

Безпека життєдіяльності дітей під час літніх канікул



Чудова пора – літо! Тут і захоплюючі подорожі з рідними, і веселі ігри з друзями в таборах відпочинку. А ще – цікаві пригоди під час прогулянки або риболовлі, несподівані зустрічі. Відпочинок влітку завжди йде на користь, якщо не трапляється надзвичайних пригод. І всюди на відпочиваючих, за їхню необережність, чатує небезпека. Як не прикро, але саме під час літнього сезону у нещасних випадках гине велика кількість

дітей і дорослих. Щоб відпочинок не приніс нам небажаних проблем ми маємо подбати про свою безпеку, причому заздалегідь.

Ось цілий комплекс правил безпеки під час літнього відпочинку:

1. Безпека дітей на воді.

Майже всі дитячі оздоровчі табори розміщені біля водойм (море, озеро, річка, штучні водойми), тому що відпочинок біля води приємний та корисний. На жаль, не всі діти вміють плавати та дотримуються правил поведінки на воді. Діти повинні чітко усвідомити, що робити і як надати першу допомогу при виникненні надзвичайної ситуації.

Чого не слід робити:

- запливати за огорожувальні буї та купатися без нагляду;
- залізати на технічні та попереджувальні знаки, буї та інші предмети та стрибати у воду з них, або де невідомі глибина та стан дна;
- організовувати у воді ігри, пов'язані із пірнанням та захватом тих, хто купається та подавати обманні сигнали тривоги заради жарту;
- забруднювати і засмічувати водойми та територію пляжів;
- використовувати для плавання автомобільні камери, надувні матраци, лежачки, дошки;

використовувати моторні, вітрильні, веслові човни, інші гребні і моторні плавзасоби, водні велосипеди, швидкісні моторні плавзасоби, водні мотоцикли у зонах пляжів, у громадських місцях купання при відсутності буйкового огороження пляжної зони.

Що слід робити:

Коли вже трапилося лихо і хтось тоне - слід швидко витягнути потерпілого з води. Але робити це слід лише в тому випадку, коли ви це можете зробити, інакше існує загроза потонути разом. Якщо ви не впевнені у своїх силах - гукайте на підмогу. До прибуття лікарів “швидкої допомоги” надайте першу допомогу.

правила першої допомоги при утопленні:

- ◀почистіть порожнину рота і глотку утопленого від слизу, мулу та піску;
- ◀переверніть потерпілого на живіт, перегніть через своє коліно, щоб голова звисала вниз і кілька разів надавіть на спину. Дитину просто припідніміть за ноги;
- ◀проводьте штучне дихання і зовнішній масаж серця до відновлення серцебиття і самостійного дихання;

◀ доставте потерпілого до лікувального закладу.

2. Надання допомоги при сонячному та тепловому ударі.

Літо у розпалі – і особливо щедre воно на ультрафіолетові промені. Але його “ласки” треба уникати, аби не отримати опіків шкіри та теплового чи сонячного удару. Особливо обережними будьте на воді, тому що промінь, віддзеркалений від неї, легко призводить до опіків губ, вух, слизової оболонки носа, підборіддя.

Тепловий удар виникає у разі тривалого перегрівання організму, особливо при підвищеному фізичному навантаженні. Це може статися у походах, на дачних ділянках, при носінні щільного одягу в спеку, під час роботи в приміщенні з високою температурою, в умовах підвищеної вологості і за недостатнього провітрювання.

Що слід робити:

- ходити у кепі з довгим козирком, у сонцезахисних окулярах та в світлому одязі з натуральних тканин;
- не приймати сонячних ванн на голодний чи повний шлунок; по можливості якнайбільше перебувати у затінку;
- засмагати слід вранці до 11 години або після 16 години ввечері; користуватися захисними кремами;
- вмиватися кілька разів на день – бажано мінеральною водою.

