

Соблюдай правила пользования велосипедом.

Детям до 14 лет запрещается езда на велосипеде по дорогам. Ездить можно внутри двора, на специальных площадках, по велодорожкам.

Наибольшая опасность связана с ездой на велосипеде по основным дорогам, где много транспортных средств и высока вероятность возникновения различных дорожных ситуаций, в том числе чрезвычайных.

Ехать нужно по правой стороне, на расстоянии 1 метра от края проезжей части дороги.

При выезде на основную дорогу необходимо:

- снизить скорость, а при необходимости остановиться;
- пропустить пешеходов, идущих по тротуару или обочине;
- внимательно оценить дорожную ситуацию;
- уступить дорогу движущимся транспортным средствам;
- при отсутствии помех выехать на дорогу.

Соблюдай правила поведения на воде:



* Не заходить в воду (особенно в глубоких местах), не умея плавать.

* Купаться только в разрешенных, хорошо известных местах.

* Нельзя купаться вблизи водосбросов, шлюзов, пристаней, мостов, водоворотов, стремнин, в судоходном фарватере, вблизи плавсредств, в местах скопления водорослей.

* Нельзя резко входить в воду или нырять после длительного пребывания на солнце, сразу после приема пищи, в состоянии утомления.

* Запрещается прыгать в воду в незнакомых местах, проводить игры в воде, связанные с захватами.

* Запрещается оставлять детей на берегу водоема без присмотра взрослых, умеющих плавать и оказывать первую помощь.

* Не умея плавать, нельзя находиться в воде на надувном матрасе или камере.

* Нельзя долго находиться в воде, особенно холодной.

* Нельзя купаться в штормовую погоду и во время грозы.

* Нельзя заниматься подводным плаванием или подводной охотой без разрешения врача.



ПОМНИТЕ, что брошенная ради баловства спичка может привести к тяжелым ожогам и травмам;

- не устраивайте игр с огнем вблизи строений, в сараях, на чердаках, в подвалах;

- не играйте со спичками, следите, чтобы со спичками не шалили ваши товарищи, маленькие дети;
- не нагревайте незнакомые предметы, упаковки из-под порошков и красок, аэрозольные упаковки;
- не растапливайте печи, не включайте газовые плитки;
- не играйте с электронагревательными приборами – от них, включенных в сеть и оставленных без присмотра, может произойти пожар;
- не применяйте свечи и хлопушки, не устраивайте фейерверки и другие световые пожароопасные эффекты, вблизи сгораемых предметов ;
- немедленно вызывайте пожарных по телефону «101», не забудьте назвать свою фамилию и точный адрес пожара, позвоните на помощь взрослых;
- срочно покиньте задымленное помещение;
- если помещение, в котором вы находитесь сильно задымлено, то намочите платок или полотенце водой и дышите через него, пригнитесь к полу, и двигайтесь по направлению к выходу вдоль стены;
- самое главное: как бы вы ни были напуганы, никогда не прячьтесь в укромные места.

Соблюдай правила безопасности поведения на дорогах и на улице:



- переходите улицу только в специально отведенных местах: по пешеходному переходу или на зеленый сигнал светофора;

- если нет пешеходного тротуара, идите по обочине дороги навстречу движению транспорта, так вы сможете видеть приближающиеся машины;

- кататься на велосипеде можно только во дворах и парках;

- в ПДД четко сказано, что управление велосипедом на проезжей части разрешается с 14 лет, а управление мопедом — с 16 лет;

- находясь на ж/д путях и при переходе через железнодорожные пути, будьте особо внимательны, осмотритесь, не идут ли поезда по соседним путям.

Соблюдай правила личной безопасности на улице:

- не забывайте сообщать родителям с кем и куда Вы пошли, когда вернетесь, если задерживаетесь, то позвоните и предупредите;

- если на улице кто-то подозрительный идёт и бежит за тобой, а до дома далеко, беги в ближайшее людное место: к магазину, автобусной остановке;

- если незнакомые взрослые пытаются увести тебя силой, сопротивляйся, кричи, зови на помощь:

"Помогите! Меня уводит незнакомый человек!";

- не соглашайся ни на какие предложения незнакомых взрослых;

- никуда не ходи с незнакомыми взрослыми и не садись с ними в машину;

- никогда не хвастайся тем, что у твоих взрослых много денег;

- не приглашай домой незнакомых ребят, если дома нет никого из взрослых;

- не играй на улице с наступлением темноты.

Соблюдай правила пользования с электроприборами



Консультирование молодежи анонимно, бесплатно,
конфиденциально

Наш адрес: г. Орша, ул. Пионерская, д.15 Центр
здоровья для подростков и молодежи «Надежда»

Телефоны: Гинеколог (каб. №1) 50-57-50

Психолог (каб.№1А) 51-17-21

Автор: Врач – педиатр ЦЗПиМ «Надежда» Муравьёва И.А.



УЗ «Оршанская центральная поликлиника»

Центр здоровья для подростков и молодежи
«Надежда»

Безопасное лето



Орша 2019г.