

З Б У К

А



А

БЕЗОПАСНОСТИ

Авария

Люди давно научились передвигаться на большие расстояния с помощью технических средств. В старину это были *кареты* и *повозки*, запряженные лошадьми, а для морских путешествий – *парусные корабли*. Потом были изобретены *пароход*, *паровоз*, построены железные дороги, появились *автомобили*, а затем и *самолеты*... и чем более технически мощным становится транспорт, тем большую опасность он представляет для человека.



Рассмотри иллюстрации и расскажи, какие аварии и с участием какого транспорта произошли:





По нашим дорогам сплошным потоком едут (и с большой скоростью) легковые и грузовые автомобили, автобусы, мотоциклы... Всегда есть опасность того, что эти «самодвижущиеся повозки» (так называли когда-то первые автомобили) столкнутся друг с другом, вылетят за обочину из-за того, что у машины отказали тормоза или водитель не справился с управлением, наедут на зазевавшегося пешехода... Подсчитано, что 75 процентов аварий на дороге происходит из-за нарушения водителями правил движения: превышение скорости, невнимательность к дорожным знакам, выезд на полосу встречного движения и т.д. Но и плохие

дороги, неисправные тормоза и двигатели, «облысевшие» колеса тоже часто бывают виноваты.

Что делать, если столкновение с каким-то препятствием неизбежно?

Скорее всего, в силу своего возраста, вы, ребята, в этот момент будете не за рулем машины, а на месте для пассажиров. **Главное** – сохранять самообладание, до предела напрячь мышцы, постараться защитить в первую очередь голову и грудь, вдавиться спиной в сиденье автомобиля или завалиться на бок, распротершись на сиденье. Если автомобиль упал в воду, покидайте его через лобовое окно (при открытой двери он тонет слишком быстро), разбив его тяжелым предметом. Выбравшись из машины, оттолкнитесь от корпуса и резко всплывайте.

Все эти правила пригодны и в случае аварии на общественном транспорте. Что можно к ним добавить еще? Ощувив запах дыма или заметив огонь, немедленно сообщите об этом водителю. Помните, что в любом автобусе или троллейбусе есть аварийный выход, обозначенный надписью. Из автобуса, упавшего в воду, необходимо выбраться до того, как вода заполнит салон наполовину.

После аварии, осмотревшись, попытайтесь помочь наиболее пострадавшим спутникам выбраться из машины, окажите им первую помощь и постарайтесь отойти подальше от машины: возможен взрыв. При любой аварии нужно немедленно вызвать машину «скорой помощи» и сотрудников ГИБДД (ГАИ). Для этого можно воспользоваться ближайшим телефоном или мобильной связью.

Безопасность

Что такое БЕЗОПАСНОСТЬ?

Безопасность- это создание вокруг себя такой, обстановки, которая не угрожает жизни и здоровью.

Чтобы твоей жизни и здоровью ничего не угрожало, надо постоянно соблюдать правила безопасности.

Прочитай некоторые из них и старайся их не нарушать.

Правила безопасности для пешеходов:

1. Переходя улицу, всегда надо смотреть сначала налево, а дойдя до середины дороги - направо.
2. Переходить улицу можно только по пешеходным переходам. Они обозначаются специальным знаком « Пешеходный переход»



3. Если нет подземного перехода, ты должен пользоваться переходом со светофором.
4. Вне населенных пунктов детям разрешается идти только с взрослыми по краю навстречу машинам.
5. Если твои родители забыли, с какой стороны нужно обходить автобус, трамвай, можешь им напомнить, что эти транспортные средства опасно обходить как спереди, так и сзади.

6. Надо дойти до ближайшего пешеходного перехода и по нему перейти улицу.
7. Ни в коем случае нельзя выбегать на дорогу. Перед дорогой надо остановиться.
8. Нельзя играть на проезжей части дороги и на тротуаре.
9. Безопаснее всего переходить улицу с группой с группой пешеходов.

Правила пожарной безопасности:

Пожары причиняют людям большие несчастья. Чтобы избежать этого, нужно строго соблюдать правила пожарной безопасности.

Помните! Эти правила требуют только одного: осторожного обращения с огнем.

- В первую очередь не играйте со спичками, следите, чтобы не шалили с огнем ваши товарищи и маленькие дети.
- Не устраивайте игр с огнем в сараях, подвалах, на чердаках.



- По необходимости ходите туда только днем и только по делу, а в вечернее время для освещения используйте электрические фонари.
- Ни в коем случае не разрешается пользоваться спичками, свечами.
- Не играйте с электронагревательными приборами, это опасно! От электроприборов, включенных в сеть и оставленных без присмотра, часто возникают пожары.

Ребята! Помните эти правила всегда, разьясните их своим друзьям и товарищам.

Этим вы окажите помощь работникам противопожарной службы в деле предупреждения пожаров в школах, жилых домах, в лагерях.

Пожар может возникнуть в любом месте и в любое время. Поэтому к нему надо быть всегда подготовленным. Мы предлагаем вам запомнить простейшие правила, которые могут спасти от огня и дыма.

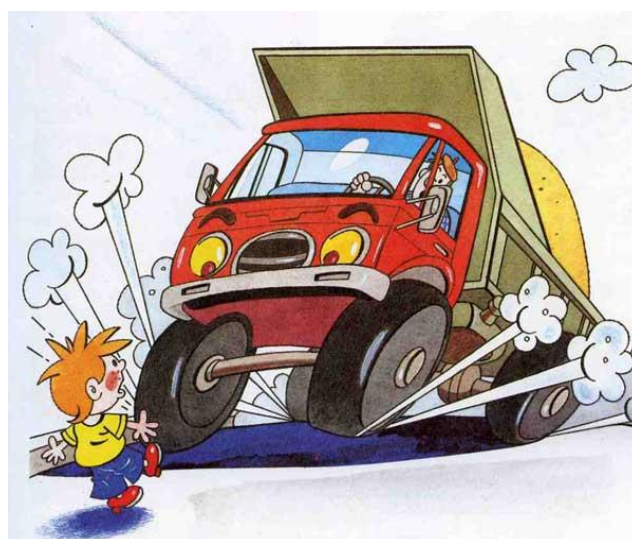
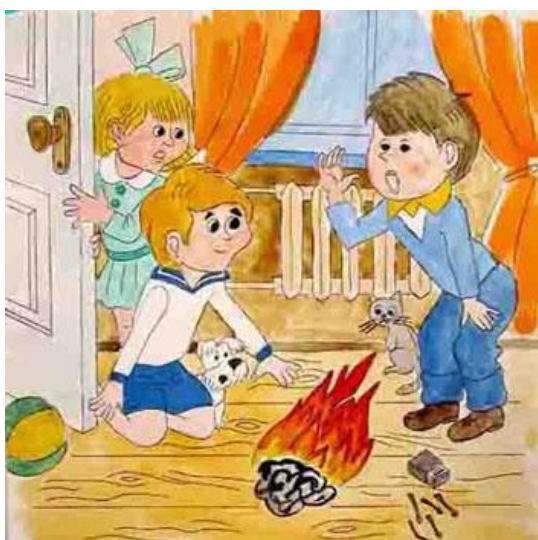
Главное, что нужно запомнить - спички и зажигалки служат для хозяйственных дел, но никак не для игр. Даже маленькая искра может привести к большой беде.

- Не включайте телевизор без взрослых. Если пожар случился в твоей квартире - убегай подальше.
- Не забудь закрыть за собой дверь. Твердо знайте, что из дома есть два спасательных выхода: если нельзя выйти в дверь, зовите на помощь с балкона или окна.
- Ни в коем случае не прячьтесь во время пожара под кроватью или в шкафу - пожарным будет трудно вас найти.
- Если на вас загорелась одежда, остановитесь, падайте на землю и катайтесь. Если вы обожгли руку - подставьте ее под струю холодной воды и позовите на помощь взрослых.
- Если в подъезде огонь или дым, не выходите из квартиры. Откройте окно или балкон и зовите на помощь.
- Во время пожара нельзя пользоваться лифтом: он может застрять между этажами. Тушить огонь - дело взрослых, но вызвать пожарных вы можете сами.

Телефон пожарной охраны запомнить очень легко - «01», с сотового телефона набирайте номер «112».

Назовите свое имя и адрес. Если не дозвонились сами, попросите об этом старших.

