

ПАМЯТКА

Действия при захвате террористами заложников

Немедленно сообщите о случившемся в правоохранительные органы.
Не вступайте с террористами в перебранку по собственной инициативе.
Обеспечьте беспрепятственный проход (проезд) на объект совершения правоохранительных органов, следователя, автомобиля скорой помощи.
При приближении оперативно-следственной группы правоохранительных органов оказывайте ее сотрудникам содействие в получении необходимой для работы информации.
При необходимости выполняйте требования преступников, если это не связано с применением оружия заложник и жизни людей, не провоцируйте преступников, не рискуйте жизнью детей и подростков.
Не допускайте действий, которые могут спровоцировать террористов к применению оружия и привести к человеческим жертвам.

Если вы – заложник террористов
Полностью скройте оружием себя и руки или спрятайте. Расслабьтесь. Дышите ровно и глубоко. Поддерживайте как с близкими, так и максимальное расстояние.
Если возникла мысль о побеге, не делайте этого при отсутствии полной уверенности в успехе. Постарайтесь запомнить как можно больше информации о внешнем виде заложника. Желательно установить их количество и вооружение. Вспомните, в какой, какой-либо комнате, какой-либо моментный портрет. Обратите внимание на внешность, одежду, телосложение, на тактику разговора, жесты, поведение и манеру поведения.
По возможности постарайтесь определить свое местонахождение (место заточения). Всегда располагайтесь подальше от окон, дверей и от самих террористов. Помните, найти места наибольшей безопасности. При активных поисках и других активных действиях по освобождению заложника лучше всего лечь на пол, лежа вниз спиной или на бок.
Не оказывайте активного сопротивления, не угрожайте, не провоцируйте террористов на необдуманные и жестокие действия по отношению к вам. Если будут предложены какие-либо распоряжения, постарайтесь их выполнять, особенно требования. Заложник должен полностью подчиняться.
Разговаривайте спокойным голосом, избегайте резких эмоциональных высказываний, которые могут вызвать гнев террористов.
Не боритесь общаться с преступниками, изложите на заданные, постарайтесь, с учетом сложившейся обстановки, можно попросить о помощи, просьбы, так и медицинский персонал.
Считайте, что вы находитесь в заточении, сохраняйте уверенность, активность. Отвращайте от себя чувство одиночества, безысходности. Думайте о приятных вещах и помните, что самым на освобождении со временем возрастает.
Обязательно найдите себе какое-либо занятие — финансовое управление, чтение, размышления и т.д.
Постарайтесь не доходить себя до истощения. Помните любую пищу, даже если она вам не нравится. Ра-



бым способом старайтесь сохранить физическую форму и не поддаваться депрессии.
Помните! Безысходная ситуация нет! Панацея придет! Верно и спасение.

Как не стать заложником своих чувств
Глубоко дышите и в мыслях выделите несколько раз. Встаньте на выгнанные ноги, несколько раз поднимите на носки и резко опустите.
Подавите кистями рук, потрясите что-нибудь руками, не перебивайте себя мыслями (выскакивает, выскочит, выскочит и т.д.).
Подумайте о другом, кому хуже, и помогите им. Меньше думайте о собственной судьбе.

Прочти сам - передай др

Безопасность на воде в ле



НЕ СТОЙТЕ И НЕ ИГРАЙТЕ В ТЕХ МЕСТАХ, ОТКУДА МОЖНО УПАСТЬ В ВОДУ!



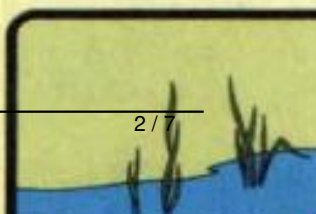
НЕ НЫРЯЙТЕ ПОД ВОДОЙ М
КО



НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДЛЯ ПЛАВАНИЯ САМОДЕЛЬНЫЕ УСТРОЙСТВА! ОНИ МОГУТ НЕ ВЫДЕРЖАТЬ ВАШ ВЕС И ПЕРЕВЕРНУТЬСЯ!



НЕ ЗАПЛЫВАЙ НАДУВ
АВТОМО



ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Вода является важнейшим веществом на Земле, она занимает 71% ее поверхности. Вода – друг и помощник человека. Но на воде нужно быть осторожным, соблюдать дисциплину и правила поведения.

Для купания детей выбирается место, где чистая вода; ровное песчаное или гравийное дно (без коряг, острых камней, стекла, водорослей и ила); небольшая глубина (до 2 м); нет сильного течения (до 0,5 м/с).

Лучше всего купаться на специально оборудованных пляжах, в бассейнах, купальнях. Прежде чем зайти в воду, нужно ознакомиться с правилами внутреннего распорядка мест для купания.