Як розпізнати перші ознаки (сонячного та теплового удару):

з'являється різка втома, слабкість, головний біль, запаморочення, біль у ногах, спині, нудота, блювота, шум у вухах, потьмарення в очах, посилене дихання, кровотеча з носа, а можливо й втрата свідомості. Якщо в цей час потерпілому не надати нагальної допомоги, він може загинути в щонайближчі години від зупинки дихання та кровообігу. При опіках – почервоніння шкіри.

Як допомогти (при сонячному та тепловому ударах):

- потерпілого перенести у затінок і звільнити його тіло від одягу;
- змочити прохолодною водою голову та груди, на ділянку паху та під пахвами покласти шматки тканини, змоченої водою; за необхідності зробити штучне дихання і дати кофеїн, а за наявності головного болю - анальгін;
- викликати швидку допомогу;
- покласти потерпілого на спину. Якщо є позиви на блювання, потерпілий має лежати на боці;

до приїзду лікаря треба боротися за життя потерпілого. Для виведення зі стану непритомності потерпілому дають понюхати нашатирний спирт. Намагатися знизити температуру тіла, для чого потрібно накрити потерпілого вологою тканиною, увімкнути вентилятор.

Як допомогти (при опіках):

- не змащуйте тіло ніякими речовинами (кремами, мазями, за винятком лікувальних);
 - поверхню опіку потрібно закрити сухою стерильною пов'язкою.
- Чого не слід робити:

У спеку пити солодких газованих напоїв – вони спричиняють набряки, молока - посилює спрагу, вина – зневоднює організм. Зловживати їжею.

3. Допомога при укусах комах, кліщів, змій.

Загрозу для здоров'я дітей, особливо для тих, хто потерпає від алергії, становлять оси (шершень, звичайна оса) і бджоли, змії, кліщі. При їхньому жаленні під шкіру вприскується отрута, від якої може виникнути місцева або загальна реакція.

Ступінь отруєння після укусів бджіл залежить від кількості одночасних укусів, місця ураження та індивідуальної реакції організму до бджолоїної отрути. Найнебезпечнішими є укуси ротової порожнини.

Місцева реакція добре відома кожному, кого хоч раз ужалила бджола або оса: сильний біль, сверблячка і печіння, почервоніння і набряк.

Що слід робити (при укусах комах):

видалити по можливості жало разом з отруйним мішечком, підчепивши нігтем, пінцетом, голкою; промити ранку етиловим чи нашатирним спиртом;

прикласти до цього місця шматочок цукру, що сприяє витяганню отрути з ранки і перешкоджає розвитку набряку або льоду для зменшення болю; дати випити міцного і солодкого чаю;

Кліщі. Ці приставучі і кусючі носії кліщового енцефаліту найбільш активні у весняно-літній період. Для попередження цього захворювання при лісових прогулянках, збирання ягід, грибів, необхідно дотримуватись найпростіших запобіжних правил: одяг повинен надійно закривати тіло; штани – заправлені у шкарпетки, на ногах – чоботи або щільно зав'язані черевики; куртку наглухо закривають і заправляють у штани,



обшлагги повинні щільно облягати кисті рук; комір і манжети можна змастити камфорною олією; вуха і волосся потрібно закрити косинкою або беретом;

можна застосовувати засоби відлякування комах, так звані репеленти: крем “Тайга”, лосьйон “Ангар”, аерозоль “ДЕТА”. Після повернення з лісу необхідно уважно оглянути одяг і тіло. Особливо уважно потрібно оглянути голову, шию, відкриті ділянки шкіри. Кліщі, які присмоктались, мають вигляд малопомітних чорних плямок, їх важко відрізнити від природних утворень на шкірі.

Що слід робити: кліщів, що присмокталися, треба видалити (для цього шкіру навколо кліща змащують ефіром, бензином, після цього паразит виходить самостійно);

ранку потрібно змазати розчином йоду; вилучених кліщів спалити; якщо при видаленні кліща голівка його відірвалась і залишилась в товщі шкіри, потрібно звернутися в медичну установу для видалення голівки.