Посмотрите на иллюстрации. Какие правила безопасности нарушают ребята:



Вода

Вода – одно из самых важных для живых организмов веществ. При недостатке воды жизнь организмов нарушается. Растения увядают и могут погибнуть. Животные, лишенные воды, быстро погибают. Потеря воды опаснее для организма, чем голодание: без пищи человек может прожить больше месяца, без воды – несколько дней. Вода – добрый друг и помощник человека. Но бывают ситуации, когда вода может стать для человека врагом. В каких случаях это может быть?



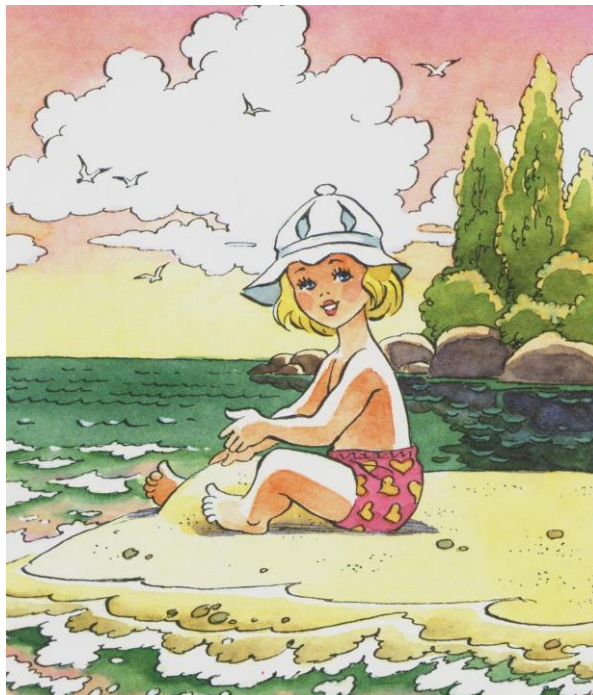
Что бы на воде не случилось беды, надо помнить правила безопасного поведения на воде:

1. Когда ты купаешься, рядом должны быть взрослые.
2. Не стой и не играй в тех местах, откуда можно упасть в воду (на краю пристани, мосту, крутом берегу).
3. Не затевай шумных игр на плавающих средствах (лодках, катерах, надувных матрасах, плотках и т.д.).
4. Не заходи на глубокое место, если не умеешь плавать.
5. Не ныряй в незнакомых местах.
6. Не заплывай за буйки.
7. Не подплывай близко к судам.
8. Нельзя, играя на воде, тянуть друг друга под воду, топить.
9. Не заплывай далеко на надувных предметах.
10. Не раскачивай лодку, не ходи по ней и не перегибайся через борт.

- Прочитай стихотворение и подумай, какие правила нарушали герои:

У большой и глубокой реки
Жили-были одни чудаки.
Был у них непослушный характер:
Выплывали они за фарватер,
В незнакомых ныряли местах,
На непрочных катались плотах,
И дырявую лодку качали,
И не знали тревог и печали.
А однажды, во вторник как раз,
Разноцветный надули матрас
И поплыли на нем за буйки...
Больше нет чудаков у реки!

Помни: Вода должна быть другом!



Г
роза



Кому из школьников не известно знаменитое стихотворение Ф.И. Тютчева

*Люблю грозу в начале мая,
Когда весенний первый гром,
Как бы резвяся и играя,
Грохочет в небе голубом...*

Гроза... Это природное явление и в самом деле эффектно: черные тучи, сверкающие молнии, оглушительные раскаты грома... Но признайтесь: большинство из вас, в отличие от великого поэта, грозу не очень-то любят! И дело вовсе не в дожде, а в доставшемся нам в наследство от далеких предков первобытном страхе при виде небесного огня.

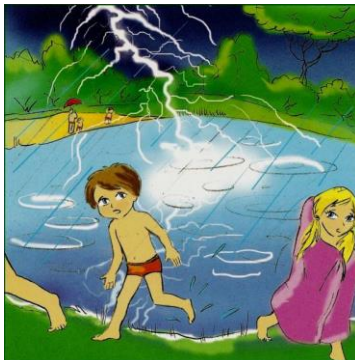
Вы, ребята, знакомы с основами физики, и потому, разумеется, знаете, что опасен не гром, а **молния** – разряд атмосферного электричества очень большой мощности. Между тем опасность поражения молнией даже во время сильной грозы очень мала. Во всяком случае, в тысячу раз меньше, чем при поездке на автомобиле, за рулем которого сидит самый осторожный водитель на свете. Подсчитано: риск того, что в вас попадет молния, равен одной десятиллионной! И тем не менее даже такой доли риска лучше избегать. Что же для этого нужно делать, а чего делать нельзя?

Если собирается гроза, а вы находитесь в лесу, на берегу реки или в поле, лучше всего поспешить домой. Кстати, приближение грозы можно заметить: солнце печет, воздух влажный, цвет неба начинает меняться, а потом издали доносится первый раскат грома – это уже верный признак!

Помните, что молния чаще всего поражает возвышающийся над местностью предмет. Поэтому в горах во время грозы нужно избегать гребней и выступов, а в поле, степи – холмов и курганов. Опасно находиться рядом с массивным металлическим предметом. **Ни в коем случае не прячьтесь от грозы под деревом**, особенно отдельно растущим и высоким. Самые большие «любимцы» молнии – дуб, тополь, ель и сосна. А вот березу и клен молния поражает реже. **От грозы не следует бежать.** Но не надо и садиться на землю, прикрывшись дождевиком. Лучше переждать грозу стоя:

у вашего тела должна быть наименьшая площадь соприкосновения с землей.

Купаться во время грозы опасно, так как ваша голова будет самым «возвышенным» предметом на поверхности пруда или озера.



Если гроза застала вас на даче или в деревне, не стойте рядом с *токоотводом* (его иногда называют по старинке *громоотводом*) и *заземлителем*, зарытым в почву. Если в доме есть *антенна*, выдерните ее из гнезда теле- или радиоприемника. **Находясь в походе**, защитите палаточный лагерь от молний, забив в землю на краю участка несколько металлических стержней или протянув над коньком палатки стальную проволоку. Лучше всего, если рядом с лагерьем не будет высоких деревьев.

А что делать, если ЭТО все-таки случилось? По статистике, около 75% людей, пострадавших от атмосферного электричества, остаются в живых. Главное – быстрая и умелая помощь. В первую очередь нужно сделать искусственное дыхание (см. «*Как оказать первую помощь*»). Если пострадавшего нельзя сразу отвезти в больницу, напоите его горячим чаем и обеспечьте покой. Не пытайтесь, как советуют некоторые «знатоки», закопать его по шею в землю. Это «народное средство» принесет лишь вред!

Посмотри на иллюстрацию. Что хотел показать художник?



Гололёд



Гололёд (замерзание поверхности земли после дождя или измороси) и гололедица (замерзание поверхности земли после оттепели) хорошо знакомы каждому из нас. При заморозках в течение осеннего и зимнего периодов большинство населения нашей страны страдает от этих явлений природы.

Чтобы не получить серьёзную травму, находясь на природе при гололёде или гололедице, нужно соблюдать очень простые правила. Внимательно слушайте прогноз погоды: как правило, в нём всегда сообщают о гололёде или гололедице. Лучший способ сохранения равновесия на скользкой поверхности — использование обуви с металлическими набойками или обуви с ребристой подошвой. Скольжение своей любимой обуви вы можете уменьшить в домашних условиях сами. Для этого наклейте лейкопластырь или изоляционную ленту на сухую подошву.

По улицам, покрытым слоем льда, передвигайтесь медленно.

Старайтесь избегать **обледенелых участков**, идите по песку, который рассыпают на улицах. Наступайте на всю ступню, ноги слегка расслабьте в коленях, а в руках по возможности не держите никаких предметов. Если вы поскользнулись, постарайтесь удержать равновесие, балансируя руками. Чтобы избежать серьёзных травм, нужно научиться группироваться при падении. Почувствовав, что начали падать, сразу присаживайтесь, чтобы уменьшить высоту вашего падения.

Если, несмотря на все предосторожности, вы всё-таки получили тяжёлую травму, немедленно обратитесь к врачу.

Посмотри на иллюстрацию. Расскажи, какие меры предосторожности надо соблюдать во время гололеда.



