Безопасность на воде

Рекомендации при купании на водоеме

Период отпусков и отдыха, связанного с водоемами, продолжается. Независимо от вида водоёма, будь то море, река, озеро или пруд каждый человек должен знать и неукоснительно соблюдать правила поведения и меры безопасности на воде.
Купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева. Температура воды должна быть не ниже 18-19 градусов, температура воздуха +20 +25 градусов.
Продолжительность купания зависит от температуры воздуха и воды, от влажности воздуха и силы ветра. Наиболее благоприятные условия купания - ясная безветренная погода, температура воздуха +25 и более градусов.
При длительном пребывании человека в воде и при переохлаждении могут возникнуть судороги. Чаще всего судороги охватывают икроножные мышцы. В этой ситуации нужно сделать глубокий вдох, погрузиться вертикально в воду с головой, выпрямить ноги, осуществить захват руками больших пальцев ног и сильно потянуть на себя. Следует помнить, что работа сведённой мышцей ускоряет исчезновение судорог. Устранив судороги, нужно плыть к берегу, поскольку они могут охватить мышцы снова. Если судороги охватили ноги, и их не удалось ликвидировать, нужно лечь на спину и плыть к берегу, работая руками. Если поражены руки, то работать нужно ногами. Главное в этой ситуации заключается в мобилизации всех сил на выход из создавшегося положения, подавление страха и паники.
Существенное значение имеет и место купания. На официально допущенном к эксплуатации пляже отдых и купание безопаснее всего, поскольку на пляже несут дежурство спасатели и медицинские работники. Находясь в походе или отдыхая на «диком» водоеме, не забывайте об опасностях, которые таит вода. Не купайтесь и не ныряйте в незнакомом месте, не заплывайте далеко.
Лицам, имеющим хронические заболевания, приводящие к опасным состояниям здоровья, сопровождающихся приступами (эпилепсия, диабет, астма, инсульт и другие), купание рекомендуется осуществлять после консультации с врачом и в сопровождении лиц, способных оказать первую помощь при возникновении приступов. Купаться следует в специально оборудованных для этого местах, на пляжах и по возможности вблизи спасательных постов.

Из других правил, которые помогут, как минимум, не испортить отдых, а как максимум, сохранить жизнь:
- НЕ выплывать на судовой ход и не приближаться к судам;
- НЕ устраивать игр в воде, связанных с захватами;
- НЕ плавать на надувных матрасах или камерах (они предназначены для загорания на берегу);
- НЕ заходить в воду в состоянии алкогольного опьянения.

Как оказать первую помощь пострадавшему

Скачать оригинал
Рафтинг: основы безопасности

Скачать оригинал
Дайвинг: что губит дайверов

Безопасность на воде

Если Вы решили покататься на лодке, не забудьте взять с собой спасательный круг или спасательный жилет. Вещи лучше оставить на берегу. Входить в лодку следует друг за другом, не спешите. Садитесь по обе стороны скамейки соблюдая равновесие, чтобы лодка не перевернулась. По возможности придерживайте корму. Не следует перегружать лодку. Следите, чтобы вода не поднималась Выше линии, указывающей предельно допустимый уровень, который обозначен на любой лодке. Отплыв от берега будьте внимательны, большинство происшествий случаются при столкновении с водными мотоциклами, катерами и не подплывайте к ним близко. Соблюдайте дистанцию. Ни в коем случае нельзя раскачивать лодку или вставать.

Купание. Прежде чем идти купаться, не забудьте взять с собой булавку, пристегните ее к плавкам. Она может понадобиться Вам, если у Вас в воде неожиданно начнутся судороги. Купание даже в известном месте сопряжено с определенным риском. В холодную воду входите не спеша, дайте адаптироваться. При резкой смене температуры может произойти спазм дыхательных путей. Постоянно контролируйте свои силы, если Вы почувствовали усталость, дайте возможность организму передохнуть. Лучший способ снять напряжение – перевернуться на спину, широко раскинув руки. Если Вы далеко от берега и почувствовали, что сводит ногу, главное – не паниковать. Воспользуйтесь булавкой. Если булавки у Вас не оказалось, попробуйте ущипнуть икроножную мышцу. Если и это не помогает, используйте еще один известный прием – крепко возьмитесь за большой палец ноги и резко выпрямите ее. Теперь Вы можете, не спеша доплыть до берега.

Помощь утопающему. Сразу начинайте действовать, если есть возможность бросьте утопающему спасательный круг. Постарайтесь правильно рассчитать расстояние и силу броска. В случае, когда человек не сумел воспользоваться кругом, плывите к нему на помощь. Прежде чем броситься в воду, снимите с себя тяжелые вещи. Если утопающий адекватно реагирует на происходящее и находится в сознании, помогите ему добраться до берега, подставив ему свое плечо. Подплывая к пострадавшему, не теряйте его из вида. Если он ушел под воду, запомните место, где это произошло. Наберите в легкие побольше воздуха и ныряйте. Обнаружив человека, хватайте его за волосы и тащите на поверхность. Двигаясь к берегу, следите за тем, чтобы лицо пострадавшего было над водой. Запомните, Ваша безопасность в воде – залог успешного спасения. Панический страх утопающего может стать для Вас причиной смертельной опасности. Когда человек не контролирует свои действия, он судорожно цепляется за Вас и тянет на дно. Поэтому приближайтесь к нему со стороны спины. Если утопающий мешает Вам действовать, освободитесь от захвата ненадолго нырнув. Затем обхватите его грудную клетку одной рукой и плывите к берегу. И последнее, привлеките внимание окружающих, попросите их вызвать скорую помощь.

