

Правила безопасного поведения на объектах железнодорожного транспорта

Чтобы уменьшить риск стать жертвой железнодорожного транспорта, соблюдай следующие правила:

- при движении вдоль железнодорожного пути не подходи ближе 5м к рельсам;
- на электрифицированных участках не поднимайся на опоры, а также не прикасайся к спускам, идущим от опоры к рельсам, и лежащим на земле электропроводам;
- переходи железнодорожные пути только в установленных местах, пользуйся при этом пешеходными мостами, тоннелями, переходами, а там где их нет - по настилам и в местах, где установлены указатели «Переход через пути»;
- перед переходом путей по пешеходному настилу убедись в отсутствии движущегося подвижного состава; при приближении поезда остановись, пропусти его и, убедившись в отсутствии движущегося подвижного состава по соседним путям, продолжай переход;
- при переходе через пути не подлезай под вагоны и не перелезай через автосцепки;
- подходя к железнодорожному переезду, внимательно следи за световой и звуковой сигнализацией, а также положением шлагбаума; переходи через пути при открытом шлагбауме, а при его отсутствии, когда нет близко идущего подвижного состава;
- при ожидании поезда не устраивай на платформе подвижные игры; не беги по платформе рядом с вагоном прибывающего (уходящего) поезда и не стой ближе двух метров от края платформы во время прохождения поезда без остановки: непосредственно к вагону подходи после полной остановки поезда; посадку в вагон и выход из него производи только со стороны перрона или посадочной платформы;
- во время движения поезда не открывай наружные двери тамбуров; не стой на подножках, переходных площадках; не высовывайся из окон вагонов; при остановке поезда на перегоне не выходи из вагона;
- в случае экстренной эвакуации из вагона старайся сохранять спокойствие, покидай вагон через боковые двери и аварийный выход, будь внимателен, чтобы не попасть под встречный поезд.

Правила безопасного поведения в автотранспорте

Чтобы уменьшить риск травматизма и несчастных случаев при следовании автотранспортом соблюдай несложные правила:

- в автобус садись только со стороны тротуара или обочины дороги, после полной его остановки;

- при посадке/высадке из автобуса соблюдай аккуратность: не толкайся, не спеши;
- не вставай с сиденья и не передвигайся по салону во время движения;
- не открывай окна, не высовывайся из них, не выставляй в окно руки во время следования;
- сохраняй чистоту в салоне;
- в случае необходимости обращайся к сопровождающему, к кондуктору;
- во избежание травм при резком торможении автобуса упрись ногами в пол кузова и руками держись за поручень расположенного впереди сидения;
- выходи из автобуса только после его полной остановки;
- перед выходом проверь, не забыл ли ты в салоне свои личные вещи;
- в случае столкновения автотранспортных средств сильно напряги всё тело (мышцы), втяни голову в плечи, прикрой голову руками; не расслабляйся и не покидай транспорт до полной его остановки.

Правила безопасности дорожного движения

Поведение на улицах и дорогах

- пешеходам разрешается ходить по тротуарам и пешеходным дорожкам, а там, где их нет, - по обочине или велосипедной дорожке;
- передвигайся по направлению движения машин, придерживаясь правой стороны; наиболее безопасно идти навстречу потоку транспортных средств полевой стороне дороги;
- не выходи и не выбегай на проезжую часть, не мешай движению транспорта;
- катайся на роликах, скейтборде, лыжах только в парке, скверах, имеющих ограждение, не выезжай на проезжую часть; если необходимо переехать улицу или дорогу, сойди с велосипеда и веди его за руль; скейтборд носи в руках.

Еще несколько необходимых замечаний

1. Избегай необходимости садиться вечером в пустой автобус или троллейбус. А если все-таки приходится сделать это, садись ближе к водителю.