Що слід робити (при укусах змій): слід створити всі умови для негайного



введення сироватки; забезпечити потерпілому нерухомість, оскільки надмірні рухи сприяють швидкому проникненню отрути в кров; звільнити кінцівки від взуття, шкарпеток, браслетів для попередження набряків; не перетягувати гумовим джгутом кінцівку вище місця укусу, бо це може призвести до порушення кровообігу в ураженій ділянці; не надрізати краї рани, не відсмоктувати з неї кров, бо через

пошкодження слизової оболонки ротової порожнини отрута може швидко потрапити у кров;

- дати випити значну кількість рідини (води, кави, чаю).

4. Рекомендації щодо надання допомоги при втраті орієнтації у лісі.

Що слід робити (коли заблукали): зберігати спокій та уникати паніки; пригадати останню прикмету на знайомій частині шляху і постаратися простежити до неї дорогу. Прислухатися. При відсутності знайомих орієнтирів, стежок і доріг виходьте "на воду" - униз за течією. Струмок виведе до ріки, ріка - до людей. Якщо орієнтирів немає, залізьте на найвище дерево - погляд з висоти допомагає краще зорієнтуватися.

Пам'ятати! Діти повинні знати, що вони не будуть покарані за те, що заблукали. Були випадки, коли діти ховалися від шукачів через те, що боялися бути покараними.

Навчайте дітей, що необхідно вибрати велике дерево (або якийсь інший об'єкт) біля примітного місця і знаходитися там. Повідомте дітей про необхідність кричати на шуми, що лякають їх. Якщо це звірі, вони злякаються та підуть геть. Це також допоможе швидше знайти тим, хто буде їх шукати.

Чого не слід робити:

- пити воду з річок та озер. Найбільш надійні джерела води - струмки. Поблизу місць, де ви побачите мертвих рибу чи тварин, взагалі не можна навіть мити руки;
- затримуватися біля поламаних дерев. Вони спираються одне на одне і можуть впасти, особливо під час вітру;
- ходити біля боліт. Болотною водою також не можна користуватися. Поблизу болота, як правило, водиться багато гадюк;
- контактувати із дикими тваринами.

У людей і тварин (олень, лисиця) близько 150 спільних хвороб. Тварини нападають на людину, якщо вони поранені, перелякані несподіванкою або захищають своє потомство. При явно агресивному поведінні тварин можна використовувати як засіб захисту вогонь або стукати палицею по дереву;

залишати їжу у вашому наметі або поряд з місцем вашого відпочинку;

- ховатися під високими деревами та залишатися на галявині під час зливи з

блискавкою, бо блискавка може вдарити у найвище місце.

5. Надання допомоги при ураженні блискавкою.

Влітку часто гримлять грози і блискають блискавиці. Ураження блискавкою не дуже часте явище. Але від нього ніхто не застрахований.

Чого не слід робити:

- ховатися під деревами (особливо тими, що стоять окремо). Найбільш небезпечні дерева – це дуб, тополя, ялина, сосна. Рідко блискавка б'є в березу і клен, майже ніколи – у чагарник;

стояти прямо на відкритому просторі, (блискавка б'є в найвищу точку на місцевості); лягати на землю (таким чином ви підставите все тіло під удар блискавки), краще присісти навпочіпки в суху яму чи траншею, обхопивши ноги руками; бігти, їхати на велосипеді, купатися; перебувати поруч з металевими предметами, торкатися металевих споруджень, дротяної огорожі, тримати в руках довгі чи металеві предмети, (вудки, парасольки); - стояти біля відчиненого вікна.

Що робити:

потерпілого слід роздягнути; облити голову холодною водою та обгорнути мокрим холодним простирадлом; якщо людина ще не опритомніла, треба зробити штучне дихання “рот у рот”, а при зупинці серця – непрямий масаж, поверхню опіку закрити пов'язкою та якнайшвидше викликати медичну допомогу або відправити до лікарні, не забуваючи, що в будь-який момент може наступити зупинка дихання і серця.

Навіть якщо людина опритомніла, у неї можуть виявитися серйозні ушкодження внутрішніх органів.

Чого категорично не можна робити:

закопувати в землю, бо такий намір не просто марний, а й небезпечний (це відтягує не тільки застосування справді ефективних засобів допомоги – ви можете просто вморити потерпілого, якщо він наковтається землі).