Скачать видео

Не принимайте алкогольные напитки по время отдыха на воде

Безопасность на воде

Рекомендации при купании на водоеме

Период отпусков и отдыха, связанного с водоемами, продолжается. Независимо от вида водоёма, будь то море, река, озеро или пруд каждый человек должен знать и неукоснительно соблюдать правила поведения и меры безопасности на воде.

Купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева. Температура воды должна быть не ниже 18-19 градусов, температура воздуха +20 +25 градусов.

Продолжительность купания зависит от температуры воздуха и воды, от влажности воздуха и силы ветра. Наиболее благоприятные условия купания - ясная безветренная погода, температура воздуха +25 и более градусов.

При длительном пребывании человека в воде и при переохлаждении могут возникнуть судороги. Чаще всего судороги охватывают икроножные мышцы. В этой ситуации нужно сделать глубокий вдох, погрузиться вертикально в воду с головой, выпрямить ноги, осуществить захват руками больших пальцев ног и сильно потянуть на себя. Следует помнить, что работа сведённой мышцей ускоряет исчезновение судорог. Устранив судороги, нужно плыть к берегу, поскольку они могут охватить мышцы снова. Если судороги охватили ноги, и их не удалось ликвидировать, нужно лечь на спину и плыть к берегу, работая руками. Если поражены руки, то работать нужно ногами. Главное в этой

ситуации заключается в мобилизации всех сил на выход из создавшегося положения, подавление страха и паники.
Существенное значение имеет и место купания. На официально допущенном к эксплуатации пляже отдых и купание безопаснее всего, поскольку на пляже несут дежурство спасатели и медицинские работники. Находясь в походе или отдыхая на «диком» водоеме, не забывайте об опасностях, которые таит вода. Не купайтесь и не ныряйте в незнакомом месте, не заплывайте далеко.
Лицам, имеющим хронические заболевания, приводящие к опасным состояниям здоровья, сопровождающихся приступами (эпилепсия, диабет, астма, инсульт и другие), купание рекомендуется осуществлять после консультации с врачом и в сопровождении лиц, способных оказать первую помощь при возникновении приступов. Купаться следует в специально оборудованных для этого местах, на пляжах и по возможности вблизи спасательных постов.
Из других правил, которые помогут, как минимум, не испортить отдых, а как максимум, сохранить жизнь:
- НЕ выплывать на судовой ход и не приближаться к судам;
- НЕ устраивать игр в воде, связанных с захватами;
- НЕ плавать на надувных матрасах или камерах (они предназначены для загорания на берегу);
- НЕ заходить в воду в состоянии алкогольного опьянения.

Как оказать первую помощь пострадавшему

Скачать оригинал
Рафтинг: основы безопасности

Скачать оригинал
Дайвинг: что губит дайверов

Безопасность на воде

Если Вы решили покататься на лодке, не забудьте взять с собой спасательный круг или спасательный жилет. Вещи лучше оставить на берегу. Входить в лодку следует друг за другом, не спешите. Садитесь по обе стороны скамейки соблюдая равновесие, чтобы лодка не перевернулась. По возможности придерживайте корму. Не следует перегружать лодку. Следите, чтобы вода не поднималась Выше

линии, указывающей предельно допустимый уровень, который обозначен на любой лодке. Отплыв от берега будьте внимательны, большинство происшествий случаются при столкновении с водными мотоциклами, катерами и не подплывайте к ним близко. Соблюдайте дистанцию. Ни в коем случае нельзя раскачивать лодку или вставать.

Купание. Прежде чем идти купаться, не забудьте взять с собой булавку, пристегните ее к плавкам. Она может понадобиться Вам, если у Вас в воде неожиданно начнутся судороги. Купание даже в известном месте сопряжено с определенным риском. В холодную воду входите не спеша, дайте адаптироваться. При резкой смене температуры может произойти спазм дыхательных путей. Постоянно контролируйте свои силы, если Вы почувствовали усталость, дайте возможность организму передохнуть. Лучший способ снять напряжение – перевернуться на спину, широко раскинув руки. Если Вы далеко от берега и почувствовали, что сводит ногу, главное – не паниковать. Воспользуйтесь булавкой. Если булавки у Вас не оказалось, попробуйте ущипнуть икроножную мышцу. Если и это не помогает, используйте еще один известный прием – крепко возьмитесь за большой палец ноги и резко выпрямите ее. Теперь Вы можете, не спеша доплыть до берега.

Помощь утопающему. Сразу начинайте действовать, если есть возможность бросьте утопающему спасательный круг. Постарайтесь правильно рассчитать расстояние и силу броска. В случае, когда человек не сумел воспользоваться кругом, плывите к нему на помощь. Прежде чем броситься в воду, снимите с себя тяжелые вещи. Если утопающий адекватно реагирует на происходящее и находится в сознании, помогите ему добраться до берега, подставив ему свое плечо. Подплывая к пострадавшему, не теряйте его из вида. Если он ушел под воду, запомните место, где это произошло. Наберите в легкие побольше воздуха и ныряйте. Обнаружив человека, хватайте его за волосы и тащите на поверхность. Двигаясь к берегу, следите за тем, чтобы лицо пострадавшего было над водой. Запомните, Ваша безопасность в воде – залог успешного спасения. Панический страх утопающего может стать для Вас причиной смертельной опасности. Когда человек не контролирует свои действия, он судорожно цепляется за Вас и тянет на дно. Поэтому приближайтесь к нему со стороны спины. Если утопающий мешает Вам действовать, освободитесь от захвата ненадолго нырнув. Затем обхватите его грудную клетку одной рукой и плывите к берегу. И последнее, привлеките внимание окружающих, попросите их вызвать скорую помощь.