2. Возможно, ты куда-то торопишься и решаешь на дороге остановить машину, которая бы тебя подвезла. Осторожность не помешает. Останавливай машину поднятой рукой. не выходи далеко на дорожное полотно. Останавливай только автомобили с опознавательным знаком такси. Обрати внимание и запомни номер и марку машины. Если у тебя есть мобильный телефон, сразу же позвони близким, сообщи им эти сведения. Можешь попросить родителей или друзей, чтобы тебя встретили. Четко и правильно называй водителю нужный тебе адрес. Следи за тем, чтобы таксист тебя вез правильным и кратчайшим путем.

3. Никогда не соглашайся на то, чтобы тебя подвозили незнакомые, не вызывающие доверия люди, не важно, мужчина или женщина. Никогда не показывай деньги или дорогие, ценные вещи. Их надо держать во внутреннем кармане, в надежном месте.

Такие простые предосторожности помогут предотвратить «нештатные ситуации».

Переход улиц и дорог

- переходи проезжую часть только в местах, обозначенных дорожной разметкой «зебра» или знаком «Пешеходный переход»; в Москве и других крупных городах, куда ты можешь приехать на каникулы, есть специальные подземные переходы

Сигналы светофора

- в местах, где есть светофор или регулировщик, переходи улицу только по сигналам;

- там, где движение не регулируется, пересекай проезжую часть, не создавая помех движущемуся транспорту;

- перед переходом улицы с двусторонним движением остановись, посмотри налево и, если поблизости нет машин, начинай переход; дойдя до середины, посмотри направо;

- если поблизости есть машины, подожди на «островке безопасности» или на середине улицы, пропусти их, а потом продолжай путь

Правила пожарной безопасности и поведения при пожаре

Не применяй самодельные электрические приборы и предохранители, не пользуйся электрошнуром и проводами с нарушенной изоляцией.

Не включай в одну розетку большое число приборов, не используй неисправную аппаратуру, не пользуйся поврежденными розетками.

Не накрывай и не обертывай электролампы и светильники бумагой, тканью, не пользуйся электрическими утюгами, плитками, чайниками без подставок из негорючих материалов, не оставляй без присмотра включенные электрические приборы.

Не загромождай проходы, лестничные площадки и эвакуационные люки на балконе мебелью и различными материалами, не устраивай в квартире мастерскую и склад.

Не оставляй без присмотра топящуюся печь, включенную газовую или электроплиту.

Не играй со спичками, зажигалками, свечками: может произойти пожар.

Соблюдай осторожность при использовании предметов бытовой химии. Легковоспламеняющиеся и горючие жидкости необходимо хранить в плотно закрытых сосудах, вдали от нагревательных приборов. Не забывай, что это вопрос безопасности тебя, твоих родных и близких, всех окружающих. Причиной многих трагедий стали именно взрывы горючих и легковоспламеняющихся веществ.

Как себя вести при пожаре?

Запомни, самое страшное при пожаре - растерянность и паника. Уходят драгоценные минуты, когда огонь и дым оставляют все меньше шансов выбраться в безопасное место. Вот почему при обнаружении пожара или признаков горения (задымление, запах гари, повышение температуры и т.д.) тебе необходимо поступать следующим образом:

При пожаре в доме (квартире)

- оцени обстановку, убедись в наличии опасности и определи, откуда она исходит;

- вызови пожарных по телефону 01;

- сообщи о пожаре соседям, отключи газ, электроэнергию, по возможности закрой окна и двери;

- немедленно покинь помещение, иди в сторону, противоположную пожару;

- двигайся к выходу или в сторону не задымленной лестничной клетки; не используй лифт - он теперь просто опасен, потому что в любой момент может остановиться из-за отсутствия электроэнергии.

При выходе через задымленный коридор

- накройся мокрой плотной тканью (полотенцем, одеялом);

- дыши через мокрые носовой платок, ткань, одежду;

- двигайся к выходу пригнувшись или ползком: внизу дыма меньше.

