

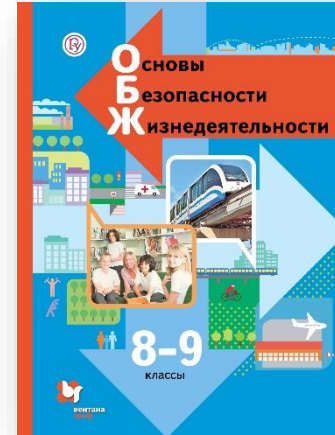
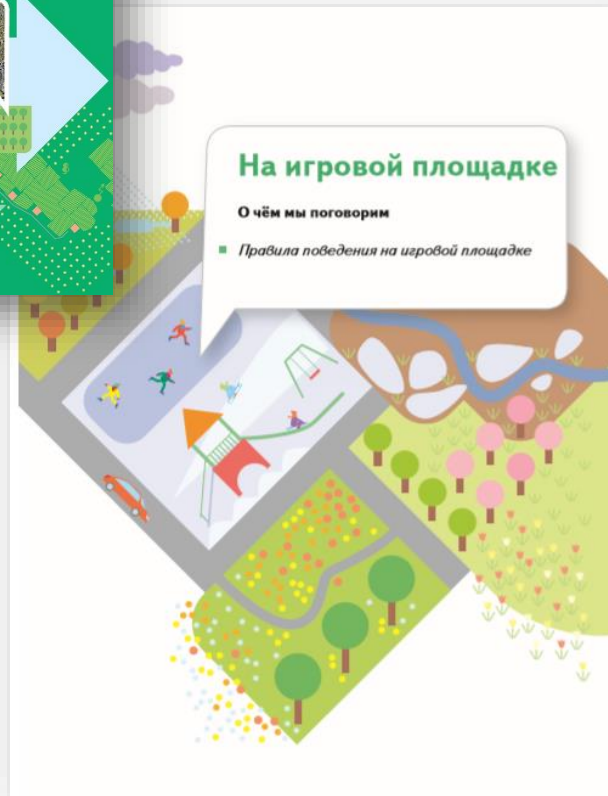
# Лето без опасности.



Федотова К.Н., ведущий методист



# БЕЗОПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ЛЕТОМ





## Правила поведения на игровой площадке

### Подготовка к прогулке

Если вы хотите, чтобы прогулка прошла без хлопот и неприятностей, надо всё предусмотреть заранее. Давайте наметим план действий. Что для этого надо узнать и сделать?

Прежде всего выясните, какая на улице погода: температура воздуха, осадки, сила ветра. Подумайте, какие игры и занятия больше подходят для сегодняшней погоды. Подберите для прогулки с учётом погоды соответствующую одежду, обувь и спортивный инвентарь.

Предположим, на улице очень жарко. Значит, сегодня не следует играть в футбол, в волейбол и другие подвижные игры, гонять на велосипеде. Повышенная двигательная активность на жаре приведёт к перегреву организма и переутомлению. Тогда прогулка может закончиться головокружением, тошнотой, обмороком. Есть и другая опасность. Разгорячённые игроки, спасаясь от жажды и жары, будут пить холодную воду, а это может привести к ангине, к простудным заболеваниям. Езда на велосипеде, роликах, игра в спортивные игры более уместны в прохладную погоду.



### Медицинская страничка

#### Вы вернулись с прогулки...

Случается, что вы возвращаетесь домой с прогулки вспотевшими после подвижных игр. Очень важно в этот момент не простудиться. Немедленно снимите влажную одежду, примите тёплый душ, досуха вытрите волосы и переоденьтесь в сухое.

Бывает и так, что вы едва держитесь на ногах от усталости. Как вернуть себе силы? Примите тёплый душ, выпейте чашку чая с лимоном, вареньем, кусочком шоколада. Усталость как рукой снимет.

# БЕЗОПАСНОСТЬ ДОМА



- Наводим в доме чистоту
- Дела домашние: техника безопасности



Газ, скопившийся в помещении, взрывоопасен! Почувствовав в помещении запах газа, немедленно перекройте его подачу к плите. Не зажигайте спички, не включайте электричество. Не пользуйтесь даже электрическим звонком! Откройте окна и двери, с помощью сквозняка проветрите помещение. Не заходите в помещение до полного исчезновения запаха!

В случае необходимости вызовите экстренные службы:

- 112 — единая служба спасения;
- 101 — пожарная служба (МЧС России);
- 102 — полиция;
- 103 — скорая медицинская помощь;
- 104 — служба газа.