Скачать видео

Не принимайте алкогольные напитки по время отдыха на воде

Защита от иксодовых клещей

Иксодовые клещи являются переносчиками возбудителей (вирусов, бактерий, простейших) природноочаговых заболеваний (клещевого энцефалита, Лайм-боррелиозов, геморрагической лихорадки Крым-Конго, туляремии, бабезиозов и др.). На территории России встречается около 60 видов иксодид, из которых наибольшее эпидемиологическое значение как переносчики вируса клещевого весенне-летнего энцефалита и боррелий — возбудителей Лайм- боррелиоза, имеют таежный клещ Ixodes persulcatus и лесной клещ Iricinus.

В средней полосе первые клещи появляются ранней весной в солнечные дни на проталинах, пик численности половозрелых клещей приходится на май - июнь. У лесного

клеща имеется и второй период активности - в августе - сентябре, но численность клещей в эго время несколько ниже, чем весной. Именно в это время клещи часто нападают и на человека. Клещи концентрируются вдоль троп и наползают на человека с растительности. Следует помнить, что клещи присасываются к человеку не сразу, и соблюдение простых профилактических мер позволяет быстрее обнаружить клещей и избежать опасных заболеваний. Чем быстрее будет обнаружен и удален с тела присосавшийся клещ, тем меньшую дозу возбудителя он передаст человеку. Надежной защитой от клещевого энцефалита является вакцинопрофилактика.

Как правило, укусы клещей безболезненны. Присосавшегося клеща можно обнаружить только при осмотре или случайно, когда клещ уже частично напитался и увеличился в размерах. В местах укусов обычно возникает воспаление, которое выражается в появлении красного пятна на месте укуса, которое может сохраняться в течение долгого времени.

ПРОФИЛАКТИКА

Для защиты от иксодовых клещей следует соблюдать следующие профилактические меры:

1. Идя в лес, используйте специальные противоэнцефалитные костюмы, защищающие от укусов клещей.
2. Если нет специальной одежды, то следует одеваться так, чтобы легко можно было проводить быстрый осмотр для обнаружения прицепившихся к одежде клещей. Лучше, чтобы одежда была светлой, однотонной — на ней легче заметить клещей.
3. Как правило, таежные и лесные клещи наползают с растений на уровне голени, колена или бедра и всегда ползут по одежде вверх, поэтому брюки необходимо заправлять в сапоги, гольфы или носки с плотной резинкой, а верхнюю часть одежды - в брюки. Манжеты рукавов должны плотно прилегать к руке, а ворот рубашки и брюки не должны иметь застежки или иметь плотную застежку, под которую не может проползти клещ. Голову необходимо защищать капюшоном, если его нет - следует надеть косынку или шапку, заправив туда волосы.
4. Эффективной мерой защиты является обработка одежды специальными инсектоакарицидными и акарорепеллентными средствами от иксодовых клещей («Гардекс антиклещ», «КРА-реп», «Фумитокс-антиклещ», «Торнадо-антиклещ», «Пикник Антиклещ», «Off» и др.). При этом необходимо строго следовать инструкции по применению.

5. Находясь в лесу, не следует садиться или ложиться на траву.

6. Следует проводить регулярные само- и взаимоосмотры для обнаружения клещей. Поверхностные осмотры проводить каждые 10-15 минут. После возвращения из леса необходимо сразу снять одежду и тщательно осмотреть ее, а также все тело.

7. Стоянки и ночевки в лесу лучше устраивать в сухих сосновых лесах на песчаных почвах или на участках, лишенных травяной растительности. Перед ночевкой следует провести осмотр одежды, а также проверить, нет ли присосавшихся клещей на теле или волосистой части головы.

8. Не следует вносить в жилые помещения недавно сорванные растения, а также верхнюю одежду и другие предметы, на которых могут быть клещи.

9. Если в доме есть домашние животные — собаки или кошки, их необходимо в период активности клещей обрабатывать средствами против эктопаразитов в форме капель на холку, средствами в беспропеллентной аэрозольной упаковке. Животных следует регулярно осматривать и, при необходимости, удалять клещей.

Если присосался клещ:
Обнаружив на себе клеща, не пытайтесь силой оторвать ею. Клещ хорошо фиксируется в коже при помощи ротового аппарата, и вы можете оторвать тело клеща, оставив «головку», что вызовет сильную воспалительную реакцию.

Обработайте место внедрения клеща этиловым спиртом или одеколоном. Сделайте петлю из нитки. Аккуратно поместите петлю между «головкой» и телом клеща, затяните. Натяните нить, одновременно закручивая ее. Постепенно без резких движений удалите клеща. Обработайте место укуса раствором йода.

При удалении клеща живым: клеща поместите в небольшой стеклянный флакон с плотной крышкой и положите влажную марлевую салфетку. Закройте флакон крышкой и храните его в холодильнике. Для микроскопической диагностики клеща нужно доставить в лабораторию живым в течение 2-х суток с момента удаления. Обследование (платное) клеща на носительство возбудителей клещевого энцефалита, клещевого боррелиоза можно сделать:

- Центр гигиены и эпидемиологии в г. Москве - Графский переулок 4/9, телефон: 687-40-30;

- Вирусологическая лаборатория - Варшавское шоссе, 19А. телефон: 952-40- 98.