6. Надання допомоги при харчовому отруєнні.

Літом досягає безліч фруктів, овочів і є можливість вдосталь поласувати різною смакотою. Для того ж воно і літо! Але саме влітку вершина харчових отруєнь досягає апогею.

Що слід робити:

- завжди дотримуватися правил особистої гігієни;
- звертати увагу на доброякісність продуктів харчування, виконувати правила їхнього зберігання;
- ретельно мити овочі і фрукти;
- випити багато рідини, щоб викликати блювоту;
- випити активованого вугілля;
- покласти хворого в ліжку, зігріти, дати теплого слабкого чаю;
- викликати лікаря або “швидку допомогу”.



7. Надання першої допомоги при отруєнні рослинами. Важливо пам'ятати, що діти мають звичку гризти різноманітні травинки. І немає гарантії, що випадково зірвана травинка не отруйна. Отруйні рослини зустрічаються скрізь: в лісі, в полі, на луках. Тому при зборі дарів природи треба бути обачним і пам'ятати про небезпеку, яку можуть заховати у собі приємні на вигляд та смак рослини. Тут слід запам'ятати правило: “Не знаєш – не бери до рук”.

Чого не слід робити:

куштувати невідомих ягід, травинок, рослин, грибів; знищувати отруйні рослини, тому що їх використовують в медицині, вони є ліками для тварин і птахів.

Що робити:

дати випити багато води, щоб викликати блювання; негайно звернутися до лікаря, вкласти потерпілого в ліжку.

Однією з найважливіших вимог, є дотримання правил пожежної безпеки.



1) Пожежі часто виникають через такі причини: несправність або неправильна експлуатація електрообладнання, газових плит, електричних побутових приладів; увімкнення в одну розетку декількох побутових приладів великої потужності; несправність електропроводки; сушіння речей над газовою плитою; користування саморобними електричними обігрівальними приладами, запалювання

хлопавок і бенгальських вогнів поблизу хвої;

— несправна або залишена без догляду побутова електротехніка;

— необережне поводження з вогнем;

ігри з вогнем; удари блискавки;

збереження легкозаймистих матеріалів та речовин;

витік газу;

використання піротехніки.

Правила поведінки при пожежі:

подзвонити до служби 101 (якщо це можливо);

повідомити повну адресу, що горить, свій телефон, прізвище, ім'я та по батькові, скільки поверхів у будинку, якщо ви знаєте - як до нього під'їхати;

вікна відкривати не можна, адже кисень посилить полум'я;

негайно вийти з приміщення, покликати дорослих;

негайно евакуювати дітей з приміщень;

з висотного будинку не біжіть сходами вниз, якщо зайнялося внизу, а

рятуйтеся на даху, використовуйте пожежну драбину.

Щоб уберегти органи дихання від чадного газу, слід пробиватися до виходу поповзом, бо внизу менше диму, накрити голову шматком мокрої тканини або пальтом.

3) Основні правила пожежної безпеки в лісі.

Причинами пожежі в лісі можуть стати блискавка або засуха, але основною причиною виникнення пожеж у лісі є необережність людини. Пам'ятайте, що у край небезпечно:

- кидати палаючі сірники, недокурки;

палити суху траву;

розводити вогнища;

залишати в лісі промаслені або просочені іншою горючою речовиною шматки тканини.

Щоб запобігти пожежі рекомендуємо такі правила поведінки в лісі:
- багаття розпалювати дрібними сухими сосновими і ялиновими гілками, корою, недогарком свічки, трісками тощо.

