, где находишься, чтобы тебя было легче найти.



Будь уверен, помощь обязательно придет.

## СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДА!

Без напоминания взрослых, сам надень головной убор. Не снимай его, чтобы не получить солнечный удар.



Купайся только в присутствии взрослых.

Не погружайся в воду с головой!

Плывать на надувном матрасе можно только вдоль берега и под присмотром взрослых.

На прогулке можно пить воду только из бутылки. Воду из реки, ручья или озера пить нельзя!

Неизвестные лесные ягоды есть нельзя. Ядовитые ягоды бывают очень похожи на съедобные. Спроси у взрослых, съедобны ягоды или нет.



Если на прогулке тебе встретилась бродячая собака, остановись. Собака, скорее всего, пройдет мимо. Не убегай, иначе собака погонится за тобой. Не выпускай из виду взрослых, с которыми пришел в лес.



Телефон пожарных и спасателей

**01**

Единый «телефон доверия» МЧС России

**(495) 449-99-99**

Телефон «горячей линии» Центра экстренной

психологической помощи МЧС России:

в Москве **(495) 626-37-07**

в Санкт-Петербурге **(812) 718-25-16**

Сайт детской безопасности

**[www.spas-extreme.ru](http://www.spas-extreme.ru)**

Сайт МЧС России

**[www.mchs.gov.ru](http://www.mchs.gov.ru)**



## Добрые советы от МЧС для детей и их друзей

(ЗИМА)





В одну розетку включай только один прибор. Не перегружай электрическую сеть.

Выключая электроприбор из розетки, держись за вилку. Нельзя тянуть за шнур!  
Если вилка электроприбора нагрелась, немедленно выключи его.

## ОСТОРОЖНО – ЭЛЕКТРИЧЕСТВО!

Выйди из квартиры. Закрой дверь, но не запирай ее

Позвони в соседние двери. Предупреди соседей.  
Спускайся по лестнице.

Если шнур или розетка начали дымиться или гореть, немедленно выйди из помещения, где начался пожар. Плотнo закрой дверь.

Набери по телефону номер пожарных и спасателей «01» и сообщи дежурному о том, что случилось. Назови свой адрес и фамилию.



Жди пожарных на улице.





## ЗИМА – СОСУЛЬКИ, ГОЛОЛЕД



На улице держись подальше от домов. С крыши может упасть сосулька или обвалиться снег.

Не входи в огражденные зоны.

На скользком тротуаре передвигайся небольшими шагами, ступая на всю подошву.



Когда идешь по двору, будь осторожен, здесь тоже ездят машины. Помни, ни один автомобиль не может остановиться сразу!



В момент падения старайся сгруппироваться, чтобы не удариться головой.

Падай не на спину, а на бок.

Старайся при падении не опираться на руку.



Выходить на тонкий лед нельзя!

Не пытайся определить прочность льда,  
наступая на него.

Но если ты оказался на льду,  
передвигайся мелким  
скользящим шагом.



Если лед начал потрескивать, немедленно отойди назад  
скользящим шагом, не отрывая ступней ото льда.

Если лед проломился, и ты попал в воду, кричи, зови на  
помощь!



## НА ЛЬДУ

Постарайся самостоятельно выбраться на лед.

Без резких движений наползай грудью или накатывайся  
боком на край льда.

Поочередно вытаски на поверхность ноги.

Выбравшись из полыньи, откатись или отползи от нее.

Знай, даже мокрая одежда на морозе некоторое время  
сохранит тепло твоего тела. У тебя есть время добраться  
до теплого помещения.



# САНКИ, ЛЫЖИ И КОНЬКИ



Не катайся на санках стоя, –  
упадешь и ушибешься.

Даже опытные хоккеисты надевают шлемы, наколенники  
и налокотники. Бери с них пример.

Играть в хоккей и кататься на коньках нужно на специально  
оборудованных катках.

Нельзя кататься с горок, которые расположены рядом  
с проезжей частью.



Если у тебя промокли ноги, немедленно иди домой,  
а то простудишься.

# ПРАЗДНИК БЕЗ НЕПРИЯТНОСТЕЙ

Запускать фейерверк – занятие для взрослых.

Когда взрослые запускают фейерверк или петарды, стой в стороне.



Бенгальские огни держи подальше от лица.

Если ты потерялся в праздничной толпе, обратись к любому человеку в форме (милиционеру, охраннику). Он поможет тебе найти родителей.



Ты должен знать свою фамилию и домашний адрес.



Если человека в форме рядом нет, обратись за помощью к любому взрослому, например, к женщине с детьми. Тебе обязательно помогут. Помни, твои родители уже ищут тебя.



**Книжка-малышка  
о детской безопасности**  
ГЛАВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ МЧС РФ ПО КУРГАНСКОЙ ОБЛАСТИ

# СКАЗКИ и ПЬЕСЫ

Уроки безопасности необходимо проводить регулярно. В этом Вам поможет наша книжка-малышка о детской безопасности. Она поможет сделать занятия интересными и увлекательными. Предлагаем Вашему вниманию одну из наших сказок на актуальную тему. Зима 2009-2010 года выдалась суровая с частыми морозами, крайне низкими температурами воздуха. Занятия в школах часто отменяли и продолжают отменять. Ребятам приходится оставаться дома, и не всегда рядом оказываются взрослые. Как правильно вести себя, если ты один дома, подскажет одна из наших сказок.



# МАЛЫШ И КАРЛСОН.

## ДЕЙСТВИЕ 1

Ранним утром Карлсон залетел в окно спальни Малыша.

**Карлсон** - Малыш, привет! Занятия в школе опять отменили из-за морозов!

**Малыш** - Доброе утро, Карлсон! Что это ты ни свет, ни заря сегодня проснулся!

**К** - Я знаю, что теперь мы сможем играть больше, чем раньше! К тому же родителей нет дома, - сказал Карлсон, выглядывая из-за шторы. Можно будет баловаться, сколько душе угодно!

**М** - Карлсон, ты уже завтракал?

**К** - Конечно, нет, я только проснулся и сразу к тебе! Я скоро вернусь! Сказав это, Карлсон вылетел в окно.



## ДЕЙСТВИЕ 2

В это время Малыш пошёл на кухню разогреть оставленную родителями еду. Малыш стал вспоминать **правила**, которым его учила мама:

● **перед розжигом плиты помещение необходимо хорошо проветрить.**

● **зажжённую спичку подносят к горелке и только тогда открывают кран на плите. Пламя должно загораться во всех отверстиях горелки, иметь голубовато-фиолетовый цвет, без коптящих языков.**

**К** - Эй, Малыш, смотри сколько у меня всего вкусного! Зайдя в комнату, Малыш увидел Карлсона, сидящего на диване, а вокруг него были разложены пакетики с чипсами, сухариками, йогурты, жвачки, конфеты и бутылка газировки.



