Шановні батьки!

Пам'ятайте, що літні канікули для дітей - це можливість набратися свіжих сил, оздоровитися, закріпити набуті знання і використовувати їх у домашніх умовах. Звертаємо увагу на організацію відпочинку Вашої дитини під час канікул. Приділяйте, будь ласка, більше уваги своїй дитині. Залучайте до виконання домашніх обов'язків. Тримайте під контролем проведення дозвілля сина (доньки) за межами дому у вечірній час.

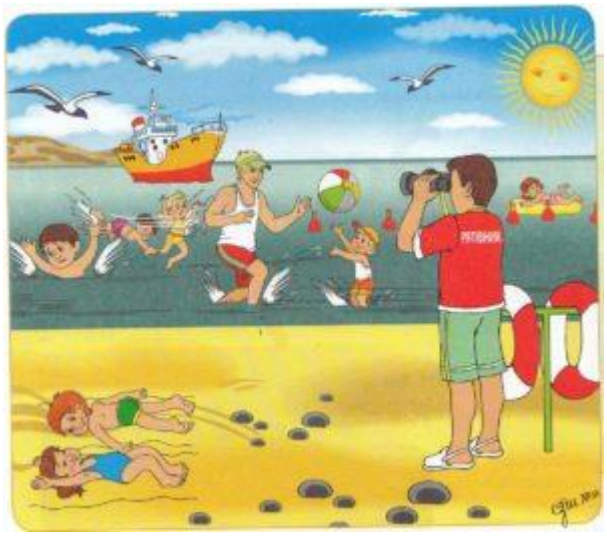
Канікули!!! Час, який кожен з нас проведе їх по-різному. Подорожі, екскурсії, море, гори, походи, багато друзів. Бажаємо усім гарного відпочинку, яскравих вражень, незабутніх зустрічей, захоплюючих мандрівок!

Але також закликаємо Вас завжди пам`ятати елементарні правила безпеки, щоб літній відпочинок не був зіпсований:

- Гуляти й гратися можна в місцях, які призначені для цього.
- Небезпечними для ігор можуть бути сходи, підвали, горища, будівельні майданчики, ліфти.
- Під час ігор у небезпечних місцях можна одержати травми й каліцтва різного ступеня тяжкості.
- Під час ігор не варто демонструвати свою хоробрість одноліткам, стрибаючи з великої висоти, пірнаючи з крутих схилів на велику глибину, здираючись якнайвище на дерева.
- Під час літнього відпочинку слід поводитися так, щоб не мати дорікань із боку дорослих.
- Під час канікул слід, як і раніше, дотримуватися правил техніки пожежної безпеки.
- Не можна брати в руки незнайомі предмети, кидати їх у вогонь, гратися ними. Найкраще повідомити про місце їхнього знаходження дорослим.
- Під час відпочинку на узбережжі слід обов'язково дотримуватися правил поведінки на воді й поблизу неї.
- Одяг та взуття для відпочинку слід вибирати згідно із сезоном.
- Після контакту зі свійськими тваринами слід добре вимити руки з милом.

Пам'ятка безпечної поведінки під час літніх канікул

1. Гуляти й грати можна в місцях, які призначені для цього.
2. Небезпечними для ігор можуть бути сходи, підвали, горища, будівельні майданчики, ліфти.
3. Під час ігор у небезпечних місцях можна одержати травми й каліцтва різного ступеня тяжкості.
4. Під час ігор не варто демонструвати свою хоробрість одноліткам, стрибаючи з великої висоти, пірнаючи з крутих схилів на велику глибину, здираючись якнайвище на дерева.
5. Під час літнього відпочинку слід поводитися так, щоб не мати дорікань із боку дорослих.
6. Під час канікул слід, як і раніше, дотримуватися правил техніки пожежної безпеки.
7. Не можна брати в руки незнайомі предмети, кидати їх у вогонь, грати ними. Найкраще повідомити про місце їхнього знаходження дорослим.
8. Під час відпочинку на узбережжі слід обов'язково дотримуватися правил поведінки на воді й поблизу неї.
9. Одяг та взуття для відпочинку слід вибирати згідно із сезоном.
10. Після контакту зі свійськими тваринами слід добре вимити руки з милом.



Правила безпеки на воді.

Варто пам'ятати, що основними умовами безпеки є:

• правильний вибір і обладнання місць купання;

• суворе дотримання правил поведінки під час купання і катання на плавзасобах на воді

ПІД ЧАС КУПАННЯ ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ:

• залазити на попереджувальні знаки, буї, бакени;
• стрибати у воду з човнів, катерів, споруд, не призначених для цього;
• пірнати з містків, дамб, причалів, дерев, високих берегів;
• використовувати для плавання такі небезпечні засоби, як дошки,колоди, камери від автомобільних шин та інше знаряддя, не передбачене для плавання;
• плавати на плавзасобах у місцях, відведених для купання;
• вживати спиртні напої;
• забруднювати воду і берег, прати білизну й одяг у місцях, відведених для купання;
• підпливати близько до плавзасобів, які йдуть неподалік від місць купання;
• допускати у воді грубі ігри, які пов'язані з обмеженням руху рук і ніг у воді;
• подавати помилкові сигнали небезпеки, заходити глибше, ніж по пояс людям, які не вміють плавати.

