

Телефоны первой необходимости

с 27.01.2014 осуществляется со стационарного и мобильного телефона по номерам:

- Пожарная служба и МЧС т.: 101, 240-36-79
- Полиция т.: 102, 249-13-01
- Скорая медицинская помощь т.: 103, 2504282
- Аварийная газовая служба т.: 104, 259-61-11
- Единая служба спасения т.: 112, 060, 240-32-0
- МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ
- БСМП-2

ул. Бодрая, 88/35, справочная т. 233-67-42, приемное отделение (круглосуточно) т. 235-05-11, gbsmp-rnd.ru

- Детский травмпункт т. 227-76-91

Инструктаж по технике безопасности

Инструкция №1. При выходе на природу

1. 2. 1. Возьми чистую воду для питья и мытья рук.
1. 2. 2. Не пей сырую воду из природных водоёмов.
1. 2. 3. Не собирай неизвестные тебе растения, ни в коем случае не бери их в рот.
1. 2. 4. Не засоряй природу.
1. 2. 5. Не разжигай костёр.
1. 2. 6. Не ломай деревья.
1. 2. 7. После мероприятия иди прямо домой.
1. 2. 8. Соблюдай правила дорожного движения.

Инструкция №2. Правила дорожного движения

2. 1. Проходи по тротуару только с правой стороны. Если нет тротуара, иди по левому краю дороги, навстречу движению транспорта.
2. 2. Дорогу переходи в том месте, где указана пешеходная дорожка или установлен светофор. Дорогу переходи на зелёный свет.
2. 3. Когда переходишь дорогу, смотри сначала налево, потом на право.
2. 4. Если нет светофора, переходи дорогу на перекрёстке. Пересекать улицу надо прямо, а не наискось.
2. 5. Не переходи дорогу перед близко идущим транспортом.
2. 6. На проезжей части игры строго запрещены.
2. 7. Не выезжай на проезжую часть на велосипеде.

Инструкция №3. Правила поведения в общественных местах

4. 1. На улице громко разговаривать, кричать, смеяться неприлично.
4. 2. Нельзя сорить на улице: грызть семечки, бросать бумажки, конфетные обёртки, огрызки от яблок.
4. 3. Во время посещения кинотеатра не надо шуметь, бегать, затевать игры.
4. 4. Во время просмотра кинофильма неприлично мешать зрителям, хлопать стульями, свистеть, топтать.
4. 5. При входе в зал и при выходе не надо спешить, толкаться.
4. 6. Будьте вежливы.

Инструкция №4. Правила личной безопасности на улице

5. 1. Если на улице кто-то идёт и бежит за тобой, а до дома далеко, беги в ближайшее людное место: к магазину, автобусной остановке.
5. 2. Если незнакомые взрослые пытаются увести тебя силой, сопротивляйся, кричи, зови на помощь: “Помогите! Меня уводит незнакомый человек!”
5. 3. Не соглашай ни на какие предложения незнакомых взрослых.
5. 4. Никуда не ходи с незнакомыми взрослыми и не садись с ними в машину.
5. 5. Никогда не хвастайся тем, что у твоих взрослых много денег.
5. 6. Не приглашай домой незнакомых ребят, если дома нет никого из взрослых.
5. 7. Не играй с наступлением темноты.

Инструкция №5. Правила пожарной безопасности и обращения с электроприборами

- 6. 1. Запрещается:
 - 6. 1. 1. Бросать горящие спички, окурки в помещениях.
 - 6. 1. 2. Небрежно, беспечно обращаться огнём.
 - 6. 1. 3. Выбрасывать горящую золу вблизи строений.
 - 6. 1. 4. Оставлять открытыми двери печей, каминов.
 - 6. 1. 5. Включать в одну розетку большое количество потребителей тока.
 - 6. 1. 6. Использовать неисправную аппаратуру и приборы.
 - 6. 1. 7. Пользоваться повреждёнными розетками. Пользоваться электрическими утюгами, плитками, чайниками без подставок из негорючих материалов.
 - 6. 1. 8. Пользоваться электрошнурами и проводами с нарушенной изоляцией.
 - 6. 1. 9. Оставлять без присмотра топящиеся печи.
 - 6. 1. 10. Ковырять в розетке ни пальцем, ни другими предметами.
 - 6. 1. 11. Самим чинить и разбирать электроприборы.
- 6. 2. Разрешается:
 - 6. 2. 1. Защищать дом от пожара.
 - 6. 2. 2. В случае возникновения пожара вызвать пожарную охрану.
 - 6. 2. 3. Использовать все имеющиеся средства для тушения пожара.
 - 6. 2. 4. Подавать сигнал тревоги.
 - 6. 2. 5. Встречать пожарных и сообщать им об очаге пожара.
 - 6. 2. 6. Знать план эвакуации на случай пожара.
 - 6. 2. 7. Кричать и звать на помощь взрослых.
 - 6. 2. 8. Двигаться ползком или пригнувшись, если помещение сильно задымлено.
 - 6. 2. 9. Вывести из горящего помещения людей, детей.
 - 6. 2. 10. Набросить покрывало на пострадавшего.