**М** - (в недоумении) Карлсон, ты что собрался всё это есть? Ты опять за своё!

**К** - Ты прав! Всё будет именно так, как ты сказал!

**М** - А ты знаешь, что в этих продуктах очень много опасных для здоровья веществ?

**К** - Это какие такие вещества? Это же так вкусно! Никаких веществ знать не хочу.

**М** - Помнишь, у тебя вчера живот болел? Это всё от такой вот вкуснятины! Послушай лучше, что я тебе расскажу об этом. От газировки, чипсов, иностранных шоколадных батончиков, конфет образуются аллергии, расстройства желудка, тошнота, ухудшение зрения, головная боль. Во всех этих продуктах содержатся такие вредные красители, которые обозначаются буквой **Е**.



Возьми-ка прочти текст на этикетке газ. воды.

**К** - Ой, мамочка! Что это я опять понакупил. Брови Карлсона поползли вверх.

**М** - **Запомни, все Е очень вредны, менее безопасны только эти четыре добавки: Е 100, Е 363, Е 504, Е 957.** Хорошо бы тебе их наизусть заучить, память потренируешь заодно. Если на обёртках и упаковках ты увидишь все остальные красители с **Е**, то эти продукты покупать не стоит. По утрам лучше кашу есть, а не чипсы! Пойдем, я тебя ею и накормлю.

Малыш и Карлсон пошли на кухню.

**М** - Ой-ой-ой, что я натворил! Я забыл самое **главное правило - не оставлять работающую плиту без присмотра.**

**К** - Вот еще, ну и что, подумаешь пахнет плохо.



**М** - Нет, Карлсон, газ может быть очень опасен!

**К** - Как это опасен, его же не видно. Он что приведение?

**М** - Скопившись на кухне он может взорваться. Срочно нужно прекратить подачу газа, открыть все окна и проветрить квартиру. Если это не поможет, надо **позвонить по телефону 04**. Пока нельзя включать свет и зажигать спички.

### ДЕЙСТВИЕ 3

**К** - Уф, что-то я подустал! Какое-то утро ты мне напряжённое устроил. Я весь перенервничал. Сначала ты со своими Е меня перепугал, потом ещё эта история с газом. Подзаправиться надо! Мы есть сегодня будем или нет?

**М** - Кашу по всей видимости нет, сейчас разогрею суп.



### ДЕЙСТВИЕ 4

**К** - Ну вот поели, теперь можно и отдохнуть. Пошли телевизор посмотрим.

**М** - Нет, сначала посуду помоем, потом уже телевизор смотреть будем.

Карлсон с мокрыми руками двинулся к телевизору.

**М** - А ты что собрался мокрыми руками телевизор включать? Там же электрический ток, он может тебя так ударить, что мало не покажется. А ещё из-за этого может случиться пожар!

И тут в дверь позвонили.

**М** - Наверное, родители пришли на обед! Он было побежал открывать дверь, но Карлсон его остановил.

**К** - Спокойствие, только спокойствие! Не надо делать поспешных выводов. Сначала посмотри в глазок.

Малыш осторожно подошел к двери и приподнялся на цыпочки.

**М** - Карлсон, это не они!





**К - Малыш, внимательно послушай и запомни!**

● **Никогда не открывай дверь незнакомому человеку, если ты дома один (ни доктору, ни милиционеру, ни слесарю, нельзя открывать даже незнакомой бабушке).**

● **На все вопросы и просьбы отвечай - нет!**

● **Если незнакомый человек пытается открыть дверь, нужно сразу позвонить в милицию по телефону 02 и назвать свой точный адрес.**

**ПРОДОЛЖЕНИЕ  
СЛЕДУЕТ!**





# Добрые советы от МЧС

Телефон пожарных и спасателей

**01**

Единый «телефон доверия» МЧС России

(495) 449-99-99

Телефон «горячей линии» Центра экстренной психологической

помощи МЧС России:

в Москве (495) 626-37-07

в Санкт-Петербурге (812) 718-25-16

**ДЛЯ СТИЛЬНЫХ ЖЕНЩИН И ПРОДВИНУТЫХ МУЖЧИН**

**(ЛЕТО)**

## ПЕРВИЧНЫЕ СРЕДСТВА ПОЖАРОТУШЕНИЯ

**Огнетушитель углекислотный** – предназначен для тушения горящих электроприборов



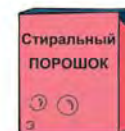
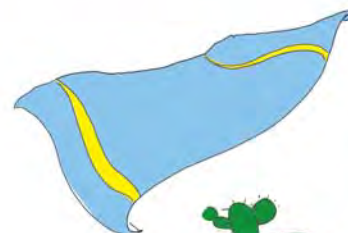
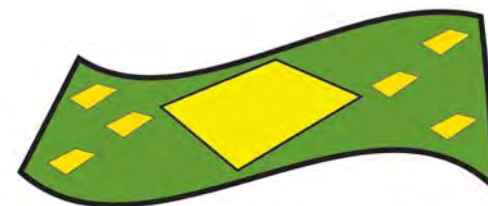
**Огнетушитель углекислотно-порошковый** – предназначен для тушения горящих электроприборов и других возгораний

**Огнетушитель аэрозольный** – предназначен для тушения горящих предметов и горючих жидкостей в небольшом объеме



## И СРЕДСТВА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ

**Попона** – плотное покрывало из шерсти или хлопка для тушения электроприборов и различных небольших возгораний. Может служить огнестойкой защитной накидкой при выходе из зоны пожара



**Подручные средства для тушения небольших возгораний** – вода, плотная ткань, земля из цветочных горшков, сода, стиральный порошок

**Изолирующий самоспасатель** – одноразовое средство индивидуальной защиты человека в непригодной для дыхания атмосфере при эвакуации из помещения во время пожара





Сообщите о пожаре по городскому телефону 01 или по мобильному – 112. Звонок с мобильного телефона – бесплатный. Попробуйте потушить пожар с помощью огнетушителя, воды, плотной ткани, земли из цветочных горшков, стирального порошка, соды. Горящие электроприборы необходимо обесточить!