Гражданам, выезжающим в эндемичные по КЭ территории, а также проживающих на них, рекомендуется привиться вакциной против клещевого энцефалита.

Следует запомнить, что прививки против клещевого энцефалита необходимо начинать за 2,5 месяца до выезда в неблагополучную территорию.

Прививка состоит из нескольких инъекций (в зависимости от вводимого препарата), минимальный интервал между которыми - 2 месяца. После последней инъекции должно пройти не менее 14 дней до выезда в очаг. За это время вырабатывается иммунитет. Сроки проведения ревакцинации зависят от вида

вакцины, применяемой для вакцинации.

Для экстренной профилактики после укуса клеща используют человеческий иммуноглобулин против клещевого энцефалита. Препарат вводят непривитым лицам, отметившим присасывание клещей в эндемичных районах. Вакцинированным лицам препарат вводят в случае множественного присасывания клещей. Введение иммуноглобулина эффективно в течение первых 72 часов после присасывания клещей.

Прививки против клещевого энцефалита в г. Москве можно сделать в 72 ЦД МЧС России, а также в поликлиниках по месту жительства.

Экстренную профилактику против клещевого энцефалита можно сделать в 72 ЦП МЧС России, а также в НИИ скорой помощи им. Н.В. Склифосовского по адресу: г. Москва, Б-Сухаревская площадь, д. 3 (приемное отделение тел. 680-85-47).

Скачать оригинал
Как действовать при укусе насекомых и животных

Скачать оригинал
Лесной клещ. Все, что нужно знать о нем
Клещи

Скачать видео
Эта статья полезна?
90,2% посетителей считают статью полезной
ДаНет

Защита от иксодовых клещей

Иксодовые клещи являются переносчиками возбудителей (вирусов, бактерий, простейших) природноочаговых заболеваний (клещевого энцефалита, Лайм-боррелиозов, геморрагической лихорадки Крым-Конго, туляремии, бабезиозов и др.). На территории России встречается около 60 видов иксодид, из которых наибольшее эпидемиологическое значение как переносчики вируса клещевого весенне-летнего энцефалита и боррелий — возбудителей Лайм- боррелиоза, имеют таежный клещ Ixodes persulcatus и лесной клещ Iricinus.

В средней полосе первые клещи появляются ранней весной в солнечные дни на проталинах, пик численности половозрелых клещей приходится на май - июнь. У лесного клеща имеется и второй период активности - в августе - сентябре, но численность клещей в эго время несколько ниже, чем весной. Именно в это время клещи часто нападают и на человека. Клещи концентрируются вдоль троп и наползают на человека с растительности. Следует помнить, что клещи присасываются к человеку не сразу, и соблюдение простых профилактических мер позволяет быстрее обнаружить клещей и избежать опасных заболеваний. Чем быстрее будет обнаружен и удален с тела присосавшийся клещ, тем меньшую дозу возбудителя он передаст человеку. Надежной защитой от клещевого энцефалита является вакцинопрофилактика.

Как правило, укусы клещей безболезненны. Присосавшегося клеща можно обнаружить только при осмотре или случайно, когда клещ уже частично напитался и увеличился в размерах. В местах укусов обычно возникает воспаление, которое выражается в появлении красного пятна на месте укуса, которое может сохраняться в течение долгого времени.

ПРОФИЛАКТИКА

Для защиты от иксодовых клещей следует соблюдать следующие профилактические меры:

1. Идя в лес, используйте специальные противоэнцефалитные костюмы, защищающие от укусов клещей.
2. Если нет специальной одежды, то следует одеваться так, чтобы легко можно было проводить быстрый осмотр для обнаружения прицепившихся к одежде клещей. Лучше, чтобы одежда была светлой, однотонной — на ней легче заметить клещей.

3. Как правило, таежные и лесные клещи наползают с растений на уровне голени, колена или бедра и всегда ползут по одежде вверх, поэтому брюки необходимо заправлять в сапоги, гольфы или носки с плотной резинкой, а верхнюю часть одежды - в брюки. Манжеты рукавов должны плотно прилегать к руке, а ворот рубашки и брюки не должны иметь застежки или иметь плотную застежку, под которую не может проползти клещ. Голову необходимо защищать капюшоном, если его нет - следует надеть косынку или шапку, заправив туда волосы.

4. Эффективной мерой защиты является обработка одежды специальными инсектоакарицидными и акарорепеллентными средствами от иксодовых клещей («Гардекс антиклещ», «КРА-реп», «Фумитокс-антиклещ», «Торнадо-антиклещ», «Пикник Антиклещ», «Off» и др.). При этом необходимо строго следовать инструкции по применению.

5. Находясь в лесу, не следует садиться или ложиться на траву.

6. Следует проводить регулярные само- и взаимоосмотры для обнаружения клещей. Поверхностные осмотры проводить каждые 10-15 минут. После возвращения из леса необходимо сразу снять одежду и тщательно осмотреть ее, а также все тело.

7. Стоянки и ночевки в лесу лучше устраивать в сухих сосновых лесах на песчаных почвах или на участках, лишенных травяной растительности. Перед ночевкой следует провести осмотр одежды, а также проверить, нет ли присосавшихся клещей на теле или волосистой части головы.