Купание детей проводится под контролем взрослых.

Начинать купаться рекомендуется в солнечную безветренную погоду при температуре воды и воздуха

20 – 25°C.

Перед заплывом необходимо предварительно обтереть тело водой.

В холодную воду заходить нужно медленно, особенно если это первое купание в сезоне.

Пользоваться надувным матрасом (кругом) надо с особой осторожностью: матрас может перевернуться или уплыть по течению далеко от берега.

В воде следует находиться 10 – 15 минут.

Нельзя устраивать в воде игры, связанные с захватами, шуточными утоплениями.

При грозе необходимо немедленно выходить из воды, потому что она притягивает электрический разряд.

ПАМЯТКА
для родителей о мерах безопасности во время нахождения
детей на водоемах



УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

1. Не оставляйте детей без присмотра вблизи водоемов – это опасно!
2. Никогда не купайтесь в незнакомых местах!
3. Не купайтесь в загрязнённых водоемах!
4. Не купайтесь в водоемах, в которых есть ямы и быют ключи!
5. Не разрешайте детям и не устраивайте сами во время купания шумные игры на воде – это опасно!
6. Если во время отдыха или купания Вы увидели, что человек тонет или ему требуется Ваша помощь, помогите ему, используя спасательный круг!
7. Находясь на солнце, применяйте меры предосторожности от перегрева и теплового удара!

ОСТОРОЖНО, КЛЕЩИ!

Кровососущие виды клещей являются переносчиками возбудителей целого ряда болезней человека. Последствием от укуса этого маленького насекомого бывают паралич, глухота, смерть.



ПОМНИТЕ: Наиболее активны клещи в конце весны – начале лета.

Чтобы избежать укуса клеща, необходимо:

1. Лучше всего, если верхняя одежда будет изготовлена из батоновых и подобных ей гладких тканей, на которых клещи удержаться сложнее.
2. Стараться выбирать одежду светлых тонов, т.к. заметить темного клеща на светлом фоне гораздо легче, чем на темном.
3. Во время перехода необходимо заправить верхнюю куртку, рубашку или футболку в штаны под резинку или ремень, застегнуть манжеты на рукавах.
4. При наличии мази от укусов насекомых смазать открытые части тела, обшлага, воротник, верх носков.
5. Необходимо помнить, что наиболее активны клещи утром и вечером. В жару или во время сильного дождя клещи малоактивны.
6. Укус клеща практически незаметен. Насекомое вводит в ранку обезболивающее вещество. Чаще всего клещ впивается в подмышечные впадины, в шею, кожу за ушами, пах, но может оказаться в любом другом месте.
7. Когда клещ проникает под одежду, он не кусает сразу, а некоторое время передвигается по телу, в поисках удобного места. Если быть достаточно внимательным и каждые полчаса-два часа осматриваться, проверять складки одежды, открытые участки тела, то ползающего по коже клеща можно почувствовать и вовремя удалить.
8. Обязательно сделайте противозенцефалитную вакцину.
9. **ПОМНИТЕ: вросшегося клеща нельзя пытаться выдернуть или резко выдергивать. В нормальных условиях клеща лучше не трогать и, быстро добравшись до города, обратиться к врачу.**



10. При укусе – залить место, где присосался клещ, жиром и вытянуть его с помощью пинцета или нитяной петли, заведенной под голову. Можно также попытаться поддеть клеща иголкой.
 11. После извлечения клеща рук и место укуса необходимо продезинфицировать, т.к. возможно заражение энцефалитом через желудочно-кишечный тракт, когда еда берется грязными руками. Не следует необработанными руками прикасаться к глазам и слизистой рта и носа.
- В случае ухудшения самочувствия пострадавшего – головных болях, в лобно-височных областях, общей слабости, чувстве жара, озноба, затем рвоты, судорог, ухудшения зрения, слуха и пр., которые могут наблюдаться через 3-14 суток после заражения, – его надо срочно доставить в медицинское учреждение. При этом больному нельзя купаться, принимать горячие бани.

ПРИМЕНЕНИЕ МЕР ПРОФИЛАКТИКИ ГАРАНТИРУЕТ ЗАЩИТУ ОТ КЛЕЩЕВОГО ЭНЦЕФАЛИТА.

ПОМНИТЕ – БОЛЕЗНЬ ЛЕГЧЕ ПРЕДУПРЕДИТЬ, ЧЕМ ЛЕЧИТЬ!