**ВНИМАНИЕ!**

Горящие электрические приборы, включенные в сеть, водой тушить НЕЛЬЗЯ!  
 Если за 10 секунд пожар потушить не удалось, покиньте помещение. Закройте дверь, но не запирайте ее.  
 Не пользуйтесь лифтом. Спускайтесь по лестнице.  
 При задымлении прикрывайте рот и нос влажной тканью (шарфом, рукавом одежды, носовым платком).



Пригнитесь к полу.

Если вы отрезаны от выходов огнем, или выходы сильно задымлены, вернитесь в помещение.

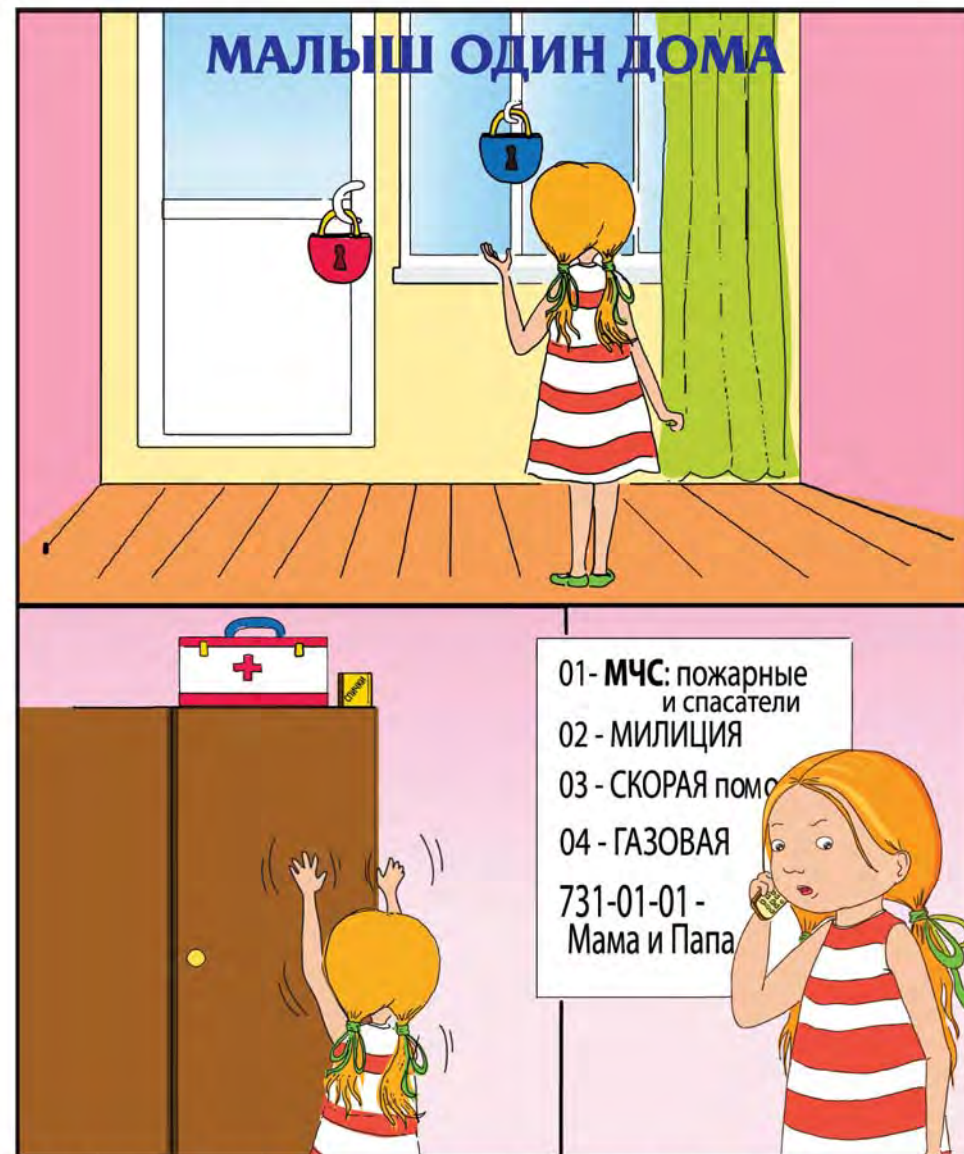
По возможности запаситесь водой. Плотно закройте двери. Мокрыми тряпками заткните дверные щели и вентиляционные отверстия. Полейте пол и двери водой, чтобы уменьшить температуру. Откройте окна и привлекайте к себе внимание прохожих и пожарных. Не паникуйте и ждите помощи.



Войдя в кабину, нажмите кнопку нужного Вам этажа. Если двери закрылись, а кабина не пришла в движение, нажмите кнопку этажа, на котором находитесь или кнопку «СТОП».

При перевозке ребенка в коляске: возьмите его на руки, войдите в кабину, а потом вывезите коляску. При выходе сначала вывезите коляску, а затем выходите сами с ребенком на руках. При поездке взрослых с детьми первыми в кабину лифта должны входить взрослые, а затем дети. При выходе первыми выходят дети.

Для вызова технического персонала нажмите кнопку «ВЫЗОВ», сообщите о случившемся диспетчеру и выполняйте его указания. Кнопка «СТОП» служит для экстренной остановки кабины. При поездке с собакой, входя и выходя из кабины, держите её за ошейник.



Если ваш ребенок время от времени вынужден оставаться дома один, сделайте дом безопасным для него. Закройте окна и двери балконов. Перекройте газ. Аптечка и спички должны находиться в недоступном для детей месте. Хорошо спрячьте колющие и режущие предметы. Научите детей не открывать дверь незнакомым людям. Ребенок должен знать рабочие и мобильные телефоны родителей и единый телефон пожарных и спасателей.



### КОСТЕР

Как сделать новое кострище:

- лопаткой снимите дерн на площади примерно 1 метр на 1 метр;
- разложите дерн вокруг землей вверх.

Костер считается затушенным, если землю можно безболезненно трогать рукой.

Перед уходом положите срезанный дерн на прежнее место и притопчите ногами.

### ГРОЗА

На открытом пространстве человек может стать для молнии отдельно стоящим высотным объектом. Поэтому грозу на открытом пространстве надо пережить, сидя или лежа вблизи высоких объектов (деревьев, столбов, башен). Расстояние до объекта должно быть примерно равным его высоте.

Гроза в лесу практически неопасна. Вероятность того, что молния попадет именно в то дерево, под которым вы укрылись, ничтожно мала.