8. Не следует вносить в жилые помещения недавно сорванные растения, а также верхнюю одежду и другие предметы, на которых могут быть клещи.

9. Если в доме есть домашние животные — собаки или кошки, их необходимо в период активности клещей обрабатывать средствами против эктопаразитов в форме капель на холку, средствами в беспропеллентной аэрозольной упаковке. Животных следует регулярно осматривать и, при необходимости, удалять клещей.

Если присосался клещ:
Обнаружив на себе клеща, не пытайтесь силой оторвать ею. Клещ хорошо фиксируется в коже при помощи ротового аппарата, и вы можете оторвать тело клеща, оставив «головку», что вызовет сильную воспалительную реакцию.

Обработайте место внедрения клеща этиловым спиртом или одеколоном. Сделайте петлю из нитки. Аккуратно поместите петлю между «головкой» и телом клеща, затяните. Натяните нить, одновременно закручивая ее. Постепенно без резких движений удалите клеща. Обработайте место укуса раствором йода.

При удалении клеща живым: клеща поместите в небольшой стеклянный флакон с плотной крышкой и положите влажную марлевую салфетку. Закройте флакон крышкой и храните его в холодильнике. Для микроскопической диагностики клеща нужно доставить в лабораторию живым в течение 2-х суток с момента удаления. Обследование (платное) клеща на носительство возбудителей клещевого энцефалита, клещевого боррелиоза можно сделать:

- Центр гигиены и эпидемиологии в г. Москве - Графский переулок 4/9, телефон: 687-40-30;

- Вирусологическая лаборатория - Варшавское шоссе, 19А. телефон: 952-40- 98.

Гражданам, выезжающим в эндемичные по КЭ территории, а также проживающих на них, рекомендуется привиться вакциной против клещевого энцефалита.

Следует запомнить, что прививки против клещевого энцефалита необходимо начинать за 2,5 месяца до выезда в неблагополучную территорию.

Прививка состоит из нескольких инъекций (в зависимости от вводимого препарата), минимальный интервал между которыми - 2 месяца. После последней инъекции должно пройти не менее 14 дней до выезда в очаг. За это время вырабатывается иммунитет. Сроки проведения ревакцинации зависят от вида

вакцины, применяемой для вакцинации.

Для экстренной профилактики после укуса клеща используют человеческий иммуноглобулин против клещевого энцефалита. Препарат вводят непривитым лицам, отметившим присасывание клещей в эндемичных районах. Вакцинированным лицам препарат вводят в случае множественного присасывания клещей. Введение иммуноглобулина эффективно в течение первых 72 часов после присасывания клещей.

Прививки против клещевого энцефалита в г. Москве можно сделать в 72 ЦД МЧС России, а также в поликлиниках по месту жительства.

Экстренную профилактику против клещевого энцефалита можно сделать в 72 ЦП МЧС России, а также в НИИ скорой помощи им. Н.В. Склифосовского по адресу: г. Москва, Б-Сухаревская площадь, д. 3 (приемное отделение тел. 680-85-47).

Скачать оригинал
Как действовать при укусе насекомых и животных

Скачать оригинал
Лесной клещ. Все, что нужно знать о нем
Клещи

Скачать видео

Эта статья полезна?
90,2% посетителей считают статью полезной
ДаНет

Безопасность пешеходов

Ежедневно мы являемся участниками дорожного движения, выступая в качестве пешехода, пассажира или водителя. Быть пешеходом – это очень ответственно. Безопасность на дороге зависит в совокупности и от пешеходов, и от водителей. И риски также присутствуют у обеих сторон. Потому что довольно часто виновными в ДТП являются именно пешеходы, переходящие улицу на красный свет или в неположенном месте. Некоторые даже банально забывают, что если переходишь дорогу, нужно смотреть по сторонам, потому что из-за поворота может неожиданно появиться машина. И тогда уже поздно будет смотреть в ее сторону.

Поэтому и водителям, и пешеходам необходимо соблюдать основные правила, при которых риск дорожно-транспортных происшествий уменьшится:

• пешеходы должны двигаться по тротуарам или пешеходным дорожкам, а при их отсутствии — по обочинам;

• при движении по обочинам или краю проезжей части в темное время суток или в условиях недостаточной видимости пешеходам рекомендуется иметь при себе предметы со световозвращающими элементами и обеспечивать видимость этих предметов водителями транспортных средств;

• пешеходы должны пересекать проезжую часть по пешеходным переходам, а при их отсутствии — на перекрестках по линии тротуаров или обочин;

• на нерегулируемых пешеходных переходах пешеходы могут выходить на проезжую часть после того, как оценят расстояние до приближающихся

транспортных средств, их скорость и убедятся, что переход будет для них безопасен.

Правилам дорожного движения нас учат еще с детства, а когда мы взрослеем, сразу забываем все азы. А основным правилом, пожалуй, является осмотр дороги перед переходом на ее противоположную сторону. Как ни банально это правило, но, если бы его соблюдали все пешеходы, дорожно-транспортных происшествий было бы меньше. Также нельзя переходить улицу в неположенном месте, даже если Вы очень спешите.

При неблагоприятных погодных условиях пешеходам нужно быть предельно внимательными! Если на улице дождь или туман – видимость водителя ухудшается в несколько раз. В таких условиях водителю трудно ехать. Расстояние, нужное для остановки автомобиля, на мокрой от дождя дороге увеличивается. Поэтому только убедившись в полной безопасности начинайте переход. Запомните, автомобиль не может остановиться мгновенно!