Если выйти из дома невозможно

- вернись и плотно закрой входную дверь;

- закрой окна, но не опускай жалюзи;

- дверные щели и вентиляционные отверстия заткни мокрыми тряпками;

- наполни водой ванну и другие большие емкости.

При загорании электроприбора

- обесточь прибор (выдерни вилку из розетки или отключи щит);

- накрой прибор мокрой тканью или одеялом;

- если пожар усилился, закрой окна и двери, покинь помещение.

Правила поведения во время прогулки, туристического похода, экскурсии

Чтобы прогулка или экскурсия принесла только радость и удовольствие, выполняй следующие правила:

- соблюдай дисциплину, выполняй все указания руководителя, бережно относись к личному и групповому имуществу;

- не изменяй самовольно маршрут прогулки или экскурсии, не уходи от группы;

- во время экскурсии не снимай обувь и не ходи босиком;

- во избежание перегрева летом надевай одежду светлых тонов, голову покрывай косынкой или кепкой;
- во время привалов во избежание ожогов и лесных пожаров не разводи костёр без наблюдения взрослых;
- во время привалов не удаляйся от места привала;
- не пробуй на вкус какие-либо растения, плоды и ягоды;
- не трогай руками различных животных, пресмыкающихся, насекомых, растения, грибы, а также колючие растения и кустарники;
- во избежание заражения желудочно-кишечными болезнями не пей из открытых водоемов, используй для этого только кипяченую воду или питьевую воду из фляжки, взятую с собой;
- соблюдай правила личной гигиены, своевременно информировуй руководителя группы об ухудшении состояния своего здоровья или травмах;
- уважай местные традиции и обычаи, бережно относись к природе, памятникам культуры.

Что необходимо знать о туристическом походе

Палатка - ваш дом в походе. Укрась ее полевыми или лесными цветами, и увидишь, какой нарядной и привлекательной она станет. Только не забывай, что многие цветы и другие растения находятся под охраной, внесены в Красную Книгу. Одно из таких растений - ночная фиалка. Береги это растения.

Веточка полыни над входом в палатку будет отгонять мух и комаров. Для освещения в палатке вешают электрический фонарик.

Минус неприятности

Каким бы теплым ни казался день, никогда не садись на землю, даже если это солнечная лужайка. Пригретая телом почва и трава будут испарять воду, которая увлажнит одежду, охладит тело и может вызывать простуду и болезни, очень вредные для организма девушки.

Слагаемые безопасности

В походе ты должен уметь оказывать первую помощь при ушибах, порезах, ожогах... Для этого заведи себе небольшую аптечку, в которой найдется все самое необходимое.

Настойка йода - для смазывания порезов и царапин; перекись водорода, борная кислота, марганцовка - дезинфицирующие средства; ихтиоловая мазь - от ожогов и обмороживания; питьевая сода - для примочки, для полоскания (кстати, с ее помощью хорошо отмывать посуду); аспирин - жаропонижающее; анальгин - от головной боли.

Подорожник поможет при ожоге; черника - при расстройстве желудка; мята, заваренная в кипятке, хорошо снимает боль и успокаивает. Лепестки ноготка обезболят место укуса пчелы или осы.

Попробуй завести гербарий лечебных трав. Собирая эти травы, под каждой напиши, от каких болезней ее применяют. Это будет очень интересная коллекция!

Выбирая время для похода, напомним друзьям: в июньском лесу лучшая земляника. Если она созрела, через 5-6 дней пойдут грибы.

Как одеться в поход?

Прежде всего легко и удобно! Зимой - в меру тепло, летом - в меру прохладно. Помни основной закон туриста: в любое время года одежда не должна стеснять и связывать движений. Бери с собой только самое необходимое!

Обязательно даже летом поверх простых носков надевали шерстяные, тогда не натрешь себе ноги.