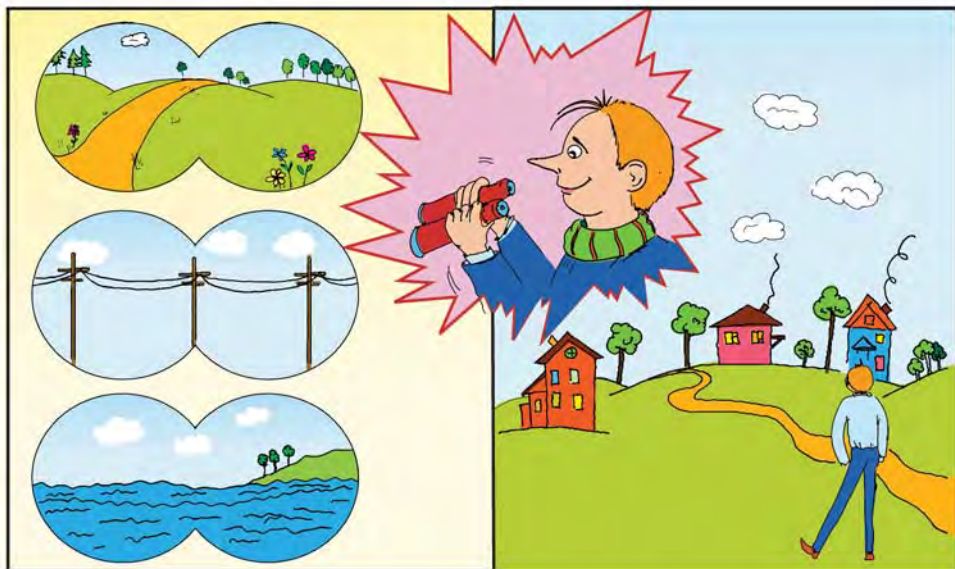


### ПОЖАР В ЛЕСУ

Не забывайте, что пожар проще предотвратить, чем потом, рискуя жизнью, его тушить.

Небольшой пожар можно остановить, сбивая пламя веником из зеленых ветвей, молодым деревцем, плотной тканью. Огонь надо сметать в сторону очага возгорания, небольшие языки пламени затапывать ногами.

Уходите от пожара перпендикулярно направлению ветра и кромке пожара, по просекам, тропам, дорогам, полянам, берегам ручьев и рек. При сильном задымлении рот и нос прикройте мокрой ватно-марлевой повязкой, полотенцем, частью одежды.



Если вы поняли, что заблудились, немедленно остановитесь и осмотритесь.  
 К населенному пункту может вывести проселочная дорога, линия электропередач, река.  
 Если этих ориентиров нет, организуйте временную стоянку по возможности на открытом месте.  
 С этого момента обеспечьте максимальную заметность своего пути и места пребывания. Обеспечьте себя водой и теплом.  
 Уходя в разведку, оставляйте метки, чтобы можно было вернуться к месту стоянки.  
 Не усложняйте работу спасателей хаотичными перемещениями.

**Научите детей, что делать, если они заблудились в лесу:**

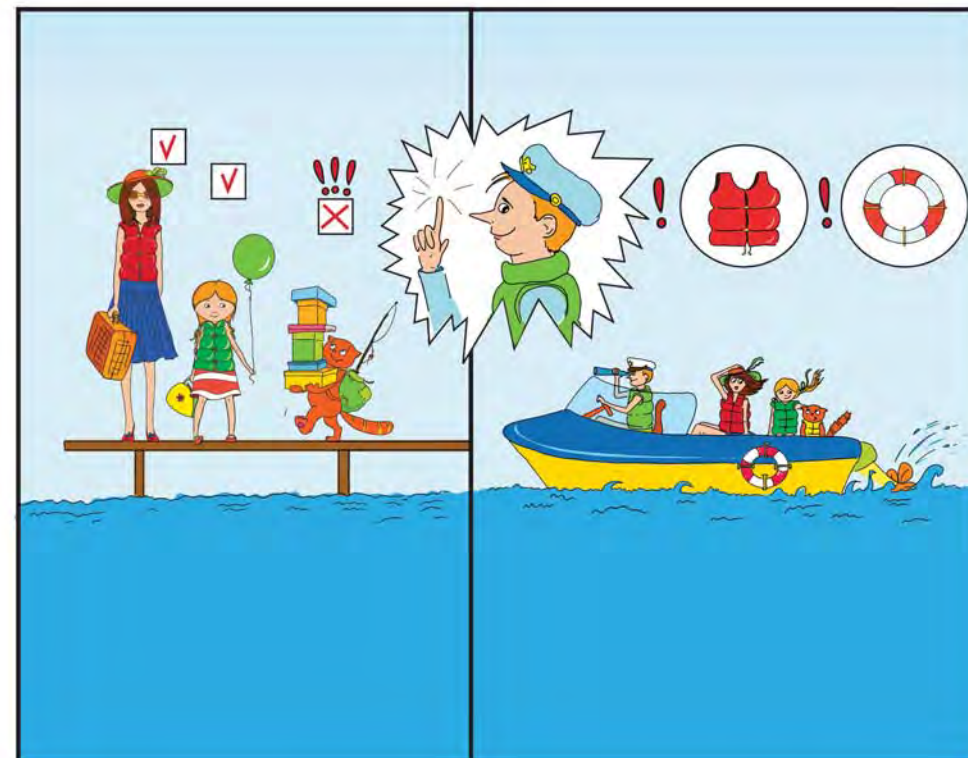
Ты перестал слышать голоса людей? Немедленно остановись! Кричи! Старайся громким криком привлечь к себе внимание.  
 Если тебе никто не ответил, оставайся на месте. Не пытайся найти дорогу обратно самостоятельно.  
 Отметь место, где находишься, чтобы тебя было легче найти, например, повесь на дерево или куст что-то из одежды.  
 Оглядиись. Если недалеко есть открытое место – поляна или берег водоема, переберись туда. Свои метки оставь на прежнем месте.  
 Время от времени кричи и прислушивайся. Возможно, помощь уже близко.  
 Оставайся на одном месте! Не бегай по лесу! Не мешай спасателям искать тебя!  
 Будь уверен, помощь обязательно придет.