Отдельным правилом для пешеходов, как и для водителей, является поведение на дороге во время гололеда. Двигаться, по возможности, желательно только по засыпанным песком участкам дороги или по снегу. Во время перехода дороги нужно быть предельно осторожными и переходить только на зеленый свет. Потому что, если вдруг вблизи появится машина, перебегать дорогу, покрытую ледяной коркой, весьма рискованно.

Соблюдение этих простых правил поможет уменьшить вероятность аварийных ситуаций на дорогах. Помните, от Вашей дисциплины на дороге зависит Ваша безопасность и безопасность окружающих Вас людей!

Для Госавтоинспекции работа по предупреждению аварийности с участием пешеходов является одним из приоритетных направлений деятельности, ведь каждое третье дорожно-транспортное происшествие, в котором пострадали или погибли люди, происходит с участием пешеходов.

Пешеходы – одна из самых уязвимых категорий участников дорожного движения. По сравнению с водителями, они физически не защищены, и дорожно-транспортные происшествия с их участием зачастую становятся трагедией – как правило, пешеход получает тяжелые травмы, в том числе несовместимые с жизнью. Нередко из-за незнания Правил дорожного движения или пренебрежения ими виновником ДТП становится сам пешеход.

Госавтоинспекция на постоянной основе с помощью проведения Всероссийских широкомасштабных социальных кампаний привлекает внимание государства и общества к вопросам безопасности пешеходов.

ОБЯЗАННОСТИ ПЕШЕХОДОВ

Пешеходом в соответствии с Правилами дорожного движения называется человек, находящийся вне транспортного средства на дороге и не производящий на ней работу. К пешеходам также приравниваются лица, передвигающиеся в инвалидных колясках без двигателя, ведущие велосипед, мопед, мотоцикл, везущие санки, тележку, детскую или инвалидную коляску.

Пешеходы (независимо от наличия или отсутствия у них водительского удостоверения) обязаны знать и соблюдать относящиеся к ним требования Правил дорожного движения, сигналов светофоров, дорожных знаков и разметки, а также выполнять распоряжения регулировщиков.

Обучение Правилам дорожного движения и основам безопасного поведения на дорогах проводится в образовательных учреждениях, начиная с дошкольного возраста. Госавтоинспекция, со своей стороны, принимает активное участие в этом процессе, обеспечивает образовательные учреждения необходимыми методическими пособиями, плакатами, световозвращающими элементами и т.д.

Обязанностям пешеходов посвящен раздел 4 Правил дорожного движения, в котором предусмотрены практически все ситуации, которые могут возникнуть в процессе их передвижения по дорогам и прилегающим к ним территориям.

Безопасность пешеходов

Ежедневно мы являемся участниками дорожного движения, выступая в качестве пешехода, пассажира или водителя. Быть пешеходом – это очень ответственно. Безопасность на дороге зависит в совокупности и от пешеходов, и от водителей. И риски также присутствуют у обеих сторон. Потому что довольно часто виновными в ДТП являются именно пешеходы, переходящие улицу на красный свет или в неположенном месте. Некоторые даже банально забывают, что если переходишь дорогу, нужно смотреть по сторонам, потому что из-за поворота может неожиданно появиться машина. И тогда уже поздно будет смотреть в ее сторону.

Поэтому и водителям, и пешеходам необходимо соблюдать основные правила, при которых риск дорожно-транспортных происшествий уменьшится:

• пешеходы должны двигаться по тротуарам или пешеходным дорожкам, а при их отсутствии — по обочинам;

• при движении по обочинам или краю проезжей части в темное время суток или в условиях недостаточной видимости пешеходам рекомендуется иметь при себе предметы со световозвращающими элементами и обеспечивать видимость этих предметов водителями транспортных средств;

• пешеходы должны пересекать проезжую часть по пешеходным переходам, а при их отсутствии — на перекрестках по линии тротуаров или обочин;

• на нерегулируемых пешеходных переходах пешеходы могут выходить на проезжую часть после того, как оценят расстояние до приближающихся транспортных средств, их скорость и убедятся, что переход будет для них безопасен.

Правилам дорожного движения нас учат еще с детства, а когда мы взрослеем, сразу забываем все азы. А основным правилом, пожалуй, является осмотр дороги перед переходом на ее противоположную сторону. Как ни банально это правило, но, если бы его соблюдали все пешеходы, дорожно-транспортных происшествий было бы меньше. Также нельзя переходить улицу в неположенном месте, даже если Вы очень спешите.

При неблагоприятных погодных условиях пешеходам нужно быть предельно внимательными! Если на улице дождь или туман – видимость водителя ухудшается в несколько раз. В таких условиях водителю трудно ехать. Расстояние, нужное для остановки автомобиля, на мокрой от дождя дороге увеличивается. Поэтому только убедившись в полной безопасности начинайте переход. Запомните, автомобиль не может остановиться мгновенно!

Отдельным правилом для пешеходов, как и для водителей, является поведение на дороге во время гололеда. Двигаться, по возможности, желательно только по засыпанным песком участкам дороги или по снегу. Во время перехода дороги нужно быть предельно осторожными и переходить только на зеленый свет. Потому что, если вдруг вблизи появится машина, перебегать дорогу, покрытую ледяной коркой, весьма рискованно.

Соблюдение этих простых правил поможет уменьшить вероятность аварийных ситуаций на дорогах. Помните, от Вашей дисциплины на дороге зависит Ваша безопасность и безопасность окружающих Вас людей!