по правилам дорожного движения

- Необходимо учитывать детей не только сообразить Правила движения, но и с самого раннего возраста учить их наблюдать и ориентироваться. Нужно учитывать, что основной способ познания мира детьми – наблюдение – наблюдение, познание взрослых, прежде всего родителями. Многие родители, не понимая этого, личным примером показывают детям неправильное поведение.
- Находясь с ребенком на проезжей части, не спешите, переходите дорогу размеренным шагом. Иначе вы научите спешить там, где надо наблюдать и обеспечить безопасность.
- При переходе дороги не перебегайте дорогу, переходите всегда так – этим вы обучите его идти через дорогу, не глядя по сторонам. Маленького ребенка надо крепко держать за руку, и только в том случае, когда он достаточно взрослый, – за руку, – что типичная причина несчастных случаев.
- Учите ребенка смотреть. У ребенка должно быть выработан привычка не только смотреть, но и рассматривать. Он должен поворачивать голову и огибать дорогу во всех направлениях. Это должно быть доведено до автоматизма.
- Учите ребенка вслушиваться. Наблюдая за движением транспорта или мотоцикла издавая звуки, он выстраивается вальд.
- Учите ребенка оценивать скорость и направление будущего движения автомобиля. Научите ребенка, что автомобиль должен сделать правый, а какой готовится к повороту.
- Ищите ответы сами и научите ребенка, что входить в любой из транспортных средств можно только тогда, когда тот стоит. Объясните ребенку, почему.



Правила поведения во время летних каникул

Каждый ребенок, независимо от возраста и ширины размаха планов на каникулы, обязан знать несколько простых правил безопасности во время отдыха. Иначе каникулы могут обернуться неприятными последствиями. Сегодня в рамках проекта «Уроки безопасности» знакомим детей с основными правилами безопасного поведения во время летних каникул и, конечно, напомним о них родителям.

Солнечная активность:

- в солнечный день всегда надевайте головной убор;
- старайтесь не находиться под воздействием прямых солнечных лучей с 10:00 до 16:00 — в это время самая большая активность солнца;
- солнцезащитные средства наносите минут за 15-20 до выхода на улицу и после купания. Применяйте защиту уровня SPF-20 или SPF-30, при этом старайтесь использовать максимально безопасные средства, разрешенные для применения детям;
- носите с собой много воды и давайте ребенку много пить. Избегайте сладкой воды, она вызывает еще большую жажду.

Если настигла гроза или буря:

- самое главное — отойти от воды на максимально возможное расстояние;
- если гроза застала на поляне или лугу, то необходимо отключить все электроприборы, которые находятся у вас под рукой (мобильный телефон, GPS-навигатор, плеер, планшет, все что угодно); сесть на корточки и обхватить ноги руками, но ни в коем случае не ложиться на землю;
- отстраниться от линий электропередач, деревьев, кустарников. В идеале вы должны найти какой-нибудь овраг или ямку. И, конечно же, при грозе постарайтесь не шевелиться.

особо внимательны, осмотритесь, не идут ли поезда по соседним путям.

Если идешь купаться:

- не купайтесь в запрещенных местах;
- не ходи к водоему один, без взрослых;
- начинать купаться следует при температуре воздуха +20-25°, воды +17-19°С;
- входить в воду надо осторожно, на неглубоком месте остановиться и окунуться с головой. В воде можно находиться 10-15 минут. Ни в коем случае не доводить себя до озноба. От переохладения в воде появляются опасные для жизни судороги, сводит руки и ноги. В таком случае нужно плыть на спине;
- не заходи в воду при сильных волнах;
- попав в сильное течение, не надо плыть против него, иначе можно легко выбиться из сил. Лучше плыть по течению, постепенно приближаясь к берегу;
- никогда не следует подплывать к водоворотам — это самая большая опасность на воде. Попав в водоворот, наберите побольше воздуха в легкие, поднимите



- при катании на лодке, не садись на ее борта, нельзя пересаживаться с одного места на другое, а также переходить с одной лодки на другую, вставать во время движения.

В лесу:

- не ходи в лес один, а тем более в дождливую или пасмурную погоду;
- надевай резиновую обувь, брюки или спортивные штаны, заправив их в сапоги — это спасет от укусов змеиных комых;
- надевай головной убор, закрывай руки — от попадания

шей;

- не разжигай костры, во избежание пожара, и не мусори. Помни, что лесные пожары чрезвычайно опасны;

- опасно употреблять в пищу незнакомые ягоды и растения, так как некоторые из них могут вызвать острые отравления

Остерегаемся травм:

- при занятии активными видами спорта: езде на скейте, роликах, велосипеде — нужно обеспечить надежную защиту уязвимых частей тела. Для этого надо использовать наколенники, налокотники, налодыжки на ладоней. При катании на роликах будьте внимательны, смотрите под ноги, чтобы избежать травм. Если вы едете на велосипеде, обязательно фиксируйте лодыжки.