## ЕСЛИ ВЫ ЗАБЛУДИЛИСЬ В ЛЕСУ

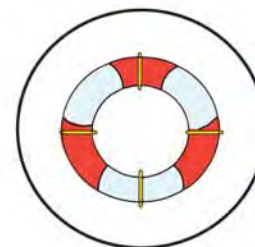




Купайтесь только на оборудованных пляжах.  
 Не ныряйте с берега или с моста, если не знаете глубины водоема и рельефа дна.  
 Не купайтесь в состоянии алкогольного опьянения.  
 Не позволяйте детям купаться без присмотра взрослых даже на мелководье.  
 Не бросайте в воду посторонние предметы. Это приводит к загрязнению водоема и может стать причиной травмы.



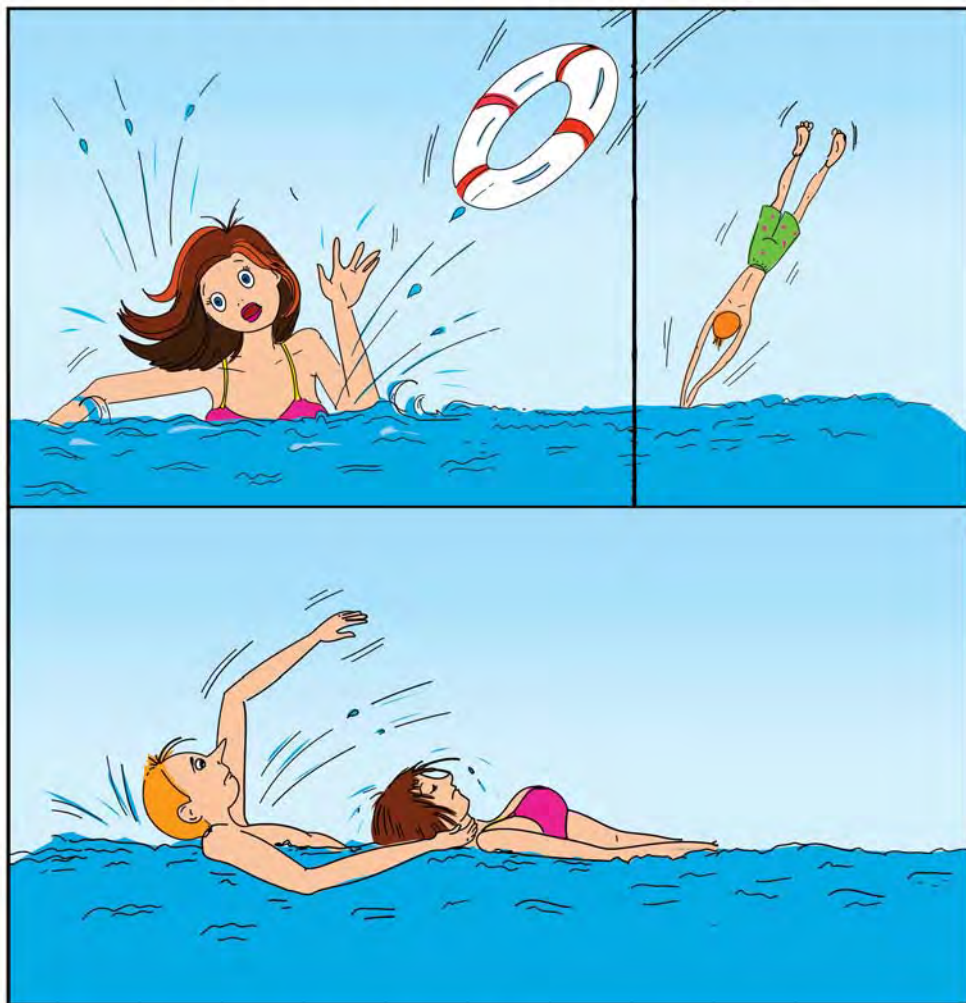
При катании на маломерном судне (лодке, байдарке, катере) все пассажиры должны быть одеты в спасжилеты.  
 Все маломерные суда должны быть оборудованы первичными средствами спасения (спасательный круг, спасконец Александра).



Во время движения нельзя сидеть на борту судна и переходить с одного судна на другое.  
 Не перегружайте судно.  
 Не катайтесь возле шлюзов и плотин.  
 Не катайтесь на скутерах и моторных лодках вблизи берега.