Что на улице не так,
Не пойму пока никак
Шагу ни могу ступить,
Чтоб чуть-чуть не поскользнуть.
Объяснил потом народ:
Это просто гололёд.

Ж

ИВОТНЫЕ ДОМА



А сейчас мы поговорим о правилах безопасного поведения с собаками. Ведь собака- верный друг человека. Но из верного друга она может стать опасным. Для того, что бы собака не стала опасной, надо соблюдать ряд правил, которые надо соблюдать:

1. Неверно считать, что помахивание хвостом говорит о дружелюбном настрое собаки. Иногда это означает обратное.
2. Ни в коем случае нельзя показывать собаке свой страх. И тем более убегать от нее: собака воспримет вас как убегающую дичь и начнет охоту.
3. Не надо пристально смотреть в глаза собаке и улыбаться. На собачьем языке это значит скалиться и показывать свое превосходство.
4. Никогда не трогайте собак во время еды или сна. Не пытайтесь отобрать предмет, с которым собака играет. Не надо так же трогать щенков.
5. Не подходите к собаке, сидящей на привязи.
6. Не делайте резких движений, общаясь с собакой или ее хозяином: собака может подумать, что вы ему угрожаете.

- Прочитай внимательно стихотворение. Запомни правило, о котором говорится в нем.

*ПРО СОБАКУ

Шел в оранжевых штанишках
Домовенок вдоль реки:
Как всегда, на лбу две шишки,
На коленках синяки.
А навстречу шла собака:
Серый хмурый крупный пес,
Явно только что из драки:
Поцарапан черный нос,
Шерсти клоч из бока выдран,
И репейник на груди.
Из воды сказала выдра:
- Домовенок, отойди!

Никогда, малыш, не трогай
Незнакомых злых собак.
Покусать они ведь могут,
Не спасешься ты никак!
- Вот еще, чего бояться? -
Домовенок говорит.
- Ну, с чего бы ей кусаться?
У нее добрейший вид!
Смажем ранки мы зеленкой,
А потом пойдем играть.
Пес взглянул на домовенка,
За штанишки его – хватить!
Побежал мальчишка к дубу.
Влез, на веточке дрожит,
Серый пес, оскалив зубы,
Домовенка сторожит.
Домовенок громко плакал.
Вот такие вот дела.
Только к вечеру собака
По своим делам ушла.
Знай, собак на свете много,
Кто-то друг, а кто-то враг.
Ты, пожалуйста, не трогай
Никогда чужих собак.



- Раскрась иллюстрацию и расскажи малышу правила общения с собакой.



Зимний водоём



Водоёмы являются опасными в любое время года. Летом они опасны при купании и пользовании плавсредствами. Опасность чаще всего представляют сильное течение (в том числе подводное), глубокие омуты и подводные холодные ключи. Весной и летом к этим факторам прибавляется низкая температура воды. Зимой большинство водоёмов покрывается льдом, который является источником серьезной опасности, особенно после первых морозов и в период оттепелей. В это время очень высок риск провалиться под лёд. Поэтому важно соблюдать правила безопасного поведения на зимних водоёмах. Основные из этих правил заключаются в следующем:

- надёжным является лёд, имеющий зеленоватый или синеватый оттенок, а желтоватый лёд опасен;
- опасны участки льда в местах впадения рек и ручьев, у крутых берегов, на крутых изгибах русла;
- места, где поверх льда выступает вода, представляют большую опасность, так как обычно свидетельствуют о наличии промоины;
- преодолевать водоём по льду следует в светлое время суток и при хорошей видимости;
- при движении по льду группы людей необходимо соблюдать дистанцию примерно 5 м;



- при наличии рюкзака необходимо предусмотреть возможность быстрого освобождения от него (лучше нести его на одном плече).

Провалившись, необходимо облокотиться на лед, перенести на него одну ногу, затем вытащить вторую, перекатиться на лед и осторожно переместиться в сторону от опасного места.

Посмотри внимательно на иллюстрацию и расскажи. Какие правила нарушают дети.



Л

ифт



- Во всех домах на стене первого этажа есть инструкция - не поленитесь, прочтите, что там написано. Инструкции запоминаются быстро и всплывают в памяти в нужный момент. Во многих городах еще продолжают работать старые лифты, двери которых закрываются только с помощью пассажира. Прежде, чем войти в лифт, обязательно убедитесь, что кабина перед вами. Чтобы не застрять, прежде чем нажать кнопку нужного этажа, проверьте, плотно ли вы прикрыли двери.
- А теперь внимание: самая частая ошибка, которую допускают пассажиры - попытка самим выбраться из внезапно остановившегося лифта. Во-первых, не паникуйте и сразу вызывайте диспетчера. Стучите и зовите на помощь, нажав кнопку «Вызов диспетчера» и ждите помощи. Взрослые обязательно заметят поломку и придут к вам на помощь. Не старайтесь открыть дверь и совершить прыжок, даже если вы считаете себя сильным и ловким. Известно множество случаев, когда такие попытки заканчивались падением в шахту.
- Единственное исключение, когда лифт следует покинуть как можно скорее - это пожар в доме или другая чрезвычайная ситуация.
- Баловаться (прыгать) в лифтах, и тем более в шахтах, кататься на крыше категорически запрещено.
- В шахте лифта могут находиться только специалисты, и даже они обязательно предпринимают все меры предосторожности.
- Никогда не заходите в лифт с незнакомыми взрослыми!



М

ОРОЗ



При сильных морозах может возникнуть гипотермия - выраженное снижение внутренней температуры тела. Врачи советуют в морозные дни малышам, дедушкам с бабушками, людям, принимающим антидепрессанты, таблетки от "давления", а также рыбакам и охотникам оставаться дома. А тем, кто все-таки вынужден работать, надо запомнить 6 основных правил поведения в сильный мороз. Иначе можно получить обморожения и переохлаждение. Кстати, первые признаки - озноб, частое мочеиспускание. В таких случаях надо срочно вернуться в теплое помещение. Умеренная гипотермия характеризуется неспособностью сосредоточиться, неловкостью движений, негативным отношением к окружающим. В этом случае спастись можно горячим чаем и пищей. При глубокой гипотермии человек теряет сознание, в таком случае срочно вызывайте "скорую", самим тут не справиться.

Запомни правила, которые следует соблюдать при сильных морозах:

1. Кушать много и горячего! Во время похолодания организм будет отдавать все силы на утепление. А где ж его взять, если человек мало ест или сидит на диете. Поэтому лучше всего хорошо утром позавтракать, и вперед, на работу. А если знаете, что не сможете пообедать, то возьмите еду с собой. И горячий чай в термос. Ешьте часто, 5-6 раз в день (объедаться при этом необязательно), — голод мешает сопротивляться холоду. Пища должна быть горячей. Поэтому никакого кефира или бутербродов днем — лучше тарелка дымящегося борща или аппетитная отбивная.

2. Пейте побольше горячего чая или кофе, на худой конец. Ведь потеря жидкости в результате потения может привести к значительному переохлаждению организма. Обязательно перед выходом на улицу выпейте побольше, чашки 2-3 горячего чая.

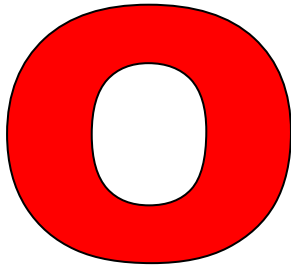
3. Не кутайтесь, чтобы не вспотеть. Одежда должна быть легкая, многослойная и обязательно из натуральных тканей. Перед выходом на улицу наденьте не супер-теплый свитер на голое тело, а хлопчатобумажную майку или футболку, рубашку, свитер и легкую непромокаемую куртку. Таким образом возникнут воздушные прослойки, которые позволят надолго

сохранить тепло. И не забывайте про голову - до $\frac{1}{3}$ потери внутреннего тепла припадают на нее, родимую. Поэтому приготовьте шапку и шарф. Без них даже и не пытайтесь выходить на улицу. Чтобы руки оставались теплыми, носите варежки, а не перчатки. Забудьте об утягивающих колготках, врезающихся ремнях, излишне тесных джинсах и всем остальном, что может нарушить кровообращение. На ноги - свободные сапоги и шерстяные носки.

Раскрась иллюстрацию. Ответь на вопросы.