Не забудь и про швейные принадлежности: иголку, толстые нитки, пуговицы. Все это может не раз понадобится в походе и тебе, и твоим товарищам.

Как себя вести во время купания и на воде

Не купайся в отсутствие взрослых.

Точно и быстро выполняй все распоряжения и указания взрослых, ответственных за организацию купания.

Не купайся натощак, вскоре после еды или больших физических нагрузок.

Купайся у берега, доплывай до знаков ограждения зоны, если только очень хорошо умеешь плавать и с разрешения взрослых.

При нахождении на шлюпке, лодке и других плавучих средствах не вставай на сиденье, не сиди на борту, не наклоняйся и не свешивай ноги за борт, не вставай со своего места до полной остановки водного транспорта у берега.

Как себя вести во время спортивных мероприятий и игр

При недомогании сообщи об этом взрослому, откажись от участия, обратись к врачу.

Надень удобную сезонную спортивную одежду и обувь.

Не используй гимнастические снаряды в отсутствие взрослых.

Выполняй чётко все требования взрослого, ответственного за проведение спортивных мероприятий и игр.

Как себя вести, если тебя
задержали работники милиции

Допустим, что работники милиции попросили вас предъявить документы или пройти в отделение милиции. Что делать в подобной ситуации? К сожалению, подростки, да часто и взрослые, не всегда знакомы с законами и своими правами. Всегда спрашивайте у работников милиции их данные, удостоверение работника милиции или карточку участкового милиционера. Особенно это касается работников правоохранительных органов в штатском.

О том, что вас доставляют или приглашают в милицию, ставьте в известность родителей или других близких: братьев, сестер, знакомых. Попросите или постарайтесь позвонить домой, на работу родственникам, соседям. Если не дают возможности позвонить, постарайтесь через кого-либо

передать, что вас задержали, где именно вы находитесь, у кого. Можно написать записку, передать ее через кого-либо.

Родные и близкие должны знать, где вы, у кого, с какого времени.

Вас могут попытаться привести в милицию из-за того, что у вас нет паспорта, или нет паспорта на магнитофон, который у вас с собой. Могут сказать, что вы его украли. Такие действия работников милиции неправомерны. Вы не должны носить с собой паспорт на магнитофон или на что-то другое.

Вас могут доставить в отделение милиции. После того как вас доставят, вас могут привести в какой-либо кабинет, где никого нет, или же в дежурную часть.

Необходимо засесть время, когда вас задержали. Вы должны знать, сколько времени вас продержали в милиции.

Что делать, если вас задержали работники милиции?

Ведите себя спокойно и уверенно.

Известите своих родственников и требуйте адвоката.

Просите сотрудников милиции сообщить свои фамилии и должности, запомните их.

Задержание без особой нужды может длиться не более 3-х часов.

Если вам нет 14-ти лет, то вас могут допрашивать только в присутствии родителей или педагога.

Если вас допрашивают по определенному факту, то следователь не должен отходить от конкретной проблемы.

Укажите точное число и время допроса.

Что НЕ делать, если вас задержали:

Ни в коем случае не пытайтесь убежать, вырваться, а тем более ударить сотрудника милиции (это уже будет считаться преступлением - оказанием сопротивления работнику милиции).

Не хамите и не грубите.

Никогда не пытайтесь выдумывать какие-либо события и факты или сообщить то, в чем вы не уверены. не подписывайте документ, не прочитав его. Не подписывайте пустой бланк протокола. Не берите на себя то, чего не было.

В случае угроз и побоев

Как среди людей разных профессий, так и среди сотрудников правоохранительных органов встречаются недостойные люди. Они могут попытаться применить противозаконные действия в отношении задержанного. Нужно сохранять самообладание, чтобы потом иметь больше доказательств для наказания превысившего полномочия сотрудника милиции.

Постарайтесь не поддаваться панике. Следует понять: как бы сотрудники милиции ни угрожали, угроз они не выполнят.

