

## О ЛЕТНИХ ВИДАХ СПОРТА

оки на велосипеде, прыжки на скейтборде... Любители этих видов экстремальных развлечений должны помнить о безопасности. Мало купить себе велосипед или доску для скейта: нужно подумать и о защите.

**Посипедистам** следует в обязательном порядке иметь:

шлем – самая важная защитная экипировка. Он защищает голову и шею от самых тяжелых травм. Обычно велосипедный шлем представляет собой чашку из пластика, имеющую внутреннюю прочность, а изнутри обложенную специальным пеноматериалом, который смягчает удары. Шлемы и светоотражатели – с ними шансы быть живыми в сумерках и ночью повышаются, и это спасает велосипедисту жизнь, особенно если он едет по обочине трассы.

Зеркало заднего вида позволяет видеть автомобили приближающиеся сзади, не мешая их движение и контролировать процесс движения на дороге. Крепятся на руле, шлеме или очках.

Специальные перчатки защищают кисти рук велосипедиста от повреждений из-за вибрации во время езды и на случай падения.

Очки или маска предохраняют глаза велосипедиста от пыли, воды и сильного ветра.

**Бителам трюков** на велосипеде следует позаботиться о дополнительных средствах защиты. Кроме того, они должны носить свое железное колено в полном состоянии. Реально свои физические возможности профессиональные каскадеры тратят на подготовку трюков годы своей жизни: это предполагает, что такого мастерства можно достичь только днем.

**Скейтерам** необходимо носить специальную одежду, которая не имеет незащищенных участков. При падении она уберет кожу. Обратите внимание на наколенники, налокотники, специальные щитки для голени



## ПОЖАРНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ В АВТОМОБИЛЕ

Особенностью пожаров на транспорте является их скорость. За 2-3 минуты автомобиль может полностью выгореть. Поэтому нужно следить не только за внешним видом Вашего транспортного средства, но и в обязательном порядке проверять исправность всех его систем.

Одна из самых распространенных причин пожара – разгерметизация различных систем, в том числе топливной. Кроме того, нужно регулярно проверять электропроводку.

### Как вести себя при пожаре в транспорте



#### При пожаре в автомобиле:

- остановите автомобиль и заглушите двигатель;
- поставьте автомобиль на ручной тормоз;
- выйдите из машины;
- если есть пострадавшие, помогите им покинуть салон автомобиля и удалиться на безопасное расстояние;
- воспользуйтесь огнетушителем;
- по телефону или через водителей проезжающих машин вызовите помощь.

#### При пожаре в автобусе, троллейбусе или трамвае:

- немедленно сообщите о пожаре водителю. Потребуйте остановиться и открыть двери (используйте кнопку аварийного открывания дверей);
- как можно быстрее и без паники покиньте салон, помогая тем, кто слаб или в шоке;
- защитите органы дыхания от токсичных продуктов горения, закрывая нос и рот платком или рукавом;
- при блокировании дверей используйте для эвакуации аварийные люки в крыше и боковые стекла. При необходимости выбейте стекла обеими ногами или твердым предметом;
- выйдя из салона, отойдите на безопасное расстояние;
- сообщите о пожаре по телефону «112» или «101»;
- в троллейбусах и трамваях не касайтесь металлических частей, не заливайте огонь водой, т.к. металлические части могут оказаться под напряжением в результате обгорания защитной изоляции проводов.



# Главное управление МЧС России по Нижегородской области



# ЛЕТО ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Если Вы стали очевидцем чрезвычайной ситуации, пожара или аварии, сообщите по телефону «112» или «101»  
Телефон доверия 8 (831) 296-07-08



## ГДЕ ДОЛЖЕН БЫТЬ БЕЗОПАСНЫМ

Многие нижегородцы выезжают на природу: на лес, к водоёму. Чтобы отдых не обернулся бедой, соблюдайте меры предосторожности особенно о собираете урожай грибов, в съедобности которых вы уверены. Любый подозрительный гриб лучше выкинуть;

- чтобы не стать виновником лесного пожара, воздержитесь от применения открытого огня.
- если Вы заблудились, наберите экстренный номер «112» или «101» с мобильного телефона и ждите помощи;
- родственникам потерявшихся необходимо незамедлительно обратиться в полицию для организации поисковых работ.

## Ведении особого противопожарного режима



введение сельскохозяйственных

зведение костров, сжигание твердых отходов, мусора на землях лесного фонда; нных пунктов и прилегающих территориях; жигание травы, в том числе на земельных участках, примыкающих к лесам, к землям сельскохозяйственного назначения, к защитным и озеленительным насаждениям; введении иных пожароопасных работ.

