

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.

Велосипедистам следует в обязательном порядке иметь:

Велослешлем – самая важная защитная экипировка. Он защищает голову и шею от самых тяжелых травм. Обычно велослешлем представляет собой чашку из пластика, имеющую ценную прочность, а изнутри обложенную специальным пеноматериалом, который смягчает удары.

Светоотражатели – с ними шансы быть замеченным в сумерках и ночью повышаются, и это спасает велосипедисту жизнь, особенно если он едет по обочине трассы.

Зеркало заднего вида позволяет видеть автомобиль, приближающийся сзади, не мешать им двигаться и контролировать процесс движения на дороге. Зеркало крепится 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 грязи, пыли, воды и сильного ветра.

Велосипедистам, выполняющим трюки на велосипеде, следует позаботиться о дополнительных средствах защиты.

Кроме того, они должны использовать своего железного коня в хорошем состоянии. Реально оценить свои физические возможности.

Профессиональные каскадеры тратят на подготовку трюков годы своей жизни: не стоит полагать, что такого мастерства можно достичь за несколько дней.

Для скейтбордистов необходимо носить защитную одежду, которая не защищает от падений. При падении она убережет кожу. Обратите внимание на наколенники, налокотники, лямочные щитки для голеней.



ПОЖАРНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ В АВТОМОБИЛЕ

Особенностью пожаров на транспорте является их скоротечность. 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;
- защищайте 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;
- выбравшись 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

Отдых должен быть безопасным

Многие нижегородцы выезжают на природу: в лес, к водоему. Чтобы отдых не обернулся бедой, соблюдайте меры предосторожности особенно когда собираетесь устроить уборку на приусадебном участке, открыть шашлычный сезон, а также любителям грибов и охоты.

Ведение особого противопожарного режима осуществляется:

1. ведение сельскохозяйственных



2. ведение костров, сжигание твердых отходов, мусора на землях лесного фонда, в пунктах и прилегающих территориях;

3. сжигание травы, в том числе на земельных участках, примыкающих к лесам, к землям сельскохозяйственного назначения, к защитным и озеленительным лесным насаждениям;

4. ведение иных пожароопасных работ.

5. когда вводится запрет на использование сооружений приготовления блюд на углях на землях лесного фонда и прилегающих территориях, а также на земельных участках, примыкающих к землям сельскохозяйственного назначения.

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

7. особое внимание уделите детям и не оставляйте их без присмотра. Пресекайте любые попытки детей сорвать траву! И помните, что безобидный на первый взгляд пал сухой травой или мусора может обернуться настоящей трагедией!

1. не заблудиться

2. заранее продумайте маршрут лесной прогулки;

3. сообщите родственникам о том, куда направитесь и когда планируете вернуться;

4. откажитесь от посещения незнакомых мест без сопровождения знающего проводника;

5. обязательно зарядите перед походом в лес аккумуляторного телефона, захватите с собой нож, компас, свисток, 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. Любой 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, исключин, 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, раскачивать и нырять 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 дорогу 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 за вас ухватиться. Если захват предотвратить не удалось, нырнуть вместе с ним – он вас отпустит. А потом повторить попытку спасения.