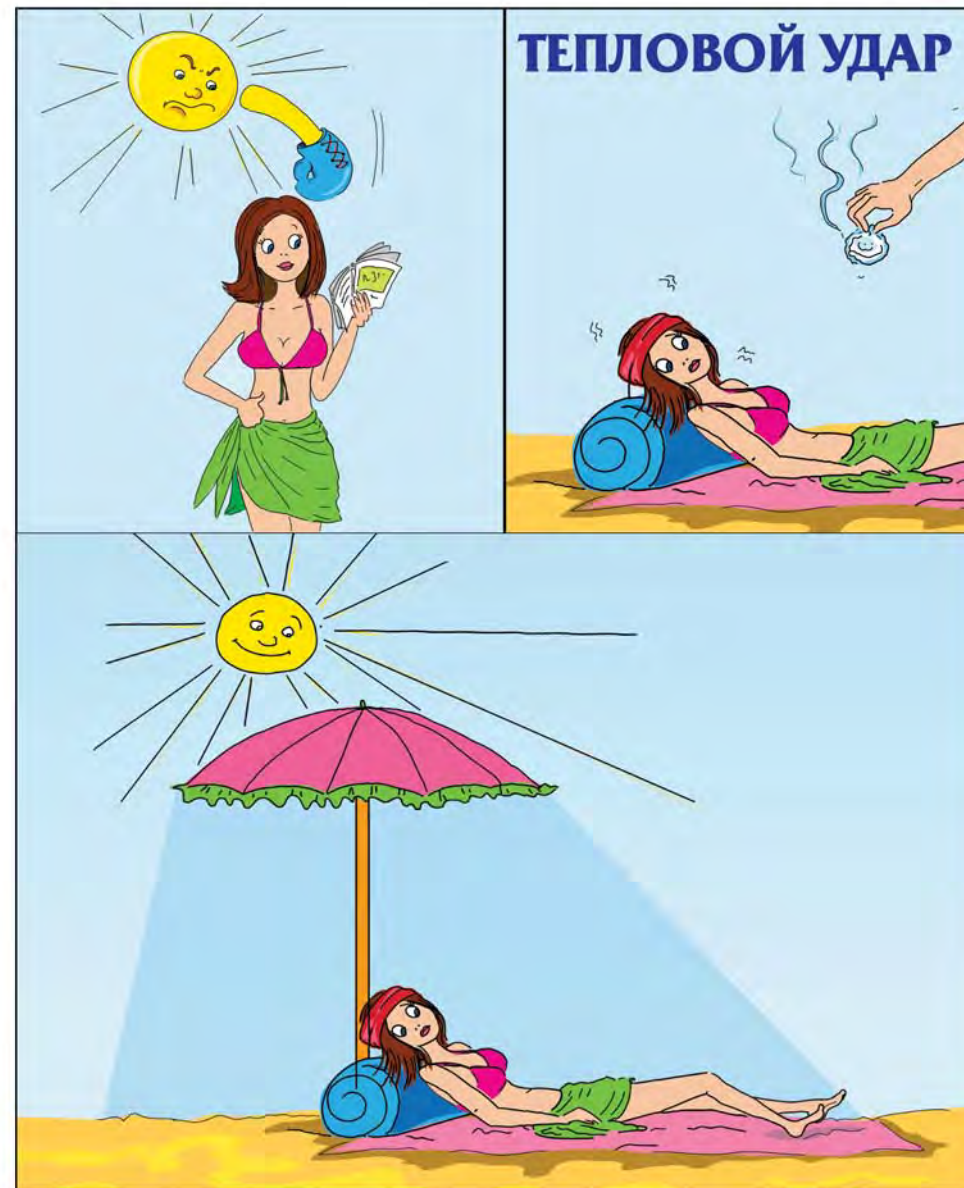


## СПАСЕНИЕ УТОПАЮЩИХ



Приближайтесь к утопающему сзади незаметно. Если утопающий, пытаясь удержаться, хватается за вас, поднырните под него. Транспортировать пострадавшего к берегу лучше на спине, обхватив его рукой под подбородок или держа за волосы. Для удаления жидкости из дыхательных путей положите пострадавшего животом на бедро согнутой ноги, надавите рукой на спину между лопаток, приподнимая голову за подбородок. Ребенка можно приподнять за ноги и таким образом удалить воду. Если пульс на солнечной артерии не определяется, надо немедленно начать непрямой массаж сердца, чередуя его с искусственным дыханием.

## ТЕПЛОВОЙ УДАР



Симптомы теплового и солнечного удара: слабость, головная боль, тошнота, учащенный пульс. Пострадавшего надо немедленно перенести в тень и дать понюхать ватный тампон, смоченный нашатырным спиртом. Голову и тело пострадавшего надо протереть влажной прохладной тканью. На голову следует положить холодную мокрую ткань или грелку (пакет) с холодной водой.

Телефон пожарных и спасателей

**01**

Единый «телефон доверия» МЧС России **(495) 449-99-99**

Телефон «горячей линии» Центра экстренной психологической

помощи МЧС России: в Москве **(495) 626-37-07**

в Санкт-Петербурге **(812) 718-25-16**



[www.mchs.gov.ru](http://www.mchs.gov.ru)

## Добрые советы от МЧС

ДЛЯ СТИЛЬНЫХ ЖЕНЩИН И ПРОДВИНУТЫХ МУЖЧИН

(ЗИМА)



## ПЕРВИЧНЫЕ СРЕДСТВА ПОЖАРОТУШЕНИЯ

**Огнетушитель углекислотный** – предназначен для тушения горящих электроприборов



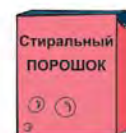
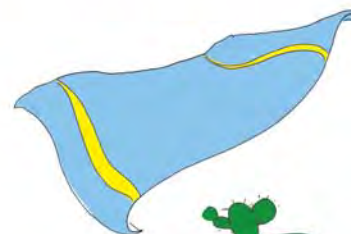
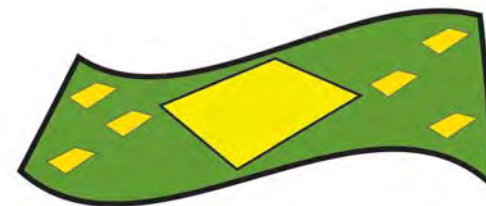
**Огнетушитель углекислотно-порошковый** – предназначен для тушения горящих электроприборов и других возгораний

**Огнетушитель аэрозольный** – предназначен для тушения горящих предметов и горючих жидкостей в небольшом объеме



## И СРЕДСТВА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ

**Попона** – плотное покрывало из шерсти или хлопка для тушения электроприборов и различных небольших возгораний. Может служить огнестойкой защитной накидкой при выходе из зоны пожара



**Подручные средства для тушения небольших возгораний** – вода, плотная ткань, земля из цветочных горшков, сода, стиральный порошок

**Изолирующий самоспасатель** – одноразовое средство индивидуальной защиты человека в непригодной для дыхания атмосфере при эвакуации из помещения во время пожара





Сообщите о пожаре по городскому телефону 01 или по мобильному – 112. Звонок с мобильного телефона – бесплатный. Попробуйте потушить пожар с помощью огнетушителя, воды, плотной ткани, земли из цветочных горшков, стирального порошка, соды. Горящие электроприборы необходимо обесточить!

### **ВНИМАНИЕ!**

Горящие электрические приборы, включенные в сеть, водой тушить **НЕЛЬЗЯ!**  
 Если за 10 секунд пожар потушить не удалось, покиньте помещение. Закройте дверь, но не запирайте ее.  
 Не пользуйтесь лифтом. Спускайтесь по лестнице.  
 При задымлении прикрывайте рот и нос влажной тканью (шарфом, рукавом одежды, носовым платком).



Пригнитесь к полу.

Если вы отрезаны от выходов огнем, или выходы сильно задымлены, вернитесь в помещение.  
 По возможности запаситесь водой. Плотно закройте двери. Мокрыми тряпками заткните дверные щели и вентиляционные отверстия. Полейте пол и двери водой, чтобы уменьшить температуру. Откройте окна и привлекайте к себе внимание прохожих и пожарных. Не паникуйте и ждите помощи.

## ЗИМОЙ НА УЛИЦЕ



Во время снегопада при передвижении по улице держитесь подальше от домов.  
В оттепель снег и сосульки с крыши падают чаще!

Не входите в огражденные зоны.  
Под ногами лед? Надевайте обувь на нескользящей подошве.  
В гололед передвигайтесь небольшими шагами, ступая на всю подошву.

Пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновым или заостренным наконечником.

Если падения не избежать, падайте на бок, а не на спину.  
Старайтесь при падении не опираться на руку.



