



Правила безпечного літа! ЗБЕРЕЖИ! ЗАПАМ'ЯТАЙ!

Перед вами перелік базових правил безпеки!

!! Ніколи не забувай телефони екстрених служб !!

☎112 — Служба екстреної допомоги

☎101 — Пожежна допомога

☎102 — Поліція

☎103 — Швидка медична допомога

☎104 — Аварійна служба газової мережі.

ПАМ'ЯТАЙ ПРО УНІВЕРСАЛЬНІ ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ ?

1. **НІКОЛИ НЕ** замовчуй про свої рани, укуси, порізи, травми будь-яке, навіть незначне погіршення самопочуття, небезпечне чи загрозливе ставлення, психологічне чи фізичне насилля — **ЗАВЖДИ РОЗПОВІДАЙ** дорослим та звертайся у відповідні служби!
2. Пам'ятай, що у суспільстві діють правила поведінки та взаємодії між людьми.
3. Дотримуйся правил та вимог безпеки закладів на території яких ти знаходишся.
4. У будь-якій ситуації **НЕ** панікуй! Залишайся спокійним/спокійною! Зберігай впевненість! Пригадай алгоритм дій!

ВАЖЛИВО! БЕЗПЕКА ПІД ЧАС ВІЙНИ

БЕЗПЕКА ПІД ЧАС НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ (НС)

- Не панікуй — ти знаєш як діяти! Не галасуй. Не штовхайся!
- Дотримуйся інструкцій дорослих та екстрених служб.
- При повідомленні про тривогу — рухайся до найближчого укриття.
- Увімкни новинний канал, радіо, телебачення і слідуй інструкціям та вказівкам.

У натовпі

- зніми шарф, довгий одяг тощо — все, чим ти можеш зачепитися за людей або предмети;
- тримай руки ближче до тіла;
- постарайся не знаходитись біля стін чи в центрі натовпу;
- уникай падінь, а якщо так сталося піднімайся якнайшвидше одним ривком.

ВИБУХОНЕБЕЗПЕЧНІ ПРЕДМЕТИ

- **НЕ** ходи невідомими територіями (парками, лісами тощо), особливо якщо вони не перевірені спеціалістами з розмінування.
- **Заборонено** торкатися до вибухонебезпечних предметів чи перекладати, розряджати чи зберігати їх.
- **НЕ** використовуй горючі чи вибухові речовини/предмети для розведення вогню.
- **НЕ** піднімай невідомі предмети й не торкайся до них ні у віддалених, ні у людних місцях. Познач місце знахідки та повідом дорослим.

!! ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ ПІД ЧАС АРТОБСТРІЛУ !!

На вулиці

- падай на землю, закривай голову руками, відкрий рот — це вбереже від контузії при близькому розриві снаряда;
- знайди поблизу укриття, з боку, протилежної тій, звідки стріляють (під'їзд будинку, підземний перехід, вздовж високого бордюру або забору, в оглядовій ямі відкритого (на повітрі) гаража або СТО, в ямах-"воронках", що залишилися від попередніх;
- заскочивши в під'їзд, закрій за собою двері, притиснись в кут, при можливості сховайся під сходами, але не навпроти вікна.

У квартирі/будинку

- візьми заздалегідь підготовлені речі і спускайся в притулок або в підвал.
- якщо не зміг/ла спуститися в підвал: в квартирі найбільш міцними місцями є кути, особливо несучих стін (туалет, ванна, коридор). Потрібно лягти на підлогу, накривши голову подушкою. Металеві двері, товщиною 3 мм і більше захистять від дрібних осколків.

Важливо! Після закінчення обстрілу, залишаючи місце притулку, не дайте

собі розслабитися. Тепер вся ваша увага повинна бути сконцентрована собі під ноги! Не піднімай із землі ніяких незнайомих предметів.

БЕЗПЕКА НА ПРИРОДІ

Безпека з тваринами та рослинами

- Перед відпочинком на природі поцікався у дорослих, або пошукай в Інтернеті інформацію про небезпечних чи отруйних рослин та тварин даної місцевості. Дізнайся як вони виглядають, які правила поведінки з ними (їх уникнення) та способи реагування при контакті.
- Не пробуй на смак невідомі (чи сумнівні) ягоди, гриби, трави тощо.
- Якщо поруч оса, бджола, чи змія не метушись і не панікуй. Якщо тебе вжалили (якщо є жало вийми його та оброби місце водою з милом та приклади лід).
- Якщо маєш алергію — завжди тримай при собі антигістамінні (проти алергії) препарати.
- Коли ідеш у ліс користуйся репелентом (засіб від комах).
- Якщо плануєш похід у гори, або у місця, де є густі зарості одягай цупкий одяг, шкарпетки, широкі штани та висок черевики.
- Оглядай своє тіло після кожної прогулянки на природі на наявність укусів та кліщів. При підозрі обов'язково повідомляйте дорослим.
- Не грайся з бездомними чи дикими тваринами!

Безпека на воді/біля водойми

- Купайся лише у відведених для цього місцях і у супроводі дорослих.
- Не пірнай у незнайомих місцях і не запливай далі позначених меж.
- Якщо не вмієш плавати — заходь у воду лише по пояс.
- Одягайся відповідно до погоди. Носи головний убір, сонцезахисні окуляри та користуйся сонцезахисним кремом.
- НЕ перебувай під палючим сонцем надто довго, особливо у жаркі дні та опівдні!
- Пий багато води та правильно харчуйся!

❓ БЕЗПЕКА НА ДОРОЗІ ❓

- Дотримуйся правил дорожнього руху!
- **НЕ** грайся на проїзній частині.
- Будь уважний при користуванні громадським транспортом, особливо у незнайомому місті.
- Завжди рухайся по лівій стороні дороги — назустріч транспорту, що рухається!