Надання невідкладної медичної допомоги постраждалим на воді:

• покладіть постраждалого на спину, на тверду поверхню;
• однією рукою відкрийте йому рота, пальцями іншої руки,
завернутими у салфетку або носову хустинку, видаліть з порожнини рота пісок, мул та інше;
• рукою, підкладеною під потилицю, максимально розігніть хребет в шийному відділі, за підборіддя висуньте вперед нижню щелепу, утримуючи її в такому положенні однією рукою, другою стисніть крила носу;
• наберіть повітря у свої легені, щільно охопіть відкритий рот пацієнта та зробіть пробне вдування повітря в його легені, водночас "краєм ока" контролюйте підіймання грудної клітки. Якщо щелепи постраждалого щільно стиснуті або є пошкодження щелепи, язика, губ, проведіть штучну вентиляцію не методом "рот в рот", а "рот в ніс", затискаючи при цьому не ніс, а рот. Кількість вдувань - 16-20 за хвилину;
• для зовнішнього масажу серця розташуйтесь збоку від хворого; основу долоні однієї кисті руки покладіть на передньо-нижню поверхню грудини, основу другої долоні в поперек першої, розігніть руки в ліктьових суглобах. Робіть ритмічні поштовхи всією масою тулуба, зміщуючи грудину в напрямку до хребта з частотою 80-100 рухів за хвилину;
• у випадку, коли рятувальник один, співвідношення кількості вдувань до натискувань на грудину 1:5, якщо рятувальників двоє - 2:15;
• через кожні 2 хвилини серцево-легеневу реанімацію необхідно на декілька секунд припинити для перевірки, чи не з'явився пульс на сонних артеріях. Масаж серця та штучну вентиляцію легень необхідно проводити до відновлення дихання, пульсу, звуження зіниць, покращення кольору шкіри.

Правила поведінки біля водоймищ

1. Не загоряй надто довго — перегрієшся і отримаєш сонячний удар.
2. Не купайся і не пірнай у воду після тривалого перебування на сонці,
2. Не купайся і не пірнай у воду після тривалого перебування на сонці, тобі може стати погано. Купатися краще вранці або ввечері, коли тепло, але не можна перегрітися.
3. Ніколи не пірнай у незнайомих місцях! Тут може виявитися неглибоко, а інколи на дні лежать гнилі колоди, гостре каміння, об яке можна поранитися, та густі водорості, у яких легко заплутатися.
4. Не грай у тих місцях, звідки легко впасти у воду.
5. Не влаштовуй у воді ігор, пов'язаних із захватами.
6. Не вирушай у плавання на самодільних плотах.
7. Не ходи купатися на водоймища без супроводу дорослих.
8. Не запливай на глибоке на надувних матрацах та кругах.

«Бережи свої очі!»

1. Не торкайся очей брудними руками, рукавами одягу тощо. Якщо в око потрапила порошинка, його треба промити кип'яченою водою, а коли це неможливо — видалити її чистим носовичком.

2. Дотримуйся правил безпеки під час роботи у майстерні або виконуючи хатню роботу.
3. Не нахиляйся низько над каструлею з окропом або сковорідкою, на якій шкварчить масло.
4. Будь дуже обережним із пральним порошком, розчинами для миття посуду та іншими хімічними речовинами. Перед застосуванням зверни увагу, на їхню упаковку — на ній має бути написано, як поводитись, якщо така речовина потрапила в очі.
5. Обережно поводься із гострими предметами під час гри! Розмахуючи палицею перед обличчям товариша, ти можеш випадково поранити йому око.
6. Будь уважним під час прогулянок та забав. У лісі чи в саду око може поранити гостра гілка.
7. Якщо ти сильно пошкодив око, негайно звернися до лікаря!