розводити багаття в лісі тільки в спеціально передбачених для цього місцях; перед тим як розпалювати багаття, звільніть місце для нього від нагромадження сушняку, сухої трави або ж обкопайте місце навколо багаття невеликим рівчаком;

під час дощу багаття розводити під накриттям з брезенту або плащ-накидки. У суху погоду навколо багаття прибирати суху траву, мох, хвою, щоб запобігти пожежі;

перед сном багаття гасять і заливають водою. Якщо потрібно зберегти вогонь, то на ніч призначають чергового або засипають багаття попелом; після відпочинку обов'язково загасить вогонь, залийте багаття водою, якщо її немає, то розгребіть головешки та подрібніть великі вуглини; не лягайте відпочивати біля багаття - це небезпечно, ви можете обгоріти або й задихнутися;

якщо побачите десь покинуте багаття, яке розгорілося, - знайдіть можливість повідомити за телефоном "101" або "112".

Категорично забороняється розводити багаття на торфовищі.

Попередження отруєння грибами.

Збирання грибів – це справа не тільки цікава, але й серйозна. Гриби поділяються на групи: їстівні, умовно їстівні та отруйні. До першої групи належать, скажімо, білі, підберезники, підосичники, маслюки, моховики, печериці, до другої – зморшки, грузді, вовняки, валуї, до третьої – бліда поганка, мухомори, опеньок, несправжній, гірчак.

Серед отруйних грибів найнебезпечніший – бліда поганка. Вона росте в листяних лісах під дубами, кущами ліщини, рідше – у хвойних від початку літа до пізньої осені. Часто бліду поганку плутають із зеленою сиріжкою, печерицями. Щоб не помилитися, слід пам'ятати, що основа ніжки у блідій поганки бульбовидної форми, з набряками та залишками мішковидного покривала. Той факт, що бліда поганка отруйна, відомий всім. Але мало хто знає, що небезпечними є й спори, які вітер може занести на рослини. Тому не слід збирати гриби, ягоди, траву, що ростуть поряд з блідою поганкою. Перш ніж іти з кошиком до лісу, треба добре знати, які з грибів можна



збирати, а які ні. Тому надаємо вам рекомендації: не збирайте гриби поблизу транспортних магістралей, на промислових пустирях, колишніх смітниках; невідомі, особливо з циліндричною ніжкою, в основі якої є потовщення, оточене оболонкою; ніколи не збирайте пластинчаті гриби, бо отруйні інколи маскуються під них; шампіньйони (печериці), у яких пластинки нижньої поверхні капелюшка білого кольору; не порівнюйте зібрані чи придбані гриби зі зображеннями в різних довідниках, бо вони не завжди відповідають дійсності; не куштуйте сирі гриби на смак; ще раз перевірте вдома гриби.

Шановні дорослі та діти, пам'ятайте, щоб не трапилось біди під час літніх канікул та відпусток необхідно чітко дотримуватись правил безпеки життєдіяльності. Батьки, ви відповідаєте за безпеку ваших дітей, тож інформування дітей з приводу небезпечних ситуацій - як їм запобігти, та як допомогти собі, коли неприємність таки трапилась, завдання не тільки педагогів та вихователів, а й безпосередній Ваш обов'язок. Тож, шановні дорослі, згадайте про відповідальність за життя юних громадян нашої Держави і розкажіть хоча б найелементарніші правила безпечної поведінки у такому небезпечному світі. Пам'ятайте про наслідки недбалого поводження з вогнем, іграми на воді, у лісі й горах, на дорозі.

Це мої правила



ДИТЯЧІ АТРАКЦІОНИ!

ДОТРИМУЄМОСЬ ПРАВИЛ БЕЗПЕКИ!

Відвідування парку розваг для дитини – це завжди яскрава подія. Зробіть все можливе, щоб свято не було затьмарене!

Як зібрати малюка на прогулянку до парку розваг і що повинна знати мама перед тим як відпустити свою крихітку покататися на гірках чи каруселі?

Одягаємо правильно:

- ❖ вибирайте зручний одяг для парку розваг. Він не повинен сковувати рухи і малюку в ньому повинно бути комфортно. Адже вам доведеться тривалий час ходити й кататися.
 - ❖ Забудьте про вбрання з «небезпечними» деталями: ремнями, що теліпаються тощо.
 - ❖ Відмовтеся від ненадійного взуття – капців і босоніжок. Взуття повинно добре триматися на ніжці, щоб під час катання не злетіло.
- Увага! Зберіть довге волосся доньки у пучок і добре закріпіть. Так дитині буде зручніше, а ви будете впевнені, що волосся ні за що не зачепиться.