- Переходь дорогу лише у призначених місцях!
- Щоб перейти дорогу, спочатку подивися вліво, дійди до середини — подивися вправо. Якщо дійшов/ла до середини і далі небезпечно рухатись — перечекай на серединній лінії.
- Переходь дорогу лише якщо це безпечно!

БЕЗПЕКА У ПОБУТІ

Електробезпека

- Користуйся лише справними електроприладами.
- Не витягай вилку з розетки за шнур.
- Прилад під напругою + вода (волога) — НЕБЕЗПЕКА.
- Коли виходиш з дому перевіряй чи всі прилади вимкнені.
- НЕ залишай ввімкненні електроприлади без нагляду.

Пожежобезпека

- **Не** грайся із вогнем!
- **Не** розпалюй полум'я у суху та вітряну погоду!
- Перш ніж розпалити багаття — підготуй місце — очисти територію від легкозаймистих предметів (сухої трави, наприклад). Перш ніж залишати місце — переконайся, що багаття загашене — використай землю або воду.
- Не залишай будь-який вогонь без нагляду (ні свічку, ні газ, ні лампу, ні багаття).
- **Пам'ятай Трикутник вогню:** займиста речовина або предмет, джерело запалювання та наявність кисню! Щоб вогонь горів, потрібні ці 3 умови! Щоб загасити полум'я достатньо забрати їх!
- Щоб загасити невеличку пожежу — використовуй цупку тканину, землю або воду!
- **ПАМ'ЯТАЙ** пожежу спричинену електроприладами гасити водою не можна!!!
- Не намагайся приховати пожежу чи впоратися з нею самотужки — завжди повідомляй дорослих!

☐ Газова безпека

- Якщо чуєш запах газу — в жодному разі не вмикай світло та електроприлади, не запалюй сірник! Відкрий вікна на двері. Якщо можеш — перекрий вентиль та повідом дорослим і у газову службу.

Безпечні шляхи додому

- Гуляй і грайся лише у призначених для цього місцях (закинуті господарства, сходи, підвали, горища, будівельні майданчики, ліфти — небезпечні)
- Після контакту із тваринами, побутовими хімікатами чи отруйними чи небезпечними рослинами добре мий руки з милом.
- Обирай безпечні та знайомі шляхи руху. Не гуляй у безлюдних чи закинутих місцях.
- Будь особливо уважним/ною у місцях підвищеної небезпеки (ділянки, що ремонтуються, підприємства, заводи тощо).
- За будь-якої ситуації веді себе спокійно та впевнено.

БЕЗПЕКА ПОДОРОЖІ

- Завжди май при собі аптечку із базовим набором та специфічними ліками, які потрібні тобі.
- Перед подорожжю дізнайся якнайбільше про місце прибуття та шлях до нього.
- Завжди повідомляй дорослим куди прямуєш та залишайся на зв'язку.
- Заходячи у приміщення переконайся, що знаєш план його евакуації та розумієш, де розташовані аварійні виходи, укриття тощо.
- Май список контактів до кого можеш звернутися у разі небезпеки чи потреби у новому місці.
- **НЕ** привертай до себе надмірної уваги у транспорті чи натовпі.
- Подбай про захист особистих речей та цінностей.

БЕЗПЕКА СПІЛКУВАННЯ

- З усіма людьми спілкуйся ввічливо, але впевнено.
- **НЕ** розказуй про себе незнайомим людям (адресу, вподобання тощо)
- Дотримуйся правил поведінки у громадських місцях та на культурних подіях.
- Слідкуй за рівнем шуму, який ти створюєш, особливо в людних місцях.
- **НЕ** вступай у суперечки та бійки.
- **НЕ** доводь свою думку агресивно чи зневажливо. Стався з повагою та розумінням до інших та їх думок/прагнень, навіть якщо вони суперечать твоїм власним.
- **НЕ** заходь у ліфт з незнайомими людьми!

- **НЕ** піддавайся на небезпечні провокації, суперечки чи ігри — це не додасть тобі ні популярності, ні поваги в очах отоючих, а нашкодити здоров'ю та життю може.
- Будь дружнім та відритим, допомагай тим хто поруч, якщо це тобі не шкодить.
- **НЕ** розмовляй з незнайомцями і **НЕ** бери нічого в них. **НЕ** сідай в машину!
- **НЕ** хвалися грішми та **НЕ** демонструй дорогі речі у натовпі.

БЕЗПЕКА В ІНТЕРНЕТІ

- **НЕ** вір усьому, що пишуть/рекламують/коментують в Інтернеті, навіть, якщо це твої знайомі.
- Якщо отримав/ла повідомлення (чи дзвінок) неприємного/непристойного чи погрозливого змісту — не відповідай, заблокуй номер та повідом дорослих.
- **Е**е реагуй на провокації та погрози. Не відправляй гроші друзям чи знайомим, якщо вони просять тебе в повідомленні — передзвони/ запитай наживо чи це вони і чи дійсно їм потрібна допомога! Акаунти соціальних мереж часто зламують і від імені друга чи подруги з вами можуть спілкуватися зловмисники.
- Якщо хтось ображає тебе у соціальних мережах, можеш відправити у спам, або додати до “чорного списку”.
- Якщо бачиш у соціальних мережах образливий чи непристойний вміст — блокуй його, подавай скаргу.
- Перевіряй будь-яку інформацію мінімум у 3 якісних! джерелах!
- Про всі неприємні чи неприйнятні події твого інтернет-життя повідомляй дорослих!

#Спільнота_сучасних_учителів_Соціальна_здоровязбережувальна_освітня_галузь
#Освіта #НУШ #здоров_я_безпека_добробут #СЗО