Користування громадським транспортом

1.Посадка в громадський транспорт здійснюється лише з посадочної площадки, або узбіччя тротуару.
2. До транспорту слід підходити після повної його зупинки.
3. Посадка на громадський транспорт відбувається дисципліновано, в порядку черги.
4. Зайшовши в салон, необхідно пройти вперед, не створюючи натовп біля дверей.
5. Забороняється висовуватись з вікон.
6. Не можна ходити по салону під час руху автотранспорту – це небезпечно.
7. Під час руху не можна відволікати водія розмовами і заважати водієві керувати транспортним засобом.
8. Не можна відчиняти двері, не дочекавшись зупинки.
9. Не можна перешкоджати зачиненню дверей.
10. На зупинках виходять у сторону тротуару чи узбіччя.
11. Заборонено їздити на підніжках транспорту або чіплятись за борти машин.
12. Дітей слід перевозити лише в сидячому положенні.
14. Малюків під час руху транспорту необхідно тримати на руках, або у спеціальних кріслах.
15. Проїзд дітей в кузові транспортного автомобіля дозволяється лише тоді, коли кузов обладнаний сидіннями, а заднє сидіння має спинку. У кузові повинно знаходитись не менше двох дорослих. Висадка і посадка здійснюється через правий або задній борт.
16. На мотоциклах дітей перевозять у колясках, з надітим шоломом.
Посадка і висадка здійснюється лише на праву сторону.

Безпека дитини вдома

Як зберегти дітей від біди, як навчити їх безпечній поведінці та передбачити наслідки небезпечних розваг? Ці питання постійно встають перед нами – дорослими та надзвичайниками Дніпропетровщини.
Тож, спеціально для батьків ми розробили поради рятувальників. Щоб зберегти життя та здоров’я дітей, ви маєте їх пам’ятати та дотримуватися.
1. Не залишайте дітей дошкільного віку одних, навіть на короткий час!
2. Навчіть користуватись телефоном для виклику екстрених служб: 101 – Служба порятунку, 102 – поліція, 103 – швидка медична допомога, 104 – газова служба.
Також, якщо біда чи хвороба захватила зненацька, а дитина одна вдома, вона повинна знати, що необхідно зателефонувати близьким, звернутися до сусідів, викликати відповідну екстрену допомогу та чітко назвати свої координати.
3. Забороняйте дітям підбирати на вулиці незнайомі предмети. Вони можуть бути вибухонебезпечними;

4. Оснастіть електророзетки в вашій квартирі заглушками. Не допускайте дитину до газових та електричних приладів. Не дозволяйте дітям самостійно газові та електроприбори;
5. Зберігайте небезпечні предмети (ліки, сірники, запальнички, гострі та ріжучі інструменти) в недоступних місцях;
6. У дітей необхідно формувати основи безпеки життєдіяльності - постійно.
Рекомендуємо проводити бесіди в цьому напрямку з приведенням різних прикладів, розглядом ілюстрацій та розігруванням ситуацій «Що ти робитимеш, якщо (можете застосувати ігрові вправи).
І пам'ятайте, що приклад старших є для дітей кращим методом виховання!

Безпека на дорогах

Пішоходи повинні ходити тротуарами або пішохідними доріжками, а за їх відсутності - велосипедними доріжками або в один ряд по узбіччю дороги, назустріч руху транспортних засобів. При цьому необхідно бути особливо обережним та не створювати перешкод іншим учасникам руху.

На дорогах, які мають розділову смугу, а також на дорогах поза населеними пунктами, можна рухатися по зовнішньому краю проїжджої частини назустріч руху транспортних засобів.

Переходити проїжджу частину пішоходам дозволяється тільки підземними пішохідними переходами та в місцях, позначених спеціальною дорожньою розміткою або дорожніми знаками «Пішохідний перехід». Переходячи проїжджу частину, пішоходи не повинні затримуватися та зупинятися на ній. Не рекомендується дорогу перебігати, йти потрібно спокійним кроком.

Відповідно Правил дорожнього руху пішохід має перевагу перед транспортними засобами при переході проїжджої частини визначеними пішохідними переходами, що не регулюються, а також тими переходами, що регулюються, за наявності відповідного сигналу світлофора або регулювальника.

^ Обережно! Діти на дорозі! (рекомендації фахівців МНС України керівникам загальноосвітніх та дошкільних навчальних закладів з питань забезпечення безпеки дітей). У XXI столітті важко уявити своє повсякденне життя без автомобілів, які набагато полегшують наше буття, але тим самим несуть із собою величезну небезпеку для життя дорослих і особливо дітей. Кожен день вулицями свого міста ти та твої однолітки йдуть до школи чи на прогулянку. Одначе вулиця великого міста – не найліпше місце навіть для дорослої людини. Тим більше вона не пристосована для дитини.