Порада: якщо дитина іде на прогулянку у взутті із шнурками – зав'яжіть вузлик тугіше, а кінці шнурків заховайте в туфлі.

Не загубіть малюка!

- Не випускайте малюка з поля зору! Зустрічайте його біля входу на атракціон після кожного катання. Інакше ви можете просто загубити свою дитину у великому натовпі людей.
- Вдягайте малюка у яскравий одяг або незвичайний головний убір. Це допоможе вам швидше помітити свою дитину у натовпі інших малюків.

Порада: про всяк випадок покладіть дитині в кишеню записку з її ім'ям і прізвищем, вашою адресою чи номером телефону.

Вибираємо атракціон:

- ✚ Прочитайте правила користування перед тим, як посадити дитину на карусель. Вони обов'язково повинні бути вивішені перед входом на атракціон. У правилах вказуються обмеження за віком, за станом здоров'я дітей. Підберіть атракціон, який за всіма критеріями підходить вашому малюку.
 - ✚ Вимагайте показати документ, який підтверджує, що атракціон пройшов технічний огляд. Такий документ повинен бути у співробітників парку.
- Увага! Якщо персонал відмовляється показати такий папір не ризикуйте здоров'ям малюка! Відмовтеся від катання на атракціоні! Краще запропонуйте поласувати морозивом, сфотографуватися із казковими персонажами або пострибати на надувному батуті. Це бодай безпечно.

Порада: для дитини обирайте підходящий за віком атракціон.

Це треба знати!

Як підготувати дитину до катання?

1. Проведіть інструктаж. Перед катанням поясніть малюку, що треба сидіти спокійно, не відстібати ремня, не розмахувати руками. Всі правила дитина повинна знати назубок.
2. Проведіть на атракціон і допоможіть застігнути ремінь безпеки, якщо дитині ще немає 10 років.
3. Звільніть рот дитини від жуйок, цукерок, льодяників. Інакше під час швидкого катання малюк може ними вдавитися.

Важливо! Перед походом на карусель не перегодовуйте дитину важкою та жирною їжею – смаженим м'ясом, копченою ковбасою тощо. Краще нагодуйте її легкою кашею з фруктами, бо дитині може стати погано під час катання.



БУДЬТЕ ОБЕРЕЖНІ НА ВОДОЙМАХ!

Правила поведінки на воді

Першою умовою безпечного відпочинку на воді є вміння плавати. Людина, яка добре плаває, відчуває себе на воді спокійно, впевнено, у випадку необхідності може надати допомогу тому, хто потрапив у біду.

Навіть той, хто добре плаває, повинен постійно бути обережним, дисциплінованим і суворо дотримуватись правил поведінки на воді.

Знання та виконання правил поведінки на воді є запорукою безпеки життя, а також отримання задоволення від відпочинку. Необхідно звернути особливу увагу на роз'яснювальну роботу з дітьми в школі, вдома, у дитячих оздоровчих установах, а також через засоби масової інформації.

Варто пам'ятати, що основними умовами безпеки є:

- правильний вибір та обладнання місць купання;
- навчання дорослих і дітей плаванню;
- суворе дотримання правил поведінки під час купання й катання на плавзасобах;
- постійний контроль за дітьми у воді з боку дорослих.

Загальні правила поведінки на воді:

1. Відпочинок на воді (купання, катання на човнах) повинен бути тільки в спеціально відведених та обладнаних для цього місцях.
2. Безпечніше відпочивати на воді у світлу частину доби.
3. Купатися дозволяється в спокійну безвітряну погоду за швидкості вітру до 10м/сек, при температурі води – не нижчою за +18°C, t° повітря – не нижчою за +24°C.
4. Перед купанням рекомендується пройти огляд лікаря.
5. Після прийняття їжі купатися можна не раніше, ніж через 1,5–2 години.
6. Заходити у воду необхідно повільно, дозволяючи тілу адаптуватися до зміни температури повітря та води.
7. У воді варто знаходитися не більше 15 хвилин.
8. Після купання не рекомендується приймати сонячні ванни, краще відпочити в тіні.
9. Не рекомендується купатися поодиноці біля крутих, стрімчастих і зарослих густою рослинністю берегів.
10. Перед тим, як стрибати у воду, переконайтеся в безпеці дна й достатній глибині водоймища.
11. Пірнати можна лише там, де є для цього достатня глибина, прозора вода, рівне дно.
12. Кататися на човні (малому плавзасобі) дозволяється тільки після отримання дозволу та реєстрації в чергового по човновій станції.