Инструкция №6. Правила безопасности при общении с животными

- 9. 1. Не надо считать любое помахивание хвостом проявлением дружелюбия. Иногда это может говорить о совершенно недружелюбном настрое.
- 9. 2. Не стоит пристально смотреть в глаза собаке и улыбаться. В переводе с “собачьего” это значит “показывать зубы”, или говорить, что вы сильнее.
- 9. 3. Нельзя показывать свой страх и волнение. Собака может почувствовать это и повести себя агрессивно.
- 9. 4. Нельзя убегать от собаки. Этим вы приглашаете собаку поохотиться за убегающей дичью.
- 9. 5. Не кормите чужих собак и не трогайте собаку во время еды или сна.
- 9. 6. Избегайте приближаться к большим собакам охранных пород. Некоторые из них выучены бросаться на людей, приближающихся на определённое расстояние.
- 9. 7. Не делайте резких движений, обращаясь с собакой или хозяином собаки. Она может подумать, что вы ему угрожаете.
- 9. 8. Не трогайте щенков и не отбирайте то, с чем собака играет.
- 9. 9. Если в узком месте (например, в подъезде) собака идёт вам навстречу на поводке, лучше остановиться и пропустить её хозяина.
- 9. 10. Животные могут распространять такие болезни, как бешенство, лишай, чума, тиф и др.

Инструкция №7. Правила поведения, когда ты один дома

10. 1. Открывать дверь можно только хорошо знакомому человеку.
10. 2. Не оставляй ключ от квартиры в “надежном месте”
10. 3. Не вешай ключ на шнурке себе на шею.
10. 4. Если ты потерял ключ – немедленно сообщи об этом родителям.

Инструкция № 8. Правила общения по телефону

11. 1. Не называй адрес или номер квартиры.
11. 2. Никогда не называй номер своего телефона (можешь ответить только “да” или “нет”)
11. 3. Не вступай в разговоры с незнакомцами.

Инструкция №9. Правила поведения во время прогулки

13. 1. На прогулку выходи в строю.
13. 2. Играй на спортплощадке.
13. 3. Не играй с колющими, массивными предметами.
13. 4. Не толкайся, не ставь подножки.
13. 5. Не кидайся снежками, камнями, различными предметами.
13. 6. В туалет иди только с разрешения учителя, воспитателя.
13. 7. С улицы заходи в строю.

Инструкция №10 Правила безопасности на воде для детей

Что нужно знать родителям про безопасность детей на воде

- Купаться надо часа через полтора после еды;
- Если температура воды менее +16 °С, то купаться вообще не рекомендуется, так как от холода могут начаться судороги или может произойти потеря сознания;
- При температуре воды от +17 до +19 °С и температуре воздуха около 25 °С, в воде не следует находиться более 10-15 минут;
- Плавать надо только в специально оборудованных для этого безопасных местах. Если вы решили поплавать, находясь в местах дикой природы, то выбирайте место с чистой водой, глубиной до 2-х метров, с ровным гравийным или песчаным дном и где течение воды слабое, то есть не превышает 0,5 м/с (для проверки бросьте в воду щепку или палочку). Всегда хорошо проверяйте дно и следите за купающимися детьми. Дети должны купаться у самого берега. Никогда не купайтесь в заболоченных местах;
- Если вы находитесь в нетрезвом состоянии, то не пускайте детей в воду, они, оставшись без присмотра, могут попасть в беду.

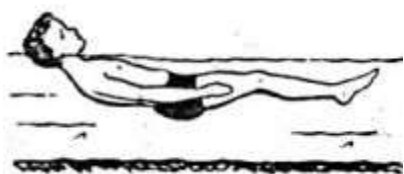
Основные правила безопасности детей на воде

- Запрещено заплывать за буйки, а если их нет, то слишком далеко от берега;
- Нельзя близко подплывать к судам;
- Нельзя прыгать в воду в местах, где мелко или незнакомое дно;

- Нельзя прыгать в воду с лодок, причалов, мостов и других, не предназначенных для этого мест;
- Нельзя после перегрева на солнце или долгого бега резко прыгать в холодную воду, это может вызвать шок и потерю сознания или остановку сердца. Предварительно надо сполоснуться водой;
- Нельзя купаться в шторм и при сильных волнах;
- Не купайся в водоемах, берег которых обложен большими камнями или бетонными плитами, они покрываются мхом становятся скользкими и по ним опасно и трудно выбираться;
- Надувные матрасы и круги предназначены для плавания только вблизи берега;
- Нельзя играть в воде в игры связанные с захватами соперника и удержанием его под водой, твой товарищ может захлебнуться и потерять сознание.