Щодня дорогою додому зі школи чи навпаки дитина наражається на ризик потрапити в екстремальну ситуацію. Найчастіше через неуважність або незнання Правил дорожнього руху діти гинуть на вулицях в дорожньо-транспортних пригодах, а травми ДТП – найтяжчі. Тому, щоб попередити дорожньо-транспортні пригоди, небезпеку для здоров'я, життя, треба знати ці Правила і застосовувати їх:

- не вибігати на проїзну частину з тротуару, можна лише спокійно зійти, попередньо оцінивши ситуацію;
- ходити лише тротуарами, дотримуючись правої сторони, а якщо вони відсутні — по узбіччю, обов'язково повернувшись обличчям до транспорту, що рухається, — тоді не тільки водій бачитиме пішохода, а й пішохід — водія;
- не переходити дорогу на червоне світло незалежно від наявності на ній автомобілів;

- переходити дорогу можна лише у дозволених місцях – «зебра», підземних та надземний переходи;
- зібравшись переходити вулицю, спочатку подивитися ліворуч, а,дійшовши до середини, — праворуч;
- пам'ятайте, що причиною ДТП може стати не тільки наїзд автомобіля або мотоцикла, але й велосипеда. Нерідко саме велосипедисти є джерелом напруженості на вулицях, у дворах;
- чітко визначте для себе межі території для прогулянок, вулиці переходьте тільки в групі з іншими пішоходами;
- у разі дорожньо-транспортної пригоди надавати можливу допомогу потерпілим і повідомити про пригоду міліцію.

На жаль, не всі добре знають ці Правила й іноді нехтують ними. А тому щорічно на наших дорогах гинуть сотні дітей і дорослих. Трапляються дорожньо-транспортні пригоди дуже часто у таких випадках, коли нібито нічого не загрожувало. Порушник Правил дорожнього руху не тільки наражає на небезпеку себе, а й ставить під загрозу життя інших людей. Близько 70% вуличних травм, як свідчить статистика, відбуваються зі школярами на шляху зі школи додому, бо дорогу після занять дітлахи вважають початком відпочинку. Щоб такий відпочинок не перетворювався на трагедію, мав певні межі, необхідно зустрічати та супроводжувати дитину, або суворо обмежувати час та маршрут додому: нікуди не звертати, не бавитись, не заходити.

Підготовка до «професії пішохід» починається в дитячому садочку, продовжується в школі, а потім все життя кожного дня надає нові уроки. Тому надзвичайно важливо, щоб отримані дітьми знання правил безпечної поведінки на дорозі закріпили ще й батьки. Водночас закликаємо вихователів ще раз повторити з дітьми правила безпечної поведінки на вулицях та дорогах. Особливо це стосується учнів молодших класів. Розробіть на уроках безпечний маршрут руху дитини додому зі школи. Наголосіть дітям про необхідність неухильного дотримання правил дорожнього руху, обов'язково перевірте засвоєні знання. І запам'ятайте, що найкращим взірцем поведінки на вулицях та автошляхах для дитини є безпосередньо приклад батьків. Лише спільними зусиллями можна вирішити таку гостру проблему сьогодення, як дитячий дорожньо-транспортний травматизм.

Правила безпечної поведінки дітей на природі

При строгому дотриманні дітьми даної пам'ятки з правил безпечної поведінки учнів на природі, діти в період канікул не тільки відпочинуть і наберуться сил на природі, а й збережуть своє здоров'я та життя.

Щоб уникнути нещасного випадку, необхідно знати і дотримуватися наступних правил безпеки на природі:

1. Ймовірна небезпека під час відпочинку на природі:

- укуси отруйними тваринами і комахами (змії, павуки, оси, кліщі і т.д.);
- падіння з висоти;
- отруєння отруйними рослинами, ягодами і грибами;
- травмування на водоймах, річках;
- травмування під час грози і блискавки.

2. На природі дітям необхідно:

- бути обережними, перебуваючи на природі;
- слід берегти природу, дотримуватися законів спілкування з навколишнім середовищем!

- необхідно одягати для прогулянок і походів на природу зручне взуття. Надягати закритий одяг і головний убір, вирушаючи на природу, щоб уберегтися від укусів комах, особливо кліщів.
- уникати високої температури, задимленості, падіння дерев і провалів в прогорілий ґрунті під час лісової пожежі.

3. Чого не слід робити дітям на природі

- відставати від групи або тієї людини, з якою ви прийшли на природу.
- розводити багаття, або підпалювати сухостій.
- залишати після себе сміття і різні відходи після відпочинку на природі, слід завжди відносити їх з собою.
- ламати гілки дерев і засмічувати малі річки та джерела.

4. На природі дітям не дозволяється

- збирати незнайомі рослини і гриби.
- брати в руки незнайомі предмети, так як вони можуть бути вибухонебезпечні. У разі виявлення вибухонебезпечних предметів, слід негайно повідомити про це дорослим.
- розпалювати багаття без присутності дорослих і не в спеціально відведених для цього місцях. Йдучи, не забувайте ретельно загасити його водою.

5. На природі дітям суворо заборонено

- відвідувати ліс або парк під час грози, дощу, туману і в темний час доби.
- купатися в річках, озерах, водосховищах та на морі без нагляду дорослих.
- відвідувати лісову зону в період пожежної небезпеки.