Запомните людей, которые вас задержали и допрашивали (рост, цвет волос, голос, особые приметы), чтобы конкретно указать на тех, кто вас избивал.

Запомните обстановку кабинетов, где происходил допрос (избиение, угрозы), чтобы, если сотрудники будут отрицать факт вашего пребывания там, вы могли описать обстановку и подтвердить свои слова. Попробуйте оставить там свои следы (написать что-либо под столом, испачкать кровью, если вас избивают).

Позаботьтесь о свидетелях, которые видели, что вас били, могут это подтвердить. Вы можете сразу же рассказать об этом вашим родственникам и знакомым, чтобы они в дальнейшем подтвердили, что до задержания у вас не было телесных повреждений.

Постарайтесь среди сотрудников найти людей, которые вам сочувствуют, ваших потенциальных союзников.

Если вас ударили, симулируйте плохое самочувствие и требуйте врача. попросите его помочь вам. Постарайтесь запомнить, откуда врач, освидетельствовавший вас. Позже врач может подтвердить факт вашего избиения и занести в справку или в вашу медицинскую карточку с ваших слов, что вас били.

Советы девушке-подростку

1. Уходя из дома, обязательно скажи родителям, куда и с кем ты уходишь, когда вернешься; поставь их в известность по телефону о перемене своих планов.

2. Всегда бери с собой немного денег «на крайний случай». Трать их только в исключительных случаях: позвонить домой или доехать домой на общественном транспорте.

3. Никогда не лови наугад попутные машины и не соглашайся на предложение «подвезти» от незнакомых или мало знакомых людей. Садись в машину только с теми, кого хорошо знаешь и кому полностью доверяешь.

4. Никогда не приглашай парня домой, если нет в доме родителей, и не ходи к нему, если его родителей нет дома.

5. На вечеринке, которую организует парень, остерегайся примешивать в напитки спиртное или незнакомые добавки: оцени соотношение присутствующих парней и девушек. Если парней намного больше, это может оказаться ловушкой. Уходи немедленно под любым предлогом.

6. Если на вечеринке из-за большого количества выпитого спиртного поведение парней становится угрожающим или начались похотливые «сексуально распущенные» выпады – значит пора уходить. Немедленно!

7. Самое разумное и верное решение для девушки – полный отказ от спиртных напитков и одурманивающих веществ! Они затуманивают разум, ухудшают способность правильно оценивать людей и ситуацию.

8. Если ты, гуляя по улице, увидела компанию «подвыпивших» парней (даже если в ней есть девушки), поверни в противоположную сторону, зайди в магазин, пережди.

9. Помни, секс – не игрушка! Нужно помнить хотя бы об опасности забеременеть, заразиться венерическими болезнями и СПИДом, а также помнить о своей репутации.

Не позволяй парню «давить» на тебя, не соглашайся на секс под нажимом. Тот, кто по-настоящему тебя любит, никогда не поведёт себя подобным образом: любовь и уважение неразлучны!

10. Обходи стороной автомобиль, стоящий неподвижно с включённым двигателем, если в машине сидят мужчины – один или несколько. Если мужчины спрашивают тебя, как проехать куда-либо, будь осторожной, не подходи к машине на расстояние вытянутой руки.

11. Умей себя защитить! Умение защищаться зависит от твоей реакции, физических данных и даже от склада твоего характера. Занимайся спортом, он поможет закалить твою волю и силу, не доводя их до агрессивности.

Опыт показывает, что лучший способ самозащиты – всё-таки бегство!

IV. КУДА МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ

Необходима помощь пожарных спасателей

- Набери номер телефона службы спасения «01»
- Сообщи, что произошло: пожар, утечка газа, несчастный случай
- Назови чётко адрес: улицу, номер дома, номер квартиры, этаж, наличие лифта
- Сообщи свою фамилию и номер телефона
- Ответь на дополнительные вопросы