**Зимой некоторые люди любят плавать в холодной воде.
Как называют таких людей? Почему они не замерзают?**





ДИН ДОМА



Часто ли тебе приходится оставаться одному дома? Чем ты занимаешься в это время? Научили ли тебя взрослые безопасному поведению дома, когда ты один?

Внимательно прочитай и постарайся запомнить правила безопасного поведения дома:

- если ты остался один дома, не открывай дверь никому, даже если это твои соседи;
- если тебе говорят, что ты заливаешь соседей снизу, скажи, что сейчас к ним придут, а сам проверь, нет ли воды на полу в ванной, туалете, на кухне, позвони родителям или родственникам, живущим поблизости, и пусть они сходят к соседям;
- если родителей не оказалось на рабочем месте, попроси, чтобы их разыскали и они срочно перезвонили тебе домой;
- если человек за дверью представился знакомым твоих родителей или работником Жилиной конторы, милиции, почты, попроси зайти позже, назвав время прихода родителей. Если пришедший человек говорит, что пришла срочная телеграмма, попроси ее зачитать, но дверь не открывай.
- если посторонний попросит тебя открыть дверь, потому что ему нужно срочно куда-то позвонить, узнай у него телефон и позвони сам или объясни, где есть ближайший телефон, но дверь не открывай. Если он попросит попить, укажи ближайший киоск или магазин, где можно купить воды.
- если ты ждешь кого-то, прежде чем открыть дверь, посмотри в глазок и спроси: «Кто там?». Никогда не открывай на ответ «Я!». Попроси человека назвать себя, даже если тебе показалось, что ты узнал его по голосу, фигуре или одежде, увиденной в глазок.
- если в дверь позвонили неожиданные гости, не открывай, попроси зайти позже, а сам тут же перезвони родителям и попроси их прийти домой.
- если кто-то за дверью просит тебя открыть или спрашивает, один ли ты дома, ответь, что ты не один, но папа спит, и предложи ему зайти позже или оставить свой телефон.
- если звонит телефон и звонящий спрашивает, один ли ты дома, отвечай, что нет, просто кто-то из взрослых спит или находится в ванной.

- если звонящий говорит, что он друг твоих родителей и просит тебя назвать адрес, попроси перезвонить позже.

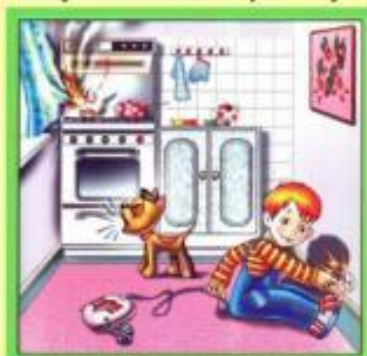
Посмотри внимательно на иллюстрацию и расскажи сам правила безопасного поведения дома.

Правила безопасности и поведения

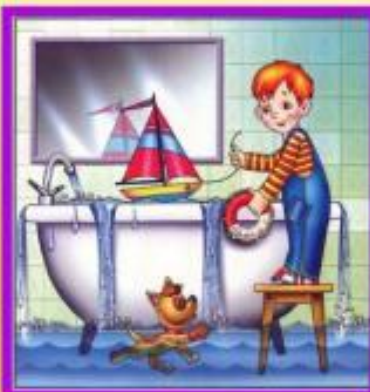
Не трогай спички



Не суйте пальцы в розетку



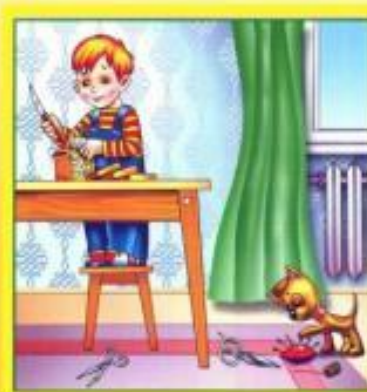
Не суйте ничего в розетку



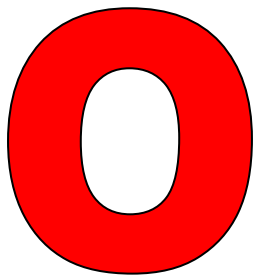
Не забывайте выключить воду



Осторожно, кипяток



Не играйте с ножами



Общественный транспорт



Эти рекомендации касаются каждого! Общественный транспорт в последнее время становится частой мишенью для атак террористов, поэтому необходимо уделять постоянное внимание обеспечению личной безопасности. Вот ее основные общие правила:

- Не рекомендуется спать во время движения транспортного средства.
- Обращайте внимание на всех подозрительных лиц и на подозрительные предметы, об их обнаружении сообщайте водителю, дежурным по станции или милиционерам.
- Не стойте у края платформы, подходите к дверям после остановки состава и выхода пассажиров, старайтесь сесть в вагоны в центре состава, они обычно меньше страдают от аварии, чем передние или задние.
- Если произошел взрыв или пожар, закройте рот и нос платком и ложитесь на пол вагона или салона, чтобы не задохнуться.
- Одевайтесь нейтрально, неброско, избегайте военных цветов одежды и формы, большого количества украшений.
- Не разговаривайте на политические темы, не читайте порнографических, политических или религиозных публикаций, чтобы не стать оправданной мишенью для террористов.
- Не употребляйте алкоголь.
- В случае захвата транспортного средства выполняйте все указания террористов, не смотрите им прямо в глаза.
- Если вы чувствуете, что штурм неизбежен, старайтесь держаться подальше от окон, чтобы не мешать снайперам стрелять по террористам. При штурме главное лечь на пол и не шевелиться до завершения операции.
- Ни в коем случае не подбирайте оружие, брошенное террористами - группа захвата может принять вас за одного из них.

В поезде

Основные требования к личной безопасности в поезде такие же, как для других транспортных средств. Но есть и некоторые особенности:

- Покупая билеты, отдавайте предпочтение центральному вагону. В случае железнодорожной катастрофы, они страдают намного меньше, чем головные или хвостовые.
- Выбирайте сидячие места против движения поезда.
- Не засыпайте, если ваши попутчики вызывают у вас недоверие.
- Не выключайте свет в купе. • Держите дверь купе закрытой.
- Документы и бумажник держите в надежном месте, а портфель ближе к окну.
- Особенное внимание уделяйте своим вещам на промежуточных остановках.

В автобусах

Основные меры личной безопасности, которые необходимо соблюдать при передвижении на общественном наземном транспорте (автобусы, троллейбусы, трамваи) во многом схожи с теми мерами, которые надо применять, находясь, например, в самолете.

- Внимательно осмотрите салон, чтобы убедиться в отсутствии подозрительных предметов и личностей, а также запомните, где находятся экстренные выходы, огнетушитель. • В общественном наземном транспорте лучше сидеть, таким образом, уменьшается вероятность поражения в случае взрыва, или при захвате автобуса террористами.
- Одевайтесь нейтрально, неброско, избегайте военных цветов одежды и формы.
- Не разговаривайте на политические темы, не читайте порнографических, политических или религиозных публикаций.
- Надевайте на себя как можно меньше ювелирных украшений.
- Имейте при себе мобильный телефон.

В случае захвата автобуса, трамвая или троллейбуса террористами, эксперты советуют выбрать тактику пассивного сопротивления, не рисковать. При захвате необходимо:

- Выполнять все указания террористов, определив для себя, кто из них наиболее опасен, отдать все вещи, которые требуют террористы.
- Не смотреть в глаза террористам.
- Осмотреться в поисках наиболее укромного места, где можно укрыться в случае стрельбы.
- Если с вами ребенок, постараться быть все время с ним рядом, устроить его как можно более удобно и безопасно.
- Не повышать голоса, не делать резких движений.
- Не пытаться оказать сопротивление террористам, даже если вы уверены в успехе.

В салоне может находиться их сообщник, который может взорвать бомбу.

- Как можно меньше привлекать к себе внимание.
- Не реагировать на провокационное и вызывающее поведение.
- Прежде чем передвинуться или раскрыть сумку, спросить разрешения.
- При стрельбе лечь на пол и укрыться за сиденьем, не бежать никуда.
- Если у вас есть компрометирующие документы – спрятать их.
- Держать под рукой фотографии родных и детей.