Обов'язково після відвідування лісової і степової зони необхідно перевірити себе на наявність кліщів.

<u>Отруєння грибами.</u>

- ЗБИРАЙТЕ ЛИШЕ ТІ ГРИБИ, ЯКІ ДОБРЕ ЗНАЄТЕ;
- ВІДМОВТЕСЬ ВІД ЗБИРАННЯ ТА ВЖИВАННЯ ПЛАСТИНЧАТИХ ГРИБІВ СМЕРТЕЛЬНО НЕБЕЗПЕЧНА БЛІДА ПОГАНКА МОЖЕ БУТИ
- СХОЖА НА ПЛАСТИНЧАТІ ГРИБИ - ПЕЧЕРИЦІ, СИРОЇЖКИ, ШАМПІНЬЙОНИ);
- НЕ ЗБИРАЙТЕ ГРИБИ ПОБЛИЗУ АВТОДОРІГ, СХОВИЩ ОТРУТОХІМІКАТІВ, СМІТТЄЗВАЛИЩ, ПРОМИСЛОВИХ
- ПІДПРИЄМСТВ, ЗАЛІЗНИЦЬ, В МІСЬКИХ ПАРКАХ (ГРИБИ МАЮТЬ ВЛАСТИВІСТЬ НАКОПИЧУВАТИ З НАВКОЛИШНЬОГО СЕРЕДОВИЩА ТОКСИЧНІ РЕЧОВИНИ);
- НЕ КУПУЙТЕ ДИКОРОСЛИХ ГРИБІВ НА РИНКАХ (НЕВІДОМО ДЕ ІКОЛИ ВОНИ БУЛИ ЗІБРАНІ) ;
- НЕ МОЖНА ЇСТИ ГРИБИ ДІТЯМ (ДИТЯЧИЙ ОРГАНІЗМ БІЛЬШ ВРАЗЛИВИЙ ДО ГРИБНОЇ ОТРУТИ);
- НЕ КУШТУЙТЕ СИРИХ ГРИБІВ;
- НЕ ЗБИРАЙТЕ СТАРИХ, ПЕРЕСТИГЛИХ, ЧЕРВИВИХ ГРИБІВ;
- ПЕРЕД ПРИГОТУВАННЯМ ГРИБИ НЕОБХІДНО ПРОТЯГОМ 10-15 ХВ.;
- ПРОВАРИТИ В ПІДСОЛЕНІЙ ВОДІ (ВІДВАР НЕОБХІДНО ВИЛИТИ) ;
- В РАЗІ ПОЯВИ СИМПТОМІВ ОТРУЄННЯ ГРИБАМИ (БІЛЬ В ЖИВОТІ, БЛЮВАННЯ ГОЛОВНИЙ БІЛЬ , ПРОНОС) НЕОБХІДНО НЕГАЙНО ЗВЕРНУТИСЬ ЗА КВАЛІФІКОВАНОЮ МЕДИЧНОЮ ДОПОМОГОЮ (ДО НАДАННЯ МЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ ПОТРІБНО ДЕКІЛЬКА РАЗІВ ПРОМИТИ ШЛУНОК РОЗЧИНОМ СОДИ АБО СВІТЛО-РОЖЕВИМ РОЗЧИНОМ МАРГАНЦІВКИ);

Безпечні канікули

Літо - найбажаніша та найулюбленіша пора для дітей, адже в них тривають канікули, з'являється багато вільного часу, який дітвора прагне провести весело та з користю.

Саме під час канікул діти нерідко залишаються самі вдома. Батькам у такому разі варто подбати про безпеку своїх чад. Зокрема, дорослим обов'язково слід провести з дітьми роз'яснювальну роботу. Малечі треба нагадати основні правила безпеки, можливо, навіть у формі гри змоделювати певну загрозливу ситуацію і «погратися» з дитиною, що вона буде робити, щоб уникнути небезпеки. Біля телефону чи на іншому видному місці потрібно залишити номери телефонів екстрених служб, батьків, решту контактів, куди дитина зможе зателефонувати у разі загрозливої ситуації. Навіть якщо дитина не вміє повідомити про небезпеку сама, вона зможе дати ці контакти сусідам, котрі обов'язково зателефонують Вам і пояснять, що сталося.

Сірники, запальнички, легкозаймисті речовини треба сховати у недоступному для малечі місці та пояснити, що ігри з ними призводять до трагічних наслідків. Дітям варто повідомити, що заборонено, коли вони самі вдома, користуватися електроприладами, газовими плитами без особливої потреби, адже через власну неуважність діти можуть залишити їх ввімкненими, а це, у свою чергу, спричинить пожежу. Небезпечно для малечі також відчиняти двері незнайомцям. Виходячи з дому, попередьте дитину, хто може повернутися додому і коли, назвіть імена тих, кому можна відчиняти, та наголосіть на дотриманні правил безпечної поведінки.