Техника безопасности на воде для детей – поведение в критических ситуациях

Правила безопасности на воде для детей – без паники



Часто люди тонут из-за того что поддаются панике и не умеют контролировать свое тело. Надо научиться отдыхать лежа на воде, это поможет восстановить силы. Для этого надо перевернуться на спину, руки надо слегка развести в стороны, ноги тоже и можно немного согнуть. Если тело постепенно погружается в воду, то можно легкими расслабленными движениями поддерживать его на поверхности.

Если во время плавания ты попал в заросли водорослей – не паникуй. Плыви медленно и аккуратно, освобождайся от стеблей растений, гребки совершай у самой поверхности воды.

Если ты попал в водоворот, то надо набрать в легкие как можно больше воздуха, нырни под воду и резко под водой сверни в сторону от водоворота.

Если ты попал в сильно течение, то не пытайся плыть против него – это заберет все силы. Плыви по течению, но под таким углом, чтобы всё время приближаться к берегу. Возвращайся назад по суше.

При плавании в океане или море можно столкнуться с явлением - «канал обратной тяги». Это место, где волны возвращаются обратно. Попад в такое место пловца будет относить от берега. В таком случае надо плыть перпендикулярно каналу (то есть, по сути, вдоль берега), так как он обычно не шире 50 метров, а уже когда течении ослабнет направляться к берегу. Для возвращения используй силу волн, пусть они накатываются на твою спину и подталкивают к берегу.

Правила безопасности на воде для детей – как избавиться от судороги

Если ты чувствуешь, что мышцу свела судорога, надо немедленно выйти из воды. Если ты не возле берега и доплыть быстро не удастся, то сделать можно следующее:

- Судорога пройдет, если мышцу которую она свела уколоть чем-то острым, например, булавкой. Именно поэтому при дальних и долгих заплывах рекомендуется прикалывать сбоку плавков небольшую английскую булавку. Но тебе вообще не надо делать такие заплывы - это лучшая защита от судорог;
- Если ты чувствуешь, что устаешь и тело начинают хватать слабые кратковременные судороги, перевернись на спину, отдохни и плыви какое-то время на спине;
- Если судорога свела пальцы руки, то надо резко сжать пальцы в кулак, а затем резко выбросить руку вперед и в наружную сторону (правую - вправо, левую - влево) при этом разжав резко пальцы;
- Если судорога свела икроножную мышцу, то надо принять согнутое положение, и потянуть двумя руками стопу, сведенной судорогой ноги, на себя к животу и груди;
- Если судорога свела мышцу бедра, то надо обхватить руками лодыжку ноги с наружной стороны (ближе к стопе) и с силой потянуть её назад к спине.



Потренируйся делать движения, которые помогут тебе избавиться от судороги. Пусть взрослые проверят, насколько правильно ты их делаешь. Это важные знания, от них может зависеть твоя жизнь. При этом надо помнить, что есть несколько методик избавления от судорог. Мы привели лишь основные из них и возможно тебе будет удобней использовать другую. Например, от сведения икроножной мышцы можно избавиться с силой потянув ногу за большой палец во внутрь, как бы проворачивая её в колене и сгибая в середину к животу. Но всегда помни, что самая лучшая защита от судорог, это не плавать долго и далеко от берега и не лезть в холодную воду. Всегда соблюдай правила безопасности и ты будешь надежно защищен!

Правила безопасности на воде для детей – спасение утопающих

Тонущий человек практически никогда не кричит, как показывают в фильмах. У него нет сил кричать, он борется за глоток воздуха. Поэтому если ты видишь кого-то у кого выпучены глаза, он то погружается в воду, то слегка выныривает, движения его беспорядочны, он барахтается и пытается двигаться к берегу – скорее всего этот человек тонет и ему нужна помощь.

Если есть возможность о тонущем человеке всегда надо сообщить взрослым. Если взрослых нет, то плыть к нему надо по самой короткой линии от берега (если ты на берегу). При этом постарайся запомнить ориентир на земле, если человек уйдет под воду, то ты примерно будешь знать, где его искать. Спасать человека лучше используя любое плавсредство (круг, накачанную шину, матрас), он и ты сможете схватиться за него и отдохнуть. Если тонет взрослый, который крупнее тебя, то спасать его самостоятельно и без плавсредств для тебя опасно, ты вряд ли его вытащишь, скорее он в панике утащит тебя под воду.