Штурм общественного наземного транспортного средства происходит намного быстрее, чем штурм самолета. Если вы чувствуете, что штурм неизбежен, старайтесь держаться подальше от окон, чтобы не мешать снайперам стрелять по террористам. При штурме главное лечь на пол и не шевелиться до завершения операции. Подчиняйтесь приказам штурмовой группы, не отвлекайте ее вопросами. Ни в коем случае не бросайтесь навстречу вашим спасителям. При освобождении выходите из салона транспортного средства после соответствующего приказа, но как можно скорее. Помогите детям, женщинам, больным, раненым, но не теряйте времени на поиски своих вещей и одежды. Помните, что салон может быть заминирован.



Пожар



Не секрет, что пожары чаще всего происходят от беспечного отношения к огню самих людей.

Значительная часть пожаров происходит в жилье. Здесь гибель и травматизм людей от дыма и огня составляет 9 случаев из 10. По данным Центра пожарной статистики в России при пожарах среди 1 миллиона потерпевших погибает более 100 человек. Это в 6 раз больше, чем в США. Основными причинами пожаров в быту являются: неосторожное обращение с огнем при курении и приготовлении пищи, использование электробытовых приборов, теле-, видео- и аудиотехники, не адаптированной к отечественной электросети или неисправных, проведение электросварочных работ при ремонтных работах в квартирах, детские шалости с огнем:

Пожарная безопасность в квартире

Не балуйся дома со спичками и зажигалками. Это одна из причин пожаров. Не оставляй без присмотра включенные электроприборы, особенно утюги, обогреватели, телевизор, светильники и др. Уходя из дома, не забудь их выключить.

Не суши белье над плитой. Оно может загореться. Не забывай выключить газовую плиту. Если почувствовал запах газа, не зажигай спичек и не включай свет. Срочно проветри квартиру. Нив коем случае не зажигай фейерверки, свечи или бенгальские огни дома без взрослых.

Пожарная безопасность в деревне

В деревне или на даче без взрослых не подходи к печи и не открывай печную дверцу. Оттуда могут выскочить раскаленный уголек или искра и стать причиной пожара.

Никогда не прикасайся голыми руками к металлическим частям печи. Ты можешь получить серьезный ожог.

Не трогай без разрешения взрослых печную заслонку. Если ее закрыть раньше времени, в доме скопится угарный газ, и можно задохнуться.

Пожарная безопасность в лесу

Пожар - самая большая опасность в лесу. Поэтому не разводи костер без взрослых.

Не балуйся с огнем. В сухую жаркую погоду достаточно одной спички или искры от фейерверка, чтобы лес загорелся.

Если пожар все-таки начался, немедленно выбегай из леса. Старайся бежать в тусторону, откуда дует ветер.

Выйдя из леса, обязательно сообщи о пожаре взрослым.

Если начался пожар, а взрослых дома нет, поступай так:

Если огонь небольшой, можно попробовать сразу же потушить его, набросив на него плотную ткань или одеяло, заливая водой или засыпая песком. Если огонь сразу не погас, немедленно убегай из дома в безопасное место. И только после этого позвони в пожарную охрану по телефону 01 или попроси об этом соседей.

Если не можешь убежать из горящей квартиры, сразу же позвони по телефону 01 и сообщи пожарным точный адрес и номер своей квартиры. После этого зови из окна на помощь соседей и прохожих.

При пожаре дым гораздо опаснее огня. Большинство людей при пожаре гибнут от дыма. Если чувствуешь, что задыхаешься, опустишься на корточки или продвигайся к выходу ползком - внизу дыма меньше.

Если в помещение проник дым, надо смочить водой одежду, покрыть голову мокрой салфеткой и выходить пригнувшись или ползком.

Обязательно закрой форточку и дверь в комнате, где начался пожар.

Закрытая дверь может не только задержать проникновение дыма, но иногда и погасить огонь.

Наполни водой ванну, ведра, тазы. Можешь облить водой двери и пол.

При пожаре в подъезде никогда не садись в лифт. Он может отключиться и ты задохнешься.

Когда приедут пожарные, во всем их слушайся и не бойся. Они лучше знают, как тебя спасти.

Запомните: самое главное правило не только при пожаре, но и при любой другой опасности:

«Не поддавайтесь панике и не теряйте самообладания!»

Прочитайте стихотворения, рассмотрите иллюстрации, повторите правила пожарной безопасности

Опасности праздничного салюта

Посмотрите, там и тут
В небе плещется салют...
Здорово, конечно,
Если всё успешно.

Но опасность на пути
Стережёт — не обойти!
Если что пойдёт не так,
Если в фейерверке брак,
Или прочь не отбежали,
Иль в окно кому попали,
В общем, столько тут вопросов!
Не пускай салют без спроса!



Хочешь ты салют устроить?
Хорошо, не станем спорить,
Только, чтоб не пострадать
Нужно в помощь взрослых звать!

Выключайте электроприборы

Если гости к вам пришли
Или навестил вас друг,
Перед тем, как с ним играть —
Не забудьте выключить утюг!

Уходя тушите свет!

Знай, любые провода
Повреждённые — беда!
Ведь они опасны слишком —
Замыкание как вспышка!

Дать друзьям такой совет
Просто каждый может:
Уходя тушите свет
И приборы тоже!



Очень-очень важные правила!

Ребята, помните о том,
Что нельзя шутить с огнём
Кто с огнём неосторожен
У того пожар возможен.

Спички не тронь!
В спичках огонь!
Не играй, дружок, со спичкой,
Помни, ты, она мала,
Но от спички-невелички
Может дом сгореть дотла.

Возле дома и сарая
Разжигать огонь не смей!
Может быть беда большая
Для построек и людей.

Если имущество хочешь сберечь
Не уходи, когда топится печь!



Когда без присмотра оставлена печь –
Один уголек может дом ваш поджечь.

Не играй с электроплиткою.
Спрыгнет с плитки пламя прыткое!

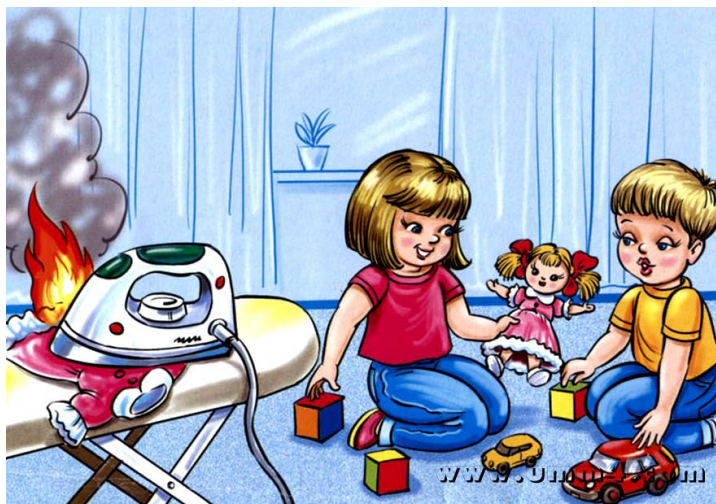
С газом будь осторожен,
От газа пожар возможен!

Нельзя над газовой плитой
Сушить промокшую одежду!
Вы сами знаете, какой
Большой пожар грозит невежде!

Не суши белье над газом.
Все сгорит единым разом!

Погладить рубашку и брюки
Утюг вам поможет, всегда,
Сухими должны быть руки
И целыми провода.

Включен утюг, хозяев нет,
На простыне дымится след.



Ребята, меры принимайте,
Утюг горячий выключайте!

Во избежанье всяких бед
Огню на елку хода нет!

Запомните, дети,
Правила эти:
Ты о пожаре услышал,
Скорей об этом дай сигнал!

Пусть помнит каждый гражданин
Пожарный номер — 01!

.



Р ТУТЬ



Ртуть-серебристо- белый, тяжелый, подвижный. Жидкий, чрезвычайно опасный металл. Ртуть и ее соединения широко используются в промышленности: приборы, радиолампы, батареи, фотоматериалов, в обработке металлов, кожи, тканей, приготовления тканей.

Ртуть является чрезвычайно ядовитым, легко испаряющимся веществом, которое попадает в организм человека главным образом при вдыхании ядовитых паров или употребления в пищу продуктов, содержащих ртуть. В случае попадания в организм большого количества ртути возможно развитие острого отравления. У человека наблюдается ухудшение общего состояния, потеря аппетита. Дрожание тела, повышенное потоотделение. Расстройство пищеварения и речи, сонливость.