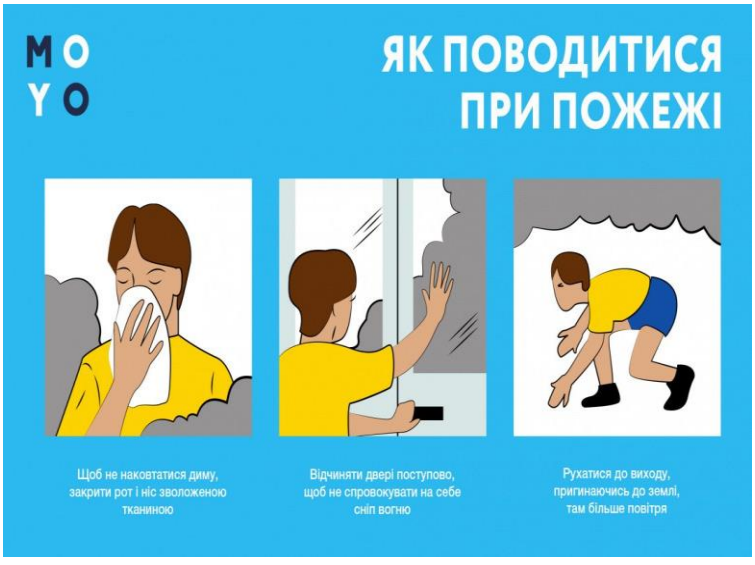
Якщо ж у літню пору малеча буде проводити свій час, відпочиваючи поблизу водойм, не забудьте пояснити такі правила:

- купатися у річці чи озері без нагляду дорослих дітям заборонено;
- стрибати у воду з дерева, каменю чи іншої височини небезпечно;
- щоб не травмуватися під час купання об кам'яне дно водойми, коряги тощо, дітям дозволено плавати тільки там, де вони та дорослі, котрі за ними стежать у воді, добре знають дно.

Запам'ятайте та навчіть дітей, що відпочивати дозволено тільки на спеціально облаштованих пляжах під наглядом дорослих, де завжди чергують рятувальники, котрі, у разі, якщо щось трапиться, зможуть прийти на допомогу!

У літню спеку добре йти до лісу. Не дивно, що діти також полюбляють такий відпочинок. Розкажіть їм, яких правил безпеки слід дотримуватись у лісових масивах. Зокрема, для розведення багаття потрібно обрати розчищену ділянку, щоб найближчі дерева знаходились на безпечній відстані від багаття. Обов'язково спостерігайте за полум'ям, а коли залишаєте місце, де розводили багаття, загасіть його та засипте землею чи залийте водою. Зовсім малим дітям заборонено розпалювати вогнище самостійно!

Надзвичайники Дніпропетровщини нагадують: дотримання основних правил безпечної поведінки допоможе уникнути неприємностей та дозволить гарно провести вільний час. Тому, батьки, вкотре нагадайте дітям ці правила та подбайте про безпечний відпочинок вашої малечі!



Ігрові вправи з підготовки до дій під час пожежі

Найкраще навчити дитину орієнтуватися в складних ситуаціях можуть лише батьки своїм власним прикладом. На думку надзвичайників Дніпропетровщини, особливо плідним буде навчання, коли воно відбуватиметься разом з дітьми у формі гри.

Якщо у вашій квартирі або будинку сталася пожежа, слід прийняти ряд заходів, які допоможуть вибратися

назовні неушкодженими. Наведені нижче вправи допомагають навчитися таким заходам.

1. Вправа зі скачування з ліжка

Якщо ви прокинулися від шуму пожежі або запаху диму, не сідайте в ліжку, а скотіться з нього прямо на підлогу. Якщо ви сядете в ліжку, ви можете вдихнути дим, в якому можуть бути отруйні гази.

2. Вправа з переміщення поповзом

Проберіться поповзом по підлозі під хмарою диму до дверей вашої спальної кімнати. Так ви уникнете отруєння димом.

3. Вправи з визначення, чи є пожежа за дверима, і захисту від диму

Дійшовши гусячим кроком до дверей, не відкривайте їх, так як за ними може бути вогонь. Обережно доторкніться до дверей або ручки тильною стороною долоні. Адже, тильною - більш чутливою - стороною долоні безпечніше й ефективніше можна визначити температуру дверей та ручки. Якщо за дверима пожежа - температура висока. Якщо двері не гарячі, ви можете їх обережно відкрити. Якщо двері гарячі, не відкривайте їх, а закупорьте щілину під дверима, щоб запобігти подальшому проникненню диму, повертайтеся поповзом у глибину кімнати і приймайте заходи з порятунку.