Утонувшего человека еще можно спасти в течение 6-7 минут, поэтому не оставляй попыток найти того кто ушел под воду.

Если тонущий способен нормально реагировать на тебя, то успокой его, пусть держится за твои плечи со стороны спины, а ты гребь на животе к берегу брасом. Неадекватного человека надо брать сзади (можно за волосы), так чтобы голова его была над водой, и грести к берегу. Если человек в панике хватается тебя, то надо резко нырнуть под воду, тонущий в испуге отпусти тебя. Если человек без сознания, то его надо взять за подбородок, так чтобы лицо было над водой, и в таком положении плыть к берегу.

Всегда помни и соблюдай правила безопасности на воде для детей и учи этому товарищей. Безопасность в данном случае не признак трусости, а осторожность разумных людей. Не поддавайся на провокации и глупости и не делай неправильные поступки из-за того что все так делают.

Инструкция №11. Правила поведения во время летних каникул

16. 1. Соблюдай правила ПДД (№2)
16. 2. Соблюдай правила пожарной безопасности и обращения с электроприборами (№6).
16. 3. Соблюдай правила поведения в общественных местах (№4).
16. 4. Соблюдай правила личной безопасности на улице (№5).
16. 5. Соблюдай правила безопасности на льду (№7).
16. 6. Соблюдай правила поведения, когда ты один дома (№10).
16. 7. Соблюдай правила безопасности при обращении с животными (№9).
16. 8. Не играй с острыми, колющими и режущими, легковоспламеняющимися и взрывоопасными предметами, огнестрельным и холодным оружием, боеприпасами.
16. 9. Не употребляй лекарственные препараты без назначения врача, наркотики, спиртные напитки, не кури и не нюхай токсические вещества.
- 16.10. Соблюдайте 346 закон ЗС Ростовской области о соблюдении вечернего режима .

Рекомендации родителям по профилактике употребления детьми ПАВ

1. **Разговаривайте с ребенком о наркотиках и алкоголе.** Эксперты утверждают, что разговор о наркотиках - первая ступень помощи детям. Использование информации поможет Вам в разговоре с ребенком. Помните, что нет возраста, когда ребенок бы не нуждался в объективной информации о наркотиках и объективных последствиях злоупотребления ими. Задача таких бесед не только в доведении до ребенка всей информации о наркотической опасности, но и в установлении отношений доверия, открытости по вопросам о наркотиках.
2. **Поймите, чем живет Ваш ребенок, каковы его мысли, чувства. Ребенок должен знать, что Вам интересен его внутренний мир, его переживания и тревоги.** Постарайтесь понять, что его беспокоит? Какие проблемы он решает в настоящее время? Попытайтесь найти вместе с ребенком выход из проблемы. Говорите о себе, чтобы ребенку легче было говорить о себе. Учитесь видеть мир глазами ребенка.
3. **Учитесь слушать своего ребенка.** Все, что говорит вам ребенок, внимательно проводите через сознание, показывая ему последующим частичным пересказом, что вы его действительно с любопытством слушали. Не перебивайте, но между делом или после разговора задавайте наводящие вопросы, комментируйте его рассказ.
4. **Никогда не используйте информацию, полученную от ребенка во вред ему.** Обговорите с ребенком те случаи, которые дают Вам право поступить вопреки желанию ребенка (например: очевидный вред здоровью его собственному или его друзей, информация о готовящемся преступлении и т. д.).
5. **Давайте советы, но не давите.** Не запрещайте безапелляционно. Задавайте вопросы. Выражайте свое мнение. Много раз уже говорили о множественных проблемах подросткового возраста, об основной потребности вырваться из-под диктата взрослых. Все это требует особого такта.
6. **Помните, что именно Вы являетесь для своего ребенка образцом правильного поведения.** Трудно предположить, что кто-то поверит советам родителя или педагога, который сам злоупотребляет курением, алкогольными напитками и так далее. Не забудьте, что даже такие "невинные" пороки требуют объяснения ребенку.
7. **Научите ребенка говорить «Нет».** Важно, чтобы он в семье имел это право. Тогда ему будет легче сопротивляться давлению сверстников, предлагающих наркотики. Разделяйте проблемы ребенка и оказывайте ему поддержку.
8. **Учите ребенка решать проблемы, а не избегать их.** Если у него не получается самостоятельно, пройдите весь путь решения проблемы вместе с ним.
9. **Повышайте самооценку ребенка.** Воспитывайте в нем осознание собственной индивидуальности, неповторимости и уникальности, чтобы он умел быть твердым и непокладистым в нужных ситуациях. Приобщайте ребенка к домашним обязанностям. Он должен знать свое место в семье, свою роль среди родных. Ребенок должен уметь ставить перед собой посильные задачи и научиться их выполнять.