Для Госавтоинспекции работа по предупреждению аварийности с участием пешеходов является одним из приоритетных направлений деятельности, ведь

каждое третье дорожно-транспортное происшествие, в котором пострадали или погибли люди, происходит с участием пешеходов.

Пешеходы – одна из самых уязвимых категорий участников дорожного движения. По сравнению с водителями, они физически не защищены, и дорожно-транспортные происшествия с их участием зачастую становятся трагедией – как правило, пешеход получает тяжелые травмы, в том числе несовместимые с жизнью. Нередко из-за незнания Правил дорожного движения или пренебрежения ими виновником ДТП становится сам пешеход.

Госавтоинспекция на постоянной основе с помощью проведения Всероссийских широкомасштабных социальных кампаний привлекает внимание государства и общества к вопросам безопасности пешеходов.

ОБЯЗАННОСТИ ПЕШЕХОДОВ

Пешеходом в соответствии с Правилами дорожного движения называется человек, находящийся вне транспортного средства на дороге и не производящий на ней работу. К пешеходам также приравниваются лица, передвигающиеся в инвалидных колясках без двигателя, ведущие велосипед, мопед, мотоцикл, везущие санки, тележку, детскую или инвалидную коляску.

Пешеходы (независимо от наличия или отсутствия у них водительского удостоверения) обязаны знать и соблюдать относящиеся к ним требования Правил дорожного движения, сигналов светофоров, дорожных знаков и разметки, а также выполнять распоряжения регулировщиков.

Обучение Правилам дорожного движения и основам безопасного поведения на дорогах проводится в образовательных учреждениях, начиная с дошкольного возраста. Госавтоинспекция, со своей стороны, принимает активное участие в этом процессе, обеспечивает образовательные учреждения необходимыми методическими пособиями, плакатами, световозвращающими элементами и т.д.

Обязанностям пешеходов посвящен раздел 4 Правил дорожного движения, в котором предусмотрены практически все ситуации, которые могут возникнуть в процессе их передвижения по дорогам и прилегающим к ним территориям.

«Основные правила безопасности в сети Интернет»

Интернет – уникальная реальность нашего с вами времени. Это безграничный мир информации, где есть не только развлекательные и игровые порталы, но и много полезной информации для учебы. Здесь можно общаться со своими друзьями в режиме онлайн, можно найти новых друзей, вступать в сообщества по интересам. Информация, оперативно обеспечивающая ваши ежедневные потребности, - все это Интернет.

Почему же полицейские вынуждены предупреждать об опасностях виртуального мира, если в нем так много всего хорошего и полезного?

Достаточно большая часть интернет-пользователей ищет не друзей в Интернете, а свои жертвы.

Дело в том, что недобросовестные граждане - мошенники, наркодилеры, иные злоумышленники, асоциальные и психически нездоровые люди по-своему оценили возможности Интернета. Ведь именно Всемирная паутина дает возможность преступникам действовать анонимно.

Поэтому небезопасное поведение в сети Интернет может нанести вред и вам, и вашим родным и близким людям. Обезопасить себя не так уж и трудно – достаточно серьезно отнестись к проблеме кибербезопасности и соблюдать простые правила.

ТРИ самых общих правила, которые в наш информационный век должны стать вашими спутниками на всю жизнь:

1. ПАРОЛИ (ключ от дома)

Используйте всегда индивидуальные и сложные пароли, состоящие из букв, цифр и специальных символов. Исключите использование паролей по умолчанию, не сохраняйте пароли в ваших гаджетах и браузерах. Почему мы говорим об этом в первую очередь? Статистика говорит о том, что люди мало уделяют внимания парольной политике.

Третий год подряд самым популярным паролем в мире является «123456». Подобрать такой пароль к вашим порталам и персональным данным злоумышленнику не доставит труда.

Регулярно осуществляйте смену паролей, обеспечивая каждый раз их конфиденциальность. Это ваш самый большой секрет, как ключ от замка входной двери в ваш дом.

Правило первое: «Ключ от дома должен быть секретным, надежным, и только вашим, личным».

2. ВИРУСЫ и АНТИВИРУСЫ («моем руки с мылом»)

Любому компьютеру или гаджету могут навредить вредоносные программы (или вирусы). Они могут скопировать, повредить или уничтожить важную информацию, отследить ваши действия и даже украсть средства со счета. Программы «Черви», «Трояны», «Шпионы» - их множество разновидностей и красивых названий, а суть одна – все это вредные вирусы!

Для защиты компьютера на нем устанавливаются специальные защитные программы и фильтры. Использовать можно только лицензионное программное обеспечение с актуальными обновлениями.

Устанавливать надо все обновления, как только они становятся доступными. Нельзя допускать истечения срока действия вашего антивируса.

Не качайте программные продукты из сомнительных источников (файлообменных сетей и торрентов). Не открывайте и не сохраняйте подозрительные файлы – сразу удаляйте. Не отвечайте на непонятные вам рассылки.

И главное - не посещайте ресурсы с сомнительной репутацией, которые вызывают у вас (или у вашей антивирусной программы) подозрения любого толка. Сомневаетесь – не нажимайте «да» или «ENTER».

Здесь можно провести простую параллель – держимся подальше от вирусов, моем руки регулярно, хорошим и качественным мылом. При любой сомнительной ситуации: «Моем руки с мылом, к вирусам не прикасаемся».