Хотя вы и были предельно аккуратными, градусник все-таки разбился. Что необходимо делать:

1. Не паникуйте.
2. Уведите маленьких детей из помещения, в котором разбился градусник.
3. Наденьте резиновые перчатки.
4. Максимально тщательно соберите ртуть и все разбившиеся части градусника в стеклянную банку с холодной водой, плотно закройте закручивающейся крышкой. Вода нужна для того, чтобы ртуть не испарялась. Банку держите вдали от нагревательных приборов.
5. Ртуть собираем при помощи, например: маленькой кисточки на лист бумаги (в виде совка), мокрой газеты, фольги (ртуть должна притягиваться), хлебного мякиша, скотча или лейкопластыря. Мелкие капельки - при помощи одноразового шприца или спринцовки. Их так же необходимо поместить в

банку с водой. Воспользуйтесь фонариком, чтобы не пропустить маленькие шарики ртути.

6. Место разлива ртути обработайте концентрированным раствором марганцовки или хлорной извести. Это окислит ртуть, что приведет ее в нелетучее состояние. Если ни того, ни другого в доме не нашлось, можно приготовить горячий мыльно-содовый раствор: 30 граммов соды, 40 граммов тертого мыла на один литр воды.

7. Теперь, когда ртуть собрана, помещение необходимо хорошо проветрить в течение 2-3х часов. Если и остались какие-то частички, они благополучно испарятся и выветрятся в окно (без вреда для здоровья).

8. После проветривания пропылесосьте, мешок из пылесоса сразу же выкиньте.

Ничего страшного. Удачи! И берегите себя!



Сильный ветер



Сильный ветер – это ветер, который несется по поверхности земли с огромной скоростью.

Буря- это длительный сильный ветер со скоростью более 20 метров в секунду. Обычно сопровождается дождём, снегом или градом.

Ураган - это очень сильный ветер, скорость которого достигает почти 35 метров в секунду (120 километров в час).

Смерч - атмосферный вихрь, возникающий в грозовом облаке и идущий вниз, иногда до самой поверхности земли, в виде тёмного облачного рукава шириной в сотни метров. За время своего существования смерч может пройти путь длиной 40-60 километров.

Бури, ураганы и особенно смерчи очень опасны. Они ломают деревья, разрушают дороги, мосты, дома, линии электропередач. Обломки разрушенных зданий и сооружений, осколки стёкол, летящие с большой скоростью, могут ранить или даже убить человека.

Основными признаками приближения бурь, ураганов и смерчей являются:

усиление скорости ветра;

ливневые дожди;

штормовой нагон воды;

обильное выпадение снега.

Как вести себя во время бури, урагана или смерча?

Если стихийное бедствие застало вас в здании, отключите электроэнергию, закройте газовые краны.

Включите радиоприёмник для получения инструкций спасательных служб.

Отойдите от окон и займите безопасное место у внутренних стен помещения, например под столом, в коридоре, у встроенных шкафов, в ванной комнате или туалете. Для освещения используйте фонарики на батарейках.

Если ураган или буря застали вас на улице, держитесь как можно дальше от лёгких построек, любых зданий, мостов, деревьев, рек, озёр и промышленных объектов.

Для защиты от летящих обломков и осколков стекла используйте листы фанеры, картонные и пластмассовые ящики, доски и тому подобные предметы.

Старайтесь быстрее спрятаться в подвале или специальном укрытии.

Не заходите в повреждённые здания, так как они могут обрушиться при новых Порывах ветра.

Если на открытой местности вас застанет смерч, лягте ничком на дно канавы, ямы или узкого оврага. Плотно прижмитесь к земле, закрыв голову одеждой или ветками деревьев. Нужно лежать максимально низко. **Не оставайтесь в автомобиле!**

Если вы попали в снежную бурю, постарайтесь укрыться в каком-нибудь здании. Если вы оказались в поле или на просёлочной дороге, выходите на большую магистраль. Их периодически расчищают и вероятность, что вам помогут, гораздо выше.



Терроризм



Конечно, вы знаете, сколько опасностей нас поджидает каждый день. Террористы- это агрессивно настроенные люди, которые могут угрожать вам и вашим близким, друзьям.

В первую очередь, ни в коем случае нельзя пытаться выяснять, что и как, самостоятельно. О подозрительных предметах нужно немедленно сообщить водителю автобуса или машинисту поезда метро, сотруднику милиции, дежурному по станции; позвонить в отделение милиции, службы безопасности или МЧС, позвать на помощь находящихся рядом военных специалистов. Бдительность прохожих помогла предотвратить не один террористический акт и спасти сотни жизней. Ни в коем случае нельзя, основываясь на своих подозрениях, предпринимать самостоятельные действия.

И еще вот что, ребята. С угрозой террористических актов ни в коем случае нельзя шутить. Уже было много случаев, когда не выучивший урока лентяй звонил в милицию и ... предупреждал о взрыве собственной школы. Поиски несуществующей бомбы, эвакуация людей, привлечение специалистов не только стоят очень больших денег, но и отвлекают внимание спецслужб от настоящей угрозы. Между прочим, «телефонных террористов» (так называют тех, кто угрожает по телефону несуществующими бомбами), как правило, ловят, каким бы телефоном они не пользовались. А оплачивать работу спецслужб вынуждены родители «шутников».

Если вас захватили в заложники

Может случиться, что вы оказались в здании или автобусе (вагоне, самолете и др.), который захватили террористы, а всех находящихся там людей объявили заложниками.

К сожалению, такая экстремальная ситуация за последние годы стала реальностью для самых разных районов нашей страны. Как себя вести в этой ситуации? Не привлекайте к себе внимания террористов, снимите украшения, не смотрите им в глаза (как в случае с агрессивной собакой). Не передвигайтесь по салону, не отвечайте на провокации. Постарайтесь успокоиться, отвлечься от происходящего, думайте о чем-то хорошем, читайте или разгадывайте кроссворды. Осмотрите салон и отметьте для себя места возможного укрытия на случай стрельбы. Если начался штурм здания (самолета, автобуса), предпринятый специальными подразделениями, ложитесь на пол, а после окончания штурма немедленно покиньте помещение или салон автобуса (самолета): не исключено, что террористы заложили там мины.



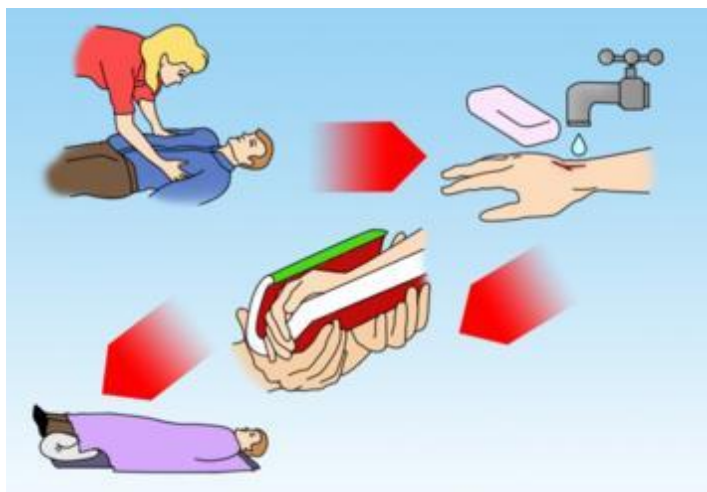
Укусы



Человека могут укусить домашние и дикие животные, насекомые, пресмыкающиеся, рыбы. Как правило, укусы приводят к нарушению кожных покровов. Образованию ран, повреждений кровеносных сосудов и обильному кровотечению. Разрыву внутренних органов. Во рту у животных всегда находится большое количество микробов, которые попадают в кровь человека и могут вызвать инфекционные заболевания. Чаще всего столбняк и бешенство. Часто укусы получают дети во время экскурсий на природу. Укусить могут змеи, которых потревожили или наступили на них.

Как надо действовать, если змея укусила вас.

В первые минуты после укуса следует попытаться отсосать часть яда из раны. Отсасываемую кровянистую жидкость надо сразу же сплевывать. Отсасывание не могут проводить люди, у которых во рту имеются язвы или ссадины. Затем из подручных материалов на пораженную конечность накладывают шину и принимают меры для экстренной транспортировки пострадавшего в лечебное учреждение. Во время транспортировки на место укуса рекомендуется класть холод, давать пострадавшему пить как можно больше, чтобы уменьшить концентрацию яда в организме и способствовать его выделению с мочой.