**Симптомы перелома:** боль, потеря способности шевелить конечностью, неестественное положение сломанной части, опухоль вокруг места перелома. При малейшем подозрении на перелом или вывих вызовите «Скорую помощь».  
Избегайте движений травмированной конечностью.  
При переломах позвоночника или ног перемещайте пострадавшего только в случае опасности для его жизни.  
Не спешите накладывать самодельные шины. Ждите приезда «Скорой помощи».

## ЧЕЛОВЕК ПРОВАЛИЛСЯ ПОД ЛЕД



Прочный лед – прозрачный, толщиной не менее 4–5 см. Лед молочного цвета вдвое слабее прозрачного. Лед всегда слабее вблизи полузатонувших предметов, свай, тростника и на участках с быстрым течением.

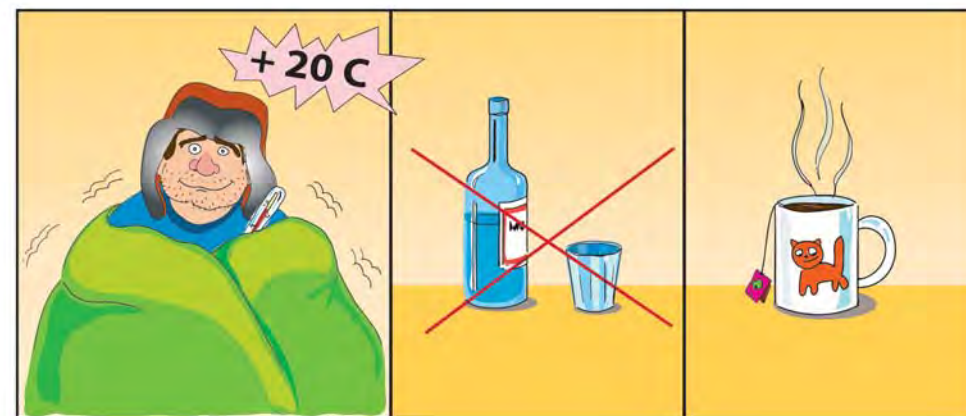
На лед выходить не рекомендуется, но если вы оказались на льду, передвигайтесь мелким скользящим шагом.

Если лед начал потрескивать, немедленно отойдите назад скользящим шагом, не отрывая ступней ото льда. Люди в группе должны идти по замерзшему водоему друг за другом на расстоянии не менее 3 метров. Для большей безопасности можно держать в руках или тянуть за собой шест, привязанный веревкой к поясу. Если вы провалились под лед, старайтесь без резких движений выбраться на поверхность. Наползайте грудью или накатывайтесь боком на край льда. Поочередно вытаскивайте на поверхность ноги. Широко их расставьте. Выбравшись, откатитесь или отползите от края полыньи.

Для спасения человека, провалившегося под лед, подползите к полынье. Лучше подложить под себя лыжи, доску, фанеру. Остановитесь за несколько метров от края. Бросьте утопающему связанные ремни, шарфы, веревки или протяните жердь, лыжу, доску.

### ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИИ:

Перенесите пострадавшего в помещение с комнатной температурой. Снимите или расстегните на нем одежду. Растирайте руками только туловище пострадавшего! Конечности, область паха и подмышки растирать нельзя! Дайте пострадавшему теплое, но не горячее питье. Ни в коем случае нельзя давать алкоголь! Помните: согревание должно идти медленно! Нельзя обкладывать человека горячими грелками, погружать в горячую ванну или под душ. Это может привести к нарушению сердечно-сосудистой деятельности и летальному исходу!



# ЭКСТРЕМАЛЬНЫЙ ЗИМНИЙ СПОРТ. ЛАВИНА



Горнолыжники и сноубордисты должны кататься только на оборудованных склонах.  
Следуйте рекомендациям спасателей.  
Туристы и альпинисты перед выходом на маршрут должны зарегистрироваться в местной поисково-спасательной службе.  
Рекомендуется иметь при себе индивидуальные радиомаяки. Их можно купить или взять в аренду.

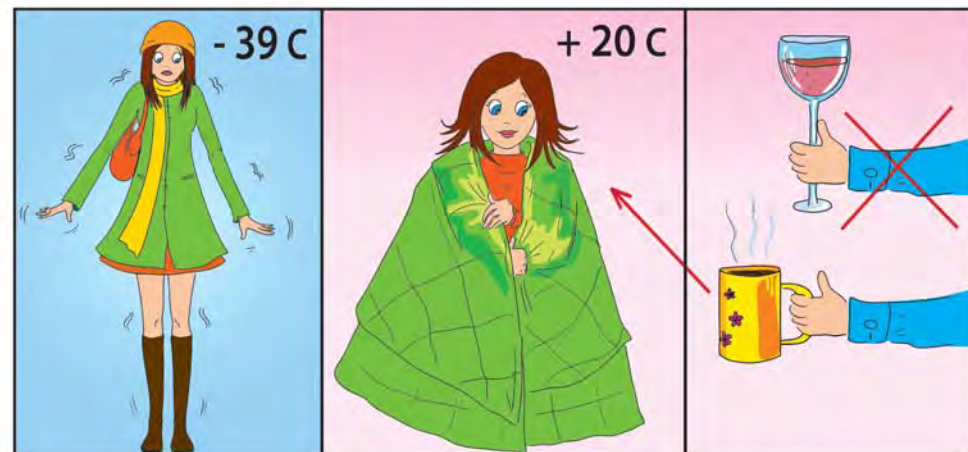
## ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ЛАВИННОЙ ОПАСНОСТИ

Сомнительный склон пересекайте по одному, не останавливаясь.  
Старайтесь двигаться по гребню хребта. Не выходите на выступ карниза.  
Если вы видите след сошедшей лавины, знайте – рядом может сойти такая же лавина.  
Если снег начинает двигаться вниз достаточно высоко над вами, немедленно переместитесь в сторону и закрепитесь в безопасном месте.

Попав в лавину в самом начале, любой ценой удерживайтесь на склоне: за деревом, за скальным выступом. Повернитесь спиной к лавине, воткните глубоко в снег палки, обопритесь на них, пригнитесь и попытайтесь пропустить снег вокруг себя.  
Если лавина все-таки настигла, закройте чем угодно нос и рот от снежной пыли. Попробуйте держаться как можно ближе к поверхности снега. Используйте навыки плавания, чтобы «вынырнуть» на поверхность.  
В момент торможения лавины старайтесь выбраться на поверхность или хотя бы приблизиться к ней.  
Если подняться не удастся, необходимо как можно дальше отгрести снег от лица, по возможности создать себе в снегу воздушную камеру и стараться разрушать ледяную корочку, образующуюся на ее внутренней поверхности.

## ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОБМОРОЖЕНИИ

Перенесите пострадавшего в теплое помещение.  
Снимите или расстегните на нем одежду.  
Согревайте пострадавшего постепенно.  
Нельзя смазывать обмороженные участки тела мазями, кремом, маслом или салом, растирать их снегом.  
Наложите на обмороженные участки стерильные теплоизолирующие повязки, чтобы обеспечить постепенное согревание.  
Дайте пострадавшему теплое питье. Ни в коем случае нельзя давать алкоголь!  
Желательно показать пострадавшего врачу.



# ПРАЗДНИК БЕЗ НЕПРИЯТНОСТЕЙ

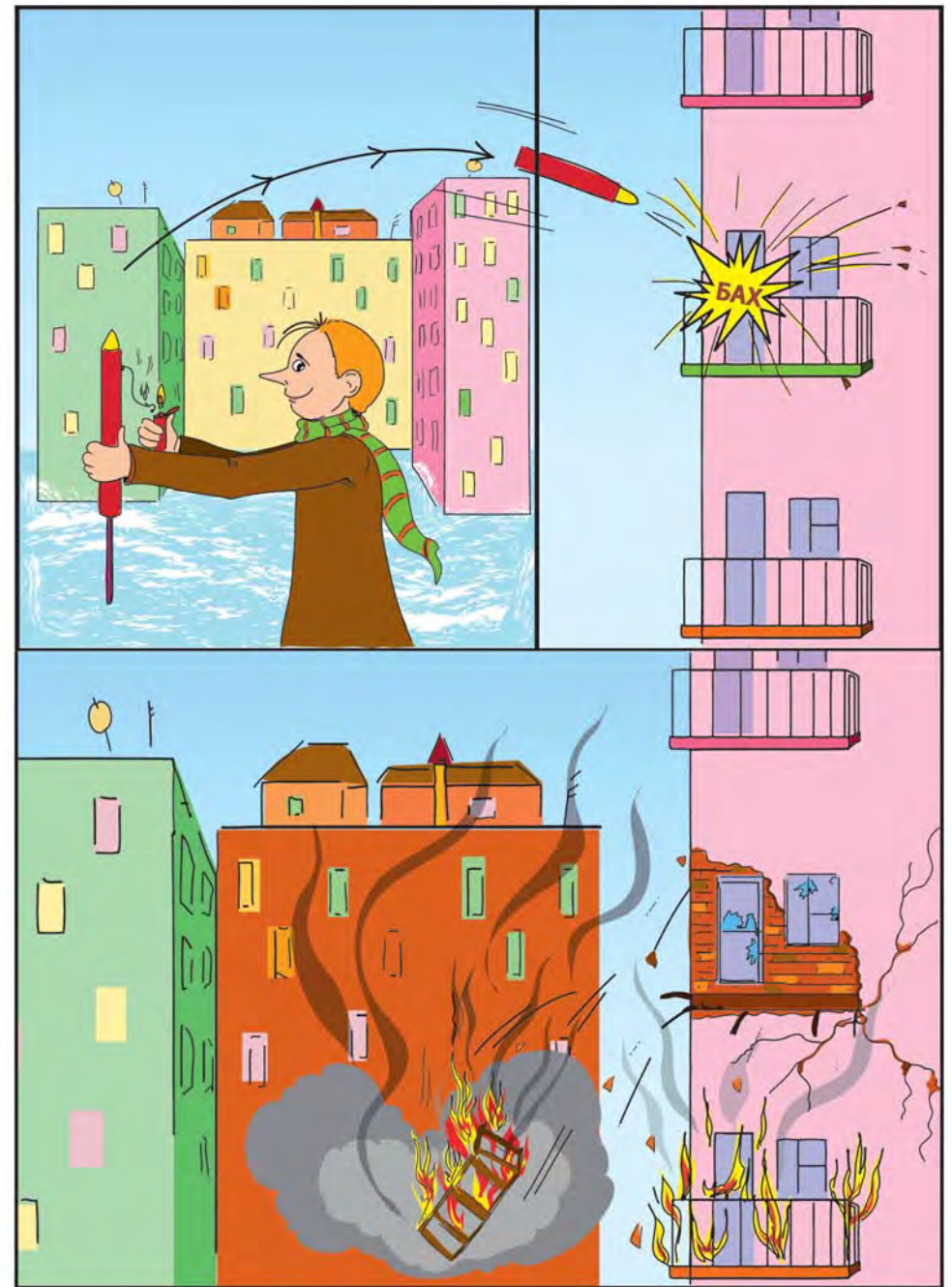


Покупайте пиротехнические изделия только в специализированных магазинах.

Перед запуском тщательно изучайте инструкцию.  
Никогда не давайте детям самим запускать петарды!  
Если пиротехническое изделие не сработало, ни в коем случае не наклоняйтесь над ним и не пытайтесь выяснить причину неисправности или поджечь фитиль еще раз!  
Если фитиль погас или прогорел, а фейерверк не начал действовать, следует выждать не менее 5 мин., чтобы удостовериться в неисправности.

Используйте фейерверки и петарды только на открытом воздухе!  
Не запускайте их в квартирах, во дворах-колодцах, вблизи домов и на небольших огороженных территориях.  
Никогда не держите горящую петарду в руках!  
Не бросайте горящие петарды, если поблизости есть люди и животные!

Не помещайте петарду в замкнутый объем: банку, ведро, бутылку!  
Если срок годности пиротехнических изделий истек, поместите их в воду на срок до двух суток, после чего утилизируйте.  
Категорически запрещается уничтожать пиротехнические изделия, сжигая их на кострах!







Не оставляйте зажженные свечи без присмотра.  
Будьте особо внимательны, если в доме есть дети и домашние животные.  
Не ставьте свечи вблизи легковоспламеняющихся предметов.  
Используйте устойчивые подсвечники, сделанные из негорючих материалов.  
Не используйте чайные свечи в алюминиевых поддонах без подсвечников.

Никогда не украшайте свечами новогоднюю елку! Это неизбежно приводит к пожару.  
Не используйте при украшении елки вату, бумажные гирлянды и другие изделия из горючих материалов. Электрические гирлянды покупайте только в специализированных магазинах.

Если елка все-таки загорелась, сразу же вызовите пожарных. Если елка украшена электрической гирляндой, обесточьте ее.  
При небольшом возгорании до приезда пожарных попытайтесь погасить огонь подручными средствами. (См. раздел «Пожар в доме»)