3. ПЕРСОНАЛИЗАЦИЯ (документы в сейфе)

Никому не передавайте свои конфиденциальные данные (логин, пароль), свидетельство о рождении, паспортные данные, адрес и прописку, и даже ваши фотографии. Такие «цифровые следы», если их создать, могут тянуться за вами всю жизнь. Могут навредить вам на пути к достижению поставленной цели. Игнорируйте в сети Интернет подобные запросы.

Получается странно – дома и на работе мы храним свои документы в сейфе, закрываем на ключ. Мы понимаем их важность. А потом по непроверенному запросу открываем сейф, достаем документы, фотографируем и посылаем посредством ресурсов в сети Интернет. Количество лиц, которые могут получить доступ к таким посланиям, даже трудно прогнозировать.

Давайте запомним третье правило: «Наши документы всегда в сейфе».

(Скачать типовой сценарий урока "Безопасный Интернет детям")

ПАМЯТКА "БЕЗОПАСНЫЙ ИНТЕРНЕТ ДЕТЯМ" (Скачать)

Памятка "Безопасное поведение в сети Интернет".

Неправильное поводение в интернете может принести вред не только тебе, но также твоим родным и близким. Чтобы обезопасить себя, достаточно соблюдать правила, которые ты прочтешь **ЗДЕСЬ**.

«Основные правила безопасности в сети Интернет»

Интернет – уникальная реальность нашего с вами времени. Это безграничный мир информации, где есть не только развлекательные и игровые порталы, но и много полезной информации для учебы. Здесь можно общаться со своими друзьями в режиме онлайн, можно найти новых друзей, вступать в сообщества по

интересам. Информация, оперативно обеспечивающая ваши ежедневные потребности, - все это Интернет.

Почему же полицейские вынуждены предупреждать об опасностях виртуального мира, если в нем так много всего хорошего и полезного?

Достаточно большая часть интернет-пользователей ищет не друзей в Интернете, а свои жертвы.

Дело в том, что недобросовестные граждане - мошенники, наркодилеры, иные злоумышленники, асоциальные и психически нездоровые люди по-своему оценили возможности Интернета. Ведь именно Всемирная паутина дает возможность преступникам действовать анонимно.

Поэтому небезопасное поведение в сети Интернет может нанести вред и вам, и вашим родным и близким людям. Обезопасить себя не так уж и трудно – достаточно серьезно отнестись к проблеме кибербезопасности и соблюдать простые правила.

ТРИ самых общих правила, которые в наш информационный век должны стать вашими спутниками на всю жизнь:

1. ПАРОЛИ (ключ от дома)

Используйте всегда индивидуальные и сложные пароли, состоящие из букв, цифр и специальных символов. Исключите использование паролей по умолчанию, не сохраняйте пароли в ваших гаджетах и браузерах. Почему мы говорим об этом в первую очередь? Статистика говорит о том, что люди мало уделяют внимания парольной политике.

Третий год подряд самым популярным паролем в мире является «123456». Подобрать такой пароль к вашим порталам и персональным данным злоумышленнику не доставит труда.

Регулярно осуществляйте смену паролей, обеспечивая каждый раз их конфиденциальность. Это ваш самый большой секрет, как ключ от замка входной двери в ваш дом.

Правило первое: «Ключ от дома должен быть секретным, надежным, и только вашим, личным».

2. ВИРУСЫ и АНТИВИРУСЫ («моем руки с мылом»)

Любому компьютеру или гаджету могут навредить вредоносные программы (или вирусы). Они могут скопировать, повредить или уничтожить важную информацию, отследить ваши действия и даже украсть средства со счета. Программы «Черви», «Трояны», «Шпионы» - их множество разновидностей и красивых названий, а суть одна – все это вредные вирусы!

Для защиты компьютера на нем устанавливаются специальные защитные программы и фильтры. Использовать можно только лицензионное программное обеспечение с актуальными обновлениями.

Устанавливать надо все обновления, как только они становятся доступными. Нельзя допускать истечения срока действия вашего антивируса.

Не качайте программные продукты из сомнительных источников (файлообменных сетей и торрентов). Не открывайте и не сохраняйте подозрительные файлы – сразу удаляйте. Не отвечайте на непонятные вам рассылки.

И главное - не посещайте ресурсы с сомнительной репутацией, которые вызывают у вас (или у вашей антивирусной программы) подозрения любого толка. Сомневаетесь – не нажимайте «да» или «ENTER».

Здесь можно провести простую параллель – держимся подальше от вирусов, моем руки регулярно, хорошим и качественным мылом. При любой сомнительной ситуации: «Моем руки с мылом, к вирусам не прикасаемся».

3. ПЕРСОНАЛИЗАЦИЯ (документы в сейфе)

Никому не передавайте свои конфиденциальные данные (логин, пароль), свидетельство о рождении, паспортные данные, адрес и прописку, и даже ваши фотографии. Такие «цифровые следы», если их создать, могут тянуться за вами всю жизнь. Могут навредить вам на пути к достижению поставленной цели. Игнорируйте в сети Интернет подобные запросы.

Получается странно – дома и на работе мы храним свои документы в сейфе, закрываем на ключ. Мы понимаем их важность. А потом по непроверенному запросу открываем сейф, достаем документы, фотографируем и посылаем посредством ресурсов в сети Интернет. Количество лиц, которые могут получить доступ к таким посланиям, даже трудно прогнозировать.

Давайте запомним третье правило: «Наши документы всегда в сейфе».

(Скачать типовой сценарий урока "Безопасный Интернет детям")