Бытовавшее ранее мнение о необходимости прижиганий, надрезов, наложения жгута сейчас признается неправильным. Прижигание лишь увеличивает рану, способствуя ее нагноению, но не уничтожает яда, надрезами же не всегда удается вызвать обильное кровотечение, так как в яде присутствуют вещества, вызывающие быстрое свертывание крови, а само место укуса сильно травмируется. Перетягивание жгутом конечности также не может приостановить проникновение яда в организм, поскольку он распространяется не по кровеносным, а по лимфатическим сосудам.

Если имеется шприц и противоядная сыворотка, то наиболее радикальным методом лечения будет немедленное ее введение.



Если туриста укусил каракурт или скорпион, то необходимо срочное введение противоядной сыворотки. При ее отсутствии до врачебной помощи следует на ранку положить повязку, смоченную в крепком растворе марганцовокислого калия, внутрь дать полстакана слабого раствора марганцовки, обеспечить покой, тепло, обильное питье.

При укусе пчелы первая помощь заключается в удалении из ранки ее жала

(оса жала не оставляет), дезинфекции ранки и наложении на нее спиртового компресса. Хорошо способствует ликвидации токсических явлений прием внутрь эфедрина.

В случае обнаружения клеща, впившегося в тело, надо смазать его каким-либо жиром и через несколько минут снять с кожи.

При этом важно не раздавить его и не оставить в ранке головку. Руки и место укуса обязательно продезинфицировать. Если через несколько дней пострадавший почувствует себя плохо, то ему надо обеспечить полный покой и принять меры к быстрой транспортировке в ближайший медпункт. Лучше обратиться к врачу сразу же после укуса клеща: пострадавшему в качестве предупредительной меры могут ввести специальную сыворотку или гамма-глобулин.



Чрезвычайная ситуация на транспорте

Каждый год в результате дорожно-транспортных происшествий (ДТП) более 10 миллионов человек в мире погибают и получают ранения. По прогнозам Всемирной организации здравоохранения к 2020 году травматизм в результате дорожных аварий может стать третьей основной причиной гибели или увечий и станет более серьезной проблемой для здоровья людей, чем даже такие заболевания, как малярия, туберкулез и ВИЧ/СПИД.



Количество погибающих на дорогах людей на порядок превышает количество жертв стихийных бедствий, военных действий и прочих авиакатастроф.

Анализ многолетних данных и динамики основных показателей аварийности свидетельствует о том, что уровень дорожно-транспортного травматизма в нашей стране остается крайне высоким.



За последние 10 лет в РФ число погибших в ДТП превысила 300 тыс. человек, что эквивалентно населению среднего областного центра. Основной причиной аварийности является низкая дисциплина водителей и пешеходов:



часто они сознательно пренебрегают правилами дорожного движения, подвергают себя и окружающих неоправданному риску. Существенное влияние на уровень аварийности оказывают неудовлетворительные дорожные условия (плохая дорога, плохая видимость, дождь, снег и т.п.).

Наиболее опасными видами нарушений по-прежнему остаются превышение скорости, игнорирование дорожных знаков, выезд на полосу встречного движения и управление автомобилем в нетрезвом состоянии.

Наиболее частые нарушения со стороны пешеходов: переход дороги в неположенном месте, или на запрещающий сигнал светофора, неумение или нежелание считаться с реальной дорожной обстановкой (к сожалению, в реальной жизни приходится учитывать, что водители нередко сами нарушают правила).

По числу ДТП и количеству погибших в них наша страна занимает одно из первых мест в мире, а по числу погибших на каждые 100 ДТП Россия занимает первое место.



Особенность автомобильных аварий состоит в том, что 80% раненых погибает в первые три часа после аварии из-за обильных кровопотерь.

Водитель и пассажиры при поездке в легковом транспорте должны быть пристегнуты ремнями безопасности. В современных автомобилях ими

снабжены не только передние, но и задние сидения.

Дети до 12 лет должны ездить только на заднем сидении и в специальном кресле (пока позволяет рост и вес). Использование ремней безопасности в 57 случаях из 100 помогло бы избежать гибели водителя или пассажира, а в 90 случаях - травмирования.



Подготовленный пассажир, который знает, что нужно делать, когда авария неизбежна, может значительно уменьшить тяжесть ее последствий, если заранее примет правильную позу.



При лобовом столкновении автомобиля пассажиров с огромной силой выбрасывает вперед. Поэтому, те, кто находится на переднем сидении, должны упереться ногами в пол, голову втянуть в плечи, закрыть глаза, а руками упереться в переднюю панель, напрячь все мускулы. Все это надо проделать мгновенно, а для этого лучше заранее потренироваться.



Пассажир на заднем сидении, не пристегнутый ремнями безопасности, должен наклониться вперед, закрыть лицо руками, ногами упереться в пол, а плечом - в спинку переднего сидения.

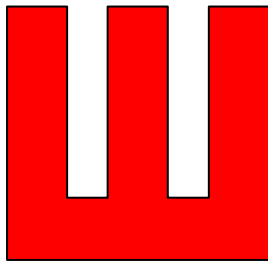
При боковом ударе пассажиру на переднем сидении необходимо ногами сильнее упереться в пол, подбородок прижать к груди, а руками обхватить голову. Если ремень безопасности был пристегнут, то он вас удержит. Пассажир на заднем сидении должен руками держаться за переднее сидение, голову прижать к груди, а ногами упереться в пол.



При ударе сзади у водителя и пассажиров резко запрокидывается голова, что может привести к травме шейных позвонков. Поэтому, если в машине нет подголовников, то пассажирам для защиты от удара сзади необходимо быстро соскользнуть вниз, уперевшись головой в сидение, или крепко обхватить затылок руками.



При угрозе опрокидывания пассажир на переднем сидении кладет водителю голову на колени, а водитель накрывает его своим телом. Руками оба должны держаться за сидения. Пассажиры на заднем сидении делают то же самое.



УМ



В окружающем мире существует огромное количество предметов, которые находятся в постоянном движении и создают механические волновые колебания. Эти колебания воспринимаются в виде звука.

Шумом обычно называется нежелательный звук, вызывающий дискомфорт. Наше отношение к окружающим звукам очень субъективно: для одних шум – это музыка в стиле рок, хотя другие могут слушать ее, прижав к голове наушники. К сожалению, ущербом, причиненным прослушиванием слишком громкой музыки является потеря слуха, которая может возникнуть даже в молодом возрасте. Но не только подростки, а каждый человек ежедневно подвергается воздействию потенциально опасного шума: сигнал автомобиля, лай собак, выстрелы, визг машин и, конечно, громкая музыка. Опасность шума в густонаселенных городах ни в коем случае нельзя недооценивать. Медицинская статистика показывает, что жизнь в окружении звуков высокой интенсивности может привести к повреждению слуха.

Потеря слуха может также возникнуть в результате таких заболеваний, как диабет, инфекции или наркотики. Это может быть наследственным заболеванием, быть результатом физического повреждения слухового аппарата или серьезных травм головы.

Наиболее распространенные причины нарушения слуха — старение. Даже если люди всех возрастов могут потерять слух, молодые люди обычно лучше слышат, чем пожилые люди.

С возрастом, их способность слышать уменьшается. Это, наверно, объясняет, почему родители часто боятся пошевелиться после того, как после долгих минут ожидания, наконец-то уложили спать ребенка. Обладая более острым слухом – он может проснуться от малейшего шороха.

В соответствии с рекомендациями Всемирной организации здравоохранения, шум и его воздействие, является медицинской проблемой, в поле деятельности общественного здравоохранения. Шум может вызывать следующие неблагоприятные последствия для здоровья: вызывать потерю слуха и нарушениям сна, вызывать сердечнососудистые и психофизиологические заболевания, приводить к сокращению трудоспособности, вызывать раздражительность и провоцировать асоциальное поведение.

Потеря слуха может быть вызвана одноразовым воздействием громкого звука, а также многократного воздействия звуков разного уровня громкости, в течение длительного периода времени.

Потеря слуха, в настоящее время, болезнь, распространенная во всем мире. Учитывая статистику, ситуация довольно плачевная. В развивающихся странах количество нарушений слуха, по оценкам специалиста, в два раза больше, чем в развитых странах. Хотя вполне вероятно, что в значительной части случаев, потерю слуха вызвал не шум, а инфекции органов слуха.