4. Вправа з затримки дихання і відкривання вікна

Відкрийте вікно. Можливо, доведеться зробити вдих і затримати дихання, ставши на ноги в диму, щоб відкрити вікно. Рекомендується скоротити до мінімуму час, протягом якого ви знаходитесь в диму, тому перед тим як піднятися, щоб відкрити вікно, слід зробити глибокий вдих. Потім піднятися, відкрити ручки вікна, знову присісти навпочіпки і глибоко вдихнути, а потім, відкривши вікно, висунутися з нього і закричати: «Допоможіть! Пожежа!»

Якщо, стоячи біля вікна, ви задихаєтеся від диму, знову сядьте навпочіпки і глибоко вдихніть. Потім знову, висунувшись з вікна, кличте на допомогу, намагаючись привернути до себе увагу.

5. Вправа з виходу з палаючої квартири

Якщо можна відкрити двері вашої спальні, виберіться з неї гусячим кроком і закрийте за собою двері. Пересуваючись навпочіпки, щоб залишатися нижче рівня диму, прямуйте з вашої квартири до виходу. Дайте знати всім у квартирі про пожежу, але не піддавайте себе при цьому ризику. Якщо через пожежу ви не можете вийти з квартири, поверніться в свою кімнату і виконуйте дії, описані **в завданні 4**. Ви обов'язково повинні закривати за собою всі двері, через які проходите.

6. Вправа з переміщення телефону і викликом Служби порятунку «101»

Як тільки ситуація стане досить безпечною, щоб подзвонити, викличте вогнеборців Державної служби України з надзвичайних ситуацій (ДСНС). Якщо ви не можете вибратися в безпечне місце, можливо, і ви зможете скористатися мобільним або стаціонарним телефоном у вашій квартирі, сядьте на підлогу і набирайте «101», щоб викликати пожежників. Це можна зробити лише за умови, що ви не піддаєтеся ризику: за зачиненими дверима, які відгороджують вас від вогню, і лежачи на підлозі, нижче рівня диму.

7. ВАЖЛИВО: Відпрацюйте відповідну ситуацію з дзвінком диспетчеру

1. Адреса?
2. Об'єкт? (Де пожежа, наприклад: у дитсадку, в квартирі, на складі і т.д.);
3. Що горить? (Що конкретно горить у квартирі або деінде);
4. Номер будинку;
5. Номер корпусу;
6. Номер під'їзду;
7. Номер квартири;
8. Який поверх та скільки поверхів у будинку;
9. Код для входу в під'їзд.;
10. Чи є небезпека для людей;
11. Прізвище;
12. Контактний телефон.

8. Вправа з гасіння на собі або на комусь палаючого одягу

Діти та дорослі повинні знати те, що багато осіб при пожежі отримують серйозні опіки через те, що на них загоряється одяг.
Що потрібно робити з людиною в цьому випадку:
- зупинити його (біганина і паніка в цьому випадку не допоможуть, а будь-який рух повітря або вітер ще більше розпалять полум'я і воно швидше поширюється по одягу);
- повалити на землю або на підлогу (постарайтеся поставити йому підніжку - коли людина перебуває у вертикальному положенні, вогонь, рухаючись вгору, наближається до обличчя);
- катати його по землі або по підлозі, так як це гасить полум'я;
Якщо поблизу є шматок щільної, а краще вологої тканини - накиньте її на палаючу людину. Це припинить доступ кисню. Коли полум'я буде потрібно викликати швидку медичну допомогу на номером 103 і почни охолоджувати опіки водою. Не можна знімати ніякі предмети одягу, які прилипли до ураженого місця потерпілого.
Якщо одяг палає на вас, якнайшвидше лягайте на землю та закрийте обличчя руками, аби убезпечити травмування. Перекочуйтеся з боку на бік, аби загасити одяг на собі.

У РАЗІ ЗАГРОЗИ УРАЖЕННЯ СТРІЛЕЦЬКОЮ ЗБРОЄЮ:

- закрити штори або жалюзі для зниження ураження фрагментами скла;
- вимкнути світло, закрити вікна та двері;
- зайняти місце на підлозі в приміщенні, що не має вікон на вулицю;
- інформувати різними засобами про небезпеку близьких чи знайомих.

2. У РАЗІЗАГРОЗИ ЧИ ВЕДЕННЯ БОЙОВИХ ДІЙ:

- закрити штори або для зменшення ураження фрагментами скла. Вимкнути живлення, закрити воду і газ, загасити пристрої для опалення;
- взяти документи, гроші і продукти, медичну аптечку;
- залишити житловий будинок, сховатися у підвалі або у найближчому сховищі;
– попередити сусідів про небезпеку, допомогти людям похилого віку і дітям;
- без крайньої необхідності не залишати безпечне місце перебування;
- проявляти крайню обережність; не варто панікувати.