Під час купання не робіть зайвих рухів, не тримайте свої м'язи в постійному напруженні, не гоніться за швидкістю просування на воді, не порушуйте ритму дихання, не перевтомлюйте себе, не беріть участі у великих запливах без дозволу лікаря й необхідних тренувань.

Безпека на ігрових спортивних майданчиках

Здоровий спосіб життя – це запорука Вашого здоров'я. І найкраще цьому підтвердження – фізична активність, походи в спортзали, пробіжки та прогулянки на стадіонах.

Проте спортивні майданчики повинні відповідати певним вимогам.

Відкриті спортивні майданчики мають бути розміщені в спортивній зоні на відстані не меншій як 10м від навчальних корпусів та житлових будинків. Спортивна та ігрова зони повинні мати огорожу вздовж периметра. Майданчики для рухливих ігор повинні бути встановлених розмірів, рівними, очищеними від сторонніх предметів. Майданчики не можна огорожувати канавами, влаштовувати цегляні бровки. Не менше, ніж на 2м від майданчика не повинно бути дерев та інших предметів, що можуть спричинити травму. Бігові доріжки мають бути спеціально обладнані, не мати бугрів, ям, слизького ґрунту.



Усі спортивні снаряди й обладнання повинні бути справними й надійно закріплені. Гімнастичні снаряди не повинні мати у з'єднаннях люфтів, деталі кріплення мають бути надійно закручені. Розміщувати обладнання треба так, щоб навколо кожного гімнастичного снаряду була безпечна зона.

Катки із штучним льодовим покриттям повинні мати товщину льоду не меншу ніж 15см. Схил має бути не більшим як 0,01. Катки й ковзанярські доріжки повинні мати рівну поверхню, без тріщин і вибоїн. Усі пошкодження поверхні льоду, що виникають, негайно огорожують. На катках і ковзанярських доріжках на одного має припадати не менше як 8м² площі. Лижний інвентар підбирають індивідуально, відповідно до даних людини. Палиці мають бути міцними й зручними, мати петлі для захвату руками, вістря для упору й обмежувальне кільце; поверхня лиж не повинна мати перекосів і бічних викривлень, тріщин, задирок і відколів, ковзну поверхню просмолюють і змащують спеціальною маззю відповідно до погодних умов.



Пам'ятка щодо дій під час грози



Ураження блискавкою лікарі прирівнюють до дії на організм електричного струму високої напруги. Така травма руйнує нервову систему, розладнує дихання, серцеву діяльність. На шкірі потерпілих лишаються характерні сліди, так звані "знаки блискавки" - червоні смуги, опіки. 88-96 відсотків уражених спершу втрачають свідомість.

При ураженні блискавкою, насамперед, постраждалого необхідно:

- роздягнути, облити йому голову холодною водою та, за можливістю, обгорнути тіло мокрим холодним простирадлом;
- якщо людина ще не отямилася, слід негайно розпочати проведення реанімаційних заходів та якнайшвидше викликати швидку медичну допомогу;
- якщо людина зовнішньо отямилася, у неї можуть виявитися серйозні ушкодження внутрішніх органів і вона потребує медичної допомоги.

Пам'ятайте! Постраждалий від удару блискавки може мати переломи, навіть хребта, тому переміщати його необхідно дуже обережно.