## Медицинская страничка

### Отравление бытовым газом

При отравлении бытовым газом:

- выведите (вынесите) пострадавшего на свежий воздух;
- определите у пострадавшего наличие самостоятельного дыхания;





- Подготовка к прогулке
- Крылатые качели...
- Вы катаетесь на велосипеде
- Собака не всегда друг
- Стоит ли бездумно рисковать?



## Правила поведения на игровой площадке

### Подготовка к прогулке

Если вы хотите, чтобы прогулка прошла без хлопот и неприятностей, надо всё предусмотреть заранее. Давайте наметим план действий. Что для этого надо узнать и сделать?

Прежде всего выясните, какая на улице погода: температура воздуха, осадки, сила ветра. Подумайте, какие игры и занятия больше подходят для сегодняшней погоды. Подберите для прогулки с учётом погоды соответствующую одежду, обувь и спортивный инвентарь.

Предположим, на улице очень жарко. Значит, сегодня не следует играть в футбол, в волейбол и другие подвижные игры, гонять на велосипеде. Повышенная двигательная активность на жаре приведёт к перегреву организма и переутомлению. Тогда прогулка может закончиться головокружением, тошнотой, обмороком. Есть и другая опасность. Разгорячённые игроки, спасаясь от жажды и жары, будут пить холодную воду, а это может привести к ангине, к простудным заболеваниям. Езда на велосипеде, роликах, игра в спортивные игры более уместны в прохладную погоду.

### Медицинская страничка

#### Вы вернулись с прогулки...

Случается, что вы возвращаетесь домой с прогулки вспотевшими после подвижных игр. Очень важно в этот момент не простудиться. Немедленно снимите влажную одежду, примите тёплый душ, досуха вытрите волосы и переоденьтесь в сухое.

Бывает и так, что вы едва держитесь на ногах от усталости. Как вернуть себе силы? Примите тёплый душ, выпейте чашку чая с лимоном, вареньем, кусочком шоколада. Усталость как рукой снимет.

# КАК ВЕСТИ СЕБЯ НА ИГРОВОЙ ПЛОЩАДКЕ

## Как вести себя на игровой площадке

### Крылатые качели...

Дети часто качаются на качелях. Это одно из самых любимых развлечений не только малышей, но и подростков. Бывает так, что мальчик или девочка переоценивает свои возможности и силы, не предвидя опасностей, которые могут из-за этого возникнуть.

Наверное, вам приходилось видеть, с какой силой раскачивают качели некоторые подростки. Хвастаясь

117

своей смелостью, они едва ли отдадут себе отчёт, насколько опасно их безрассудное поведение.

Если вам доверили гулять с младшим братом или сестрой, то, прежде чем посадить ребёнка на качели, обратите внимание, есть ли у качелей спинка. Если её нет и малыш лишён хорошей опоры, вы должны постоянно контролировать его со спины.



**Качели и безопасность** Обратите внимание на правила безопасного поведения на качелях. Не стойте близко к качелям, если на них кто-то качается. Он нечаянно может задеть вас. Качаться можно только сидя, крепко держась за поручни качелей. Не проявляйте ложной смелости, не показывайте свою удалость, слишком сильно раскачивая качели, потому что вы можете потерять равновесие и упасть. Если вам не терпится испытать острые ощущения, качаясь с большой скоростью, позаботьтесь о страховке. Пусть кто-то из взрослых или из старших ребят стоит рядом и в случае необходимости поможет остановить качели и избежать падения.

На велосипеде катаются дети всех возрастов.

Иногда подросток не просто гоняет на велосипеде, но ещё и старается показать свою ловкость и бесстрашие: катается, не держась руками за руль, умудряется ехать только на заднем колесе, резко поворачивать на ходу. Конечно, всё это интересно, но каждый, кто увлекается подобными трюками, должен быть готов ко всяким неожиданностям.

Если на игровой площадке нет специальной велосипедной дорожки, то, катаясь, следует быть очень осторожным. Особое внимание нужно обращать на играющих маленьких детей, которые могут неожиданно выскочить под колёса велосипеда.

Некоторые скажут: «Ну нельзя же всё время думать о том, что может случиться. Только и будешь этим заниматься!» Поверьте, научившись быстро оценивать обстановку, «пробегать глазами» вокруг себя, вы в дальнейшем будете тратить на это доли секунды. Усилия потребуются только в самом начале.