3. ЯКЩО СТАВСЯ ВИБУХ:

- уважно озирнутися навколо, щоб з’ясувати вірогідність небезпеки подальших обвалів і вибухів, чи не висить з руїн розбите скло, чи не потрібна комусь допомога;
- якщо є можливість – спокійно вийти з місця пригоди. Опинившись під завалами – подавати звукові сигнали;
- виконати всі інструкції рятувальників.

4. ПІД ЧАС ПОВІТРЯНОЇ НЕБЕЗПЕКИ:

- відключити живлення, закрити воду і газ;
- загасити (вимкнути) пристрої для опалення;
- взяти документи, гроші і продукти, предмети першої необхідності, аптечку;
- попередити про небезпеку сусідів і, у разі необхідності надати допомогу;
- дізнатися, де знаходиться найближче до укриття;
- якнайшвидше дійти до захисних споруд або сховатися на місцевості. Дотримуватися спокою і порядку. Без крайньої необхідності не залишати безпечного місця перебування. Слідкувати за офіційними повідомленнями.

5.ПІД ЧАС МАСОВИХ ЗАВОРУШЕНЬ:

- зберігати спокій і розсудливість;
- під час знаходження на вулиці – залишити місце масового скупчення людей, уникати агресивно налаштованих людей;
- не піддаватися на провокації;
- надійно зачиняти двері. Не підходити до вікон і не виходити на балкон. Без крайньої необхідності не залишати приміщення.

6. ЯКЩО ВАС ЗАХОПИЛИ У ЗАРУЧНИКИ І ВАШОМУ ЖИТТЮ Є ЗАГРОЗА:

- постаратися запам’ятати вік, зріст, голос, манеру говорити, звички тощо злочинців;
- за першої нагоди постаратися сповістити про своє місцезнаходження міліції;
- намагатися бути розсудливим, спокійним, миролюбним, не піддавати себе ризику;

- якщо злочинці знаходяться під впливом алкоголю або наркотиків, намагатися уникати спілкування з ними, оскільки їхні дії можуть бути непередбачуваними;
- не підсилювати агресивність злочинців своєю непокорою, сваркою або опором;
- виконувати вимоги терористів;
- уникати будь-яких обговорень, зокрема політичних тем, зі злочинцями;
- нічого не просити, їсти все, що дають;
- якщо Ви тривалий час знаходитеся поряд зі злочинцями, постаратися встановити з ними контакт, визвати гуманні почуття;
- уважно слідкувати за поведінкою злочинців та їхніми намірами;
- спробувати знайти найбільш безпечне місце у приміщенні, де знаходитесь і де можна було б захищати себе під час штурму. У разі відсутності такого місця – падати на підлогу за будь-якого шуму або у разі стрільбі;
- при застосуванні силами спеціального призначення сльозогінного газу, дихати через мокру тканину, швидко і часто блимаючи, викликаючи сльози;
- під час штурму не брати до рук зброю терористів, щоб не постраждати від штурмуючих, які стріляють по озброєних людях;
- під час звільнення виходити швидко, речі залишати там, де вони знаходяться, через ймовірність вибуху або пожежі, беззаперечно виконувати команди групи захоплення.

7. ПРИ ПРОВЕДЕННІ ТИМЧАСОВОЇ ЕВАКУАЦІЇ ЦИВІЛЬНОГО НАСЕЛЕННЯ З НЕБЕЗПЕЧНОЇ ЗОНИ:

- взяти документи, гроші й продукти, необхідні речі, лікарські засоби;
- за можливості, надати допомогу пенсіонерам, людям з обмеженими можливостями;
- дітям дошкільного віку вкласти до кишені або прикріпити до одягу записку, де зазначається ім’я, прізвище, домашня адреса, а також прізвище матері та батька;
- переміщатися за вказаною адресою. У разі необхідності – звернутися за допомогою до міліції та медичних працівників.

8. При виявленні вибухонебезпечних, або схожих на них, предметів необхідно:

1. Добре запам’ятати їх місце знаходження;
2. Установити попереджувальні знаки або огорожу навколо них;
3. Негайно сповістити про небезпечну знахідку місцеві органи влади;

Для огородження місця знаходження вибухонебезпечних предметів використовуйте всілякі підручні матеріали (жердини, вірьовки, шматки тканини, каміння тощо.).

При виявленні вибухонебезпечних, а також інших підозрілих предметів (мобільні телефони, ліхтарики, іграшки тощо.) категорично забороняється:

1. Брати до рук, наносити по них удари, намагатися розібрати;
2. Переносити або перекочувати з місця на місце;
3. Кидати вибухонебезпечні предмети до багаття або розводити над ними вогонь;
4. Збирати та здавати як металобрухт.