Поради щодо поведінки під час грози:

- вимкнути радіоустановки й телевізори з антеною;
- не можна ховатися під шатами дерев, особливо коли негода застас в полі, на відкритій місцевості (третина усіх потерпілих від блискавки уражена саме під деревами);
- якщо ви плаваєте чи знаходитесь в човні, слід якнайшвидше вибратися на берег. Вода є провідником електрики;
- у відкритому полі не слід переносити лопати, граблі, вила;
- небезпечно наближатися за такої погоди й до телеграфних стовпів або опор ліній електропередач;
- неприпустимо їздити на велосипеді, мотоциклі чи коні, працювати на тракторі;
- не можна в цей час лишатися на спортивних майданчиках, пляжах, на подвір'ї;
- якщо гроза застала в поході, тримайтеся якомога далі від вершин гірських хребтів, особливо їхніх піків;
- уникайте сусідства з водонапірними баштами, металевими трубами, дротами, залізними огорожами;
- за винятком екстрених випадків намагайтеся не користуватися телефоном;
- якщо гроза застала в автотранспорті, то слід лишатися на місці і ні в якому разі не виходити назовні. Якщо ж у край необхідності вибратись, треба уникати одночасного контакту із землею й металевим корпусом автомобіля - найкраще вистрибнути з машини;
- знаходячись у будинку, тримайтеся далі від дверей, вікон, каміна, небезпечно також забиратися на горище;
- не рекомендується приймати під час грози душ або ванну;
- якщо ж сховатися ніде (скажімо, в чистім полі), треба лягати просто на землю.

Майте на увазі, що після спекотних днів дощі йдуть з грозами.

Будьте обережними!

РОЗРЯД! ЩЕ РОЗРЯД!

ОЗНАКИ НАБЛИЖЕННЯ ГРОЗИ:

- різке зниження атмосферного тиску і температури повітря;
- бурхливий і швидкий розвиток у другій половині дня потужних, дощових хмар у вигляді гірських хребтів;
- задуха, безвітря;
- затишшя в природі, поява на небі пелени;
- хороша і виразна чутність віддалених звуків;
- наближається гуркіт грому;
- яскраві спалахи блискавок.

БЛИСКАВКА УРАЖУЄ ЛЮДИНУ В ТАКИХ СИТУАЦІЯХ:

- внаслідок прямого влучення;
- у разі проходження електричного розряду в безпосередній близькості (до метра) від людини;
- у разі поширення електрики у вологій землі або воді.

ЯК ПОВОДИТИСЯ ПІД ЧАС ГРОЗИ, ЯКЩО ВИ ПЕРЕБУВАЄТЕ:

– **в будівлі:** зачиніть вікна та двері, щоб ліквідувати протяги, вимкніть зовнішню антену, від'єднайте електроприлади від джерел живлення. У жодному разі не розмовляйте по телефону, не сидіть біля каміна, печі, вікна. Вкрай небезпечно перебувати на горіщі і даху;

– **у лісі:** не ховайтеся під кронами високих дерев або таких, що стоять окремо, не притуляйтеся до стовбурів. Найліпше сховатися від грози на галявині з невисокими деревами або чагарником. Не можна перебувати біля багаття: стовп гарячого повітря є хорошим провідником електрики;

– **у полі:** стежте, щоб ви не виявилися найвищою точкою в околиці (саме в неї найчастіше влучає блискавка). Для зменшення ймовірності ураження блискавкою тіло людини повинно мати якомога менший контакт із землею. Найбезпечнішою позою вважають таку: присісти, ступні поставити разом, опустити голову на груди, руками обхопити коліна. Можна сісти або стати на ізоляційний матеріал: колоду, дошку, камінь, намет, спальний мішок, мотузку, рюкзак. Не розташовуйтеся на височинах, біля металевих парканів, опор ліній електропередачі і під проводами, не ходіть босоніж, не ховайтеся в стогах сіна чи соломи;

– **біля води:** в жодному разі не можна розташовуватися в безпосередній близькості від водойми, тим паче – купатися, плавати на човні, ловити рибу.

Гроза – атмосферне явище, за якого між хмарами і земною поверхнею виникають сильні електричні розряди у вигляді блискавок, що супроводжуються громом і дощем.