е вводится запрет на использование сооружений и приготовления блюд на углях на землях лесного и прилегающих территориях, а также на землях, примыкающих к землям сельскохозяйственного назначения.

и наступлении IV-V класса пожарной опасности вводится запрет на их посещение.

бое внимание уделите детям и не оставляйте их присмотра. Пресекайте любые попытки детей играть на траве! И помните, что безобидный на первый взгляд сухой стебель или мусор может обернуться трагедией!

## И не заблудитесь



занее продумайте маршрут лесного маршрута; общите родственникам о том, и направитесь и когда планируете вернуться;

скажите от посещения незнакомых мест без согласия знающего проводника;

язательно зарядите перед походом в лес аккумуляторного телефона, захватите с собой нож, компас, фонарик и свисток (последние два предмета из арсенала грибника» пригодятся на случай, если придется подавать световые и звуковые сигналы);

- собираетесь провести в лесу длительное время – захватите еду и питье;
- реально оцените свои физические возможности и состояние здоровья;
- собирайте только те грибы, в съедобности которых вы уверены. Любый подозрительный гриб лучше выкинуть;
- чтобы не стать виновником лесного пожара, воздержитесь от применения открытого огня.

- если Вы заблудились, наберите экстренный номер «112» или «101» с мобильного телефона и ждите помощи;
- родственникам потерявшихся необходимо незамедлительно обратиться в полицию для организации поисковых работ.

## БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ

### Правила поведения при купании:



- купайтесь только на специально оборудованных пляжах;
- умеете правильно рассчитывать свои силы;
- не входите в воду нетрезвым;
- научите детей плавать;
- не оставляйте детей без присмотра;
- не ныряйте в незнакомых местах;
- не заплывайте за буйки;
- не выплывайте за судовой ход и не приближайтесь к судам;
- не устраивайте в воде игр, связанных с захватами;
- отдыхать в воде можно на спине или сгруппировавшись «поплавком».

### Безопасность на летней рыбалке:



- помимо рыболовного снаряжения нужно иметь при себе аптечку, фонарик, средства оповещения о своем местонахождении;
- внимательно осмотрите место ловли;
- на обрывистых и подмытых берегах рек будьте особенно осторожными;
- особенно будьте внимательными в ночное время суток;
- не ныряйте, чтобы освободить зацепившуюся снасть – под водой могут быть коряги;
- не употребляйте алкоголь, т.к. он замедляет реакцию рыбака, расслабляет его внимание, притупляет чувство реальной опасности.

## При катании на лодке:



- перед началом плавания убедитесь в исправности судна, наличии весел, уключин, спасательного круга, спасательных жилетов по числу пассажиров и черпака для отлива воды;

- управлять маломерным судном может только прошедший специальное обучение судоводитель;
- нельзя выходить на воду во время грозы, сильного ветра, который может образовывать высокую волну;
- во время движения нельзя вставать, садиться на борт лодки, пересаживаться с одного места на другое, раскачивая и ныряя с нее, а также переходить с одной лодки на другую;
- не заходите на моторных лодках, катерах, гидроциклах, гребных судах и катамаранах в зону пляжей и места для купания;

- соблюдайте «правила водного движения» - двигайтесь по правой стороне реки относительно хода лодки, стараясь держаться не дальше 20 метров от берега. Обгон другого маломерного судна производится с левой стороны по движению;

- гребная лодка во всех случаях должна уступать дорожку моторным лодкам и гидроциклам. Нельзя пересекать путь теплоходам и катерам – это опасно. Услышав частые и короткие сигналы этих судов, гребная лодка должна отойти от проходящего судна на безопасное расстояние. При этом удаляясь от судна надо резать волну носом лодки. В противном случае волны от идущих по реке судов могут перевернуть лодку;
- при движении на моторных лодках, катерах и гидроциклах снижайте скорость на поворотах;
- если лодка перевернулась, в первую очередь надо оказать помощь не умеющим плавать. Очутившись в воде, следует держаться за борт лодки и общими усилиями толкать ее к берегу. Именно поэтому во время путешествия необходимо надевать на себя спасательные жилеты.

## Если на ваших глазах тонет человек:



- позвоните в службу спасения по телефону «112» или «101»;
- если вы чувствуете в себе силы помочь утопающему, подплывайте к нему нужно только сзади. Держать лучше за подмышку или подбородок, не давая ему возможности вас ухватиться. Если захват предотвратит не удалось, нырнуть вместе с ним – он вас отпустит. А потом попытаться спасения.