Как шум влияет на слух?

Звук передается в виде колебаний от наружного уха к 30 тысячам тонких волосковых клеток внутреннего уха. Воздействие шума приводит к повреждению этих клеток, а также слухового нерва. Эти структуры могут быть повреждены двумя видами шума: импульсным, таким, как взрыв, или громкий непрерывный шум, такой, как бывает в столярной мастерской.

Воздействие импульсного шума обычно вызывает временную потерю слуха. Которая часто сопровождается звоном в ушах (жужжание, рев в ушах и голове). Временной потерей слуха называют сдвиг порога восприятия звука, который полностью исчезает через 16 – 48 часов после воздействия.

При постоянном воздействии шума, временная потеря слуха может стать необратимой. Как правило, страдает, прежде всего, способность воспринимать звуки высокой частоты. Что в свою очередь снижает способность разбирать речь окружающих, особенно в шумной обстановке. В таком случае человеку легче разобрать низкий мужской голос, чем высокие женские и детские голоса.

Слишком громко!

Громкость звука измеряется в единицах, называемых децибелами. Регулярное воздействие шума выше уровня 85 дБ может привести к повреждению слуха. В отличие от мышц, которые становятся сильнее от регулярной нагрузки, уши от регулярной стимуляции сильнее не станут, увеличится лишь скорость, с которой теряется слух.

Даже многие, часто слышимые нами звуки, могут быть потенциально опасными. Помните, что чем громче звук, тем короче допустимое время его воздействия. Нормы труда допускают воздействие звука уровнем 90 дБ в течение восьми часов, 95 дБА в течение четырех часов, и 100 дБ в течение двух часов, и т.д. Звуки менее 80 децибел, даже после длительного воздействия, вряд ли привести к потере слуха.

Как мы подвергаемся опасности?

Прослушивание очень громкой музыки может вызвать нарушения слуха. Многие музыканты заканчивают карьеру и сходят со сцены глухими, причем в большинстве случаев от собственной же музыки. Люди, которые сидят в концертном зале в первых рядах, где расположены акустические приборы, после концертов часто страдают потерей слуха в течение нескольких дней. В некоторых случаях временные нарушения слуха могут перерасти в постоянные.

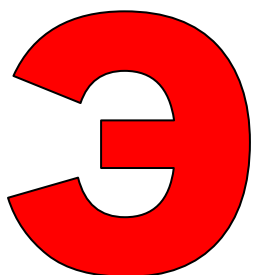
Использование наушников, особенно при «поднятых» высоких частотах эквалайзера может быть очень опасным. Поскольку наушники располагается непосредственно в ушной раковине, отсутствует какая либо буферизация, а на барабанную перепонку происходит интенсивное воздействие звуковых волн высокой частоты.

При прослушивании наушников в шумной окружающей среде, такой как салон самолета, человек обычно увеличивает громкость звука, которая может дойти до опасного уровня.

Многое зависит от возможности наушников изолировать ушную раковину от внешних звуков, если такая звукоизоляция у наушников слабая, чтобы слышать звуки в наушниках человеку приходится увеличивать в них громкость. Недорогие наушники часто не могут отфильтровывать резкие громкие звуки, они звучат настолько быстро, что мы часто не замечаем их, при этом слуху наносится значительный ущерб.

Полезные советы:

1. Не слушайте громкую музыку во время приема пищи, во время болезни, движения в транспорте. Поскольку к шуму из наушников присоединяются шум и вибрация транспортного средства.
2. Музыка должна быть тихой и спокойной.
3. Не включайте на полную громкость радио, телевизор, магнитофон.
4. Избегайте шумных мест. Не приближайтесь к источникам звука.
5. Используйте средства защиты, в крайнем случае, закройте уши руками.



Экстремальные температуры воздуха(жара)



Как правило, каждое время года приносит с собой свои специфические проблемы. Вот и долгожданное лето изнуряет нас, установившейся в наших краях, аномальной жарой. В связи с этим, опираясь на рекомендации Минздрава и многочисленные публикации в печати, предлагаем вам воспользоваться достаточно простыми правилами «жароустойчивого» поведения:

1. Без особой надобности не выходить на улицу во время максимальной солнечной активности с 11 до 17 часов дня. Если всё-таки нужно выйти на улицу, то лучше держаться в тени и периодически заходить в магазины или помещения с кондиционерами. Предпочтительно надеть просторную светлую одежду из натуральных тканей, лёгкий головной убор и взять с собой бутылочку с негазированной минеральной водой.

2. Для защиты от обезвоживания организма, необходимо больше пить, не менее 1,5-3 литров жидкости в день. Основной объем жидкости (вода с соком лимона, тёплый зелёный чай без сахара, негазированная минеральная вода, компоты и морсы) желателно употребить в наиболее холодное время суток (вечером, ночью и утром), чтобы организм загодя смог запастись влагой в тканях. В течение самой жаркой части дня лучше совсем не пить или употреблять жидкость небольшими порциями по 1-2 глотка не чаще, чем через полчаса. Необходимо следить, чтобы вода не была холодной. В связи с тем, что в жару происходит снижение иммунитета, увеличивается риск заболеть ангиной и ОРЗ. Не рекомендуются и сладкие газированные напитки, которые не только не утоляют жажду, но и замедляют обменные процессы в организме.

3. Питаться лёгкой пищей: овощи, фрукты, отварная рыба, курица, холодные супы-окрошки. Желателно полностью исключить из рациона жирные, жареные и сладкие блюда.

4. В пик жары желателно полностью исключить любые физические нагрузки и свести к минимуму физическую активность.

5. В помещении рекомендуется поддерживать температуру воздуха +22+23 градуса. Если в квартире или рабочем кабинете отсутствует кондиционер, то можно охладить воздух используя ёмкость с водой, которая ставится перед вентилятором. Вода под действием напора тёплого воздуха интенсивно испаряется, охлаждая, таким образом, помещение на 2-3 градуса. Окна желательно держать закрытыми, открывая их лучше всего на ночь, когда температура воздуха снижается.

6. Особое внимание в жару необходимо уделять детям. Детский организм намного чувствительнее к повышенной температуре окружающей среды, чем взрослый. Симптомы перегрева ребёнка – покраснение кожи, повышенная температура тела, вялость, беспричинные капризы, тошнота, частое дыхание с одышкой, судороги или даже обморок. При первых проявлениях этих симптомов с ребёнка необходимо снять одежду, уложить его в горизонтальное положение, протереть всё тело влажной салфеткой и обязательно поить каждые 5-10 минут водой (можно слегка подсоленной), разведённым чаем, кисловатым компотом. При потере сознания незамедлительно вызывайте скорую.

7. Взрослым также необходимо знать симптомы теплового и солнечного удара. Если человек перегрелся у него наблюдаются: слабость, вялость, головокружение, сильное потоотделение, жажда, головная боль, тошнота, рвота, возможна потеря сознания. В этих случаях необходимо немедленно обращаться к врачу и проводить действия по охлаждению организма. Пострадавшего нужно уложить в прохладном месте, на голову положить холодный компресс или влажное полотенце. Если человек в сознании, дать ему обильное питьё, если нет, приводить в чувство с помощью нашатырного спирта и ждать приезда бригады скорой помощи.



Ядовитые растения

Ядовитые растения - это растения, вырабатывающие и накапливающие в процессе жизнедеятельности яды, вызывающие отравления животных и человека. В мировой флоре известно более 10 тыс. видов таких растений. Многие растительные яды в небольших дозах являются ценными лечебными средствами.

«Обидчиков» наших детей - **ядовитых растений**-, пусть и невольных, лучше знать в лицо. Давайте рассмотрим часто встречающиеся и наиболее опасные **ядовитые растения**, которые растут на наших дачных участках, у дорог и в лесу.



Ландыш



белена



Вороний глаз

Волчье лыко





Дурман обыкновенный

Клещевина



Ядовитых растений очень много. Их можно узнать по специальным справочникам. Каждый должен твердо знать, что рвать незнакомые растения нельзя. Тем более пробовать на вкус незнакомые ягоды.



БЕЗОПАСНОСТИ

Автор-составитель: учитель начальных классов
Ляшко Л.Б.

МБОУ СОШ № 29
Ст. Петровская