# Правила езды на велосипеде для подростков

- Езда на велосипеде по шоссе запрещена. Можно двигаться только по специальным велосипедным дорожкам. Ездить на велосипеде по тротуару группами нельзя.
- Пересекать на велосипеде улицу нельзя. Нужно сойти с велосипеда и перейти улицу вместе с другими пешеходами.
- Экстремальные способы езды на велосипеде детям запрещены.
- При езде на велосипеде нельзя заниматься другими делами, разговаривать по телефону, жевать бутерброд. Всё это следует делать после остановки велосипеда.
- Если на дорожке велосипедисты двигаются в двух направлениях, то ездить группами на велосипедах нельзя. Это может привести к столкновению.



Какие из изображённых ниже знаков дорожного движения определяют правила езды на велосипеде? О чём они предупреждают, что предписывают или запрещают? Для беседы в классе составьте один-два вопроса по правилам поведения на игровой площадке.





## Медицинская страничка

### Вы вышли на прогулку...

Прогулки, весёлые подвижные игры, спорт дарят нам массу положительных впечатлений. Они необходимы для здоровья и общения. Но порой из-за неосторожности может произойти несчастный случай. Представьте, что кто-то из ваших товарищей упал с качелей или велосипе-



К месту ушиба прикладываем лёд



С помощью бинта делаем повязку



2. Представьте, что нужно оказать первую помощь при переломе. Объясните последовательность действий и продемонстрируйте их.



Первая помощь при переломах верхней конечности



Первая помощь при переломах нижней конечности

# Собака не всегда друг



При встрече с собакой никогда не кричите! Не размахивайте руками! Не поворачивайтесь к животному спиной! Не убегайте! Эти действия могут ещё больше разозлить собаку. Не подходите к собаке, когда она спит или ест!



**Цель:** научиться понимать настроение и намерения собаки.

## Задания

1. Оцените разные позы собаки. Что они выражают? Какие из них агрессивны, а значит, опасны?



2. Проверьте по «Подсказке» свои ответы.



1) Собака проявляет агрессию. 2) Собака смотрит вполне дружелюбно. 3) Собака ластится, она сейчас не опасна. 4) Собака предлагает поиграть. 5) Не трогайте спящую собаку. 6) Собака настороже, она выжидает. Лучше её не

## Медицинская страничка

### Если вас укусила собака...

Будем надеяться, что встреча с собакой на игровой площадке закончится благополучно. Но если животное всё-таки укусило вас?

Прежде всего обратитесь за помощью к взрослому. Попросите кого-нибудь вызвать скорую медицинскую помощь.

При необходимости до приезда врача на место травмы наложите стерильную повязку.

Если у собаки есть хозяин, родители должны обязательно узнать, была ли сделана животному прививка.

Какая бы ни была рана, её нужно обязательно показать врачу.

# Стоит ли бездумно рисковать?

Говорят, что риск — благородное дело. Но только в том случае, если он оправдан. На неоправданный риск часто идут из-за ребячества, безрассудства. Безрассудство приводит к неприятностям. Прежде чем совершить какой то поступок, подумайте, стоит ли это делать. Не приведёт ли ваша «смелость» к беде? Правильная оценка ситуации позволит сохранить здоровье и жизнь не только вам, но и близким людям.



Проанализируем несколько ситуаций.

- Петя и Вася — друзья. Они поспорили на мороженое, что Вася прикрепит под крышей старого гаража объявление «Продаётся». Конечно, никто не собирался продавать гараж, но ребятам очень хотелось пошутить. Сначала всё шло хорошо. Вася смело прошёл по краю крыши, приклеил объявление и пошёл

129

обратно. Но тут рядом с ним пробежал кот, за ним мчался другой. Вася отвлёкся, оступился и...

Смелый ли человек Вася? Стоило ли из-за мороженого рисковать своей жизнью и здоровьем?





## Разумная предосторожность

### Как выбрать место для отдыха



Если мы проводим досуг в пределах населённого пункта, где живём, как мы выбираем место для отдыха? Какие места в городе (селе) не должны быть местом для отдыха подростка? Сверим свои суждения с текстом.

В городе, где мы живём, очень много соблазнов: дискотеки, клубы, которые привлекают подростков новыми знакомствами, музыкой, весельем. Конечно, не может ребёнок всё свободное время проводить в четырёх стенах своего жилища, смотреть телевизор и общаться только с родителями. Но бездумное посещение увеселительных мероприятий, шатание по улицам, несоблюдение правил поведения в общественных местах и общение с незнакомыми людьми может обернуться большой бедой как для самих подростков, так и для окружающих.

Что нужно предусмотреть, чтобы не попасть в неприятную ситуацию?

- В вечернее время посещайте только людные места. Если вы пришли в парк, сквер, держитесь группой, старайтесь не оставаться в одиночестве или вдвоём в малолюдных, плохо освещённых местах.

- Никогда не связывайтесь в разговоры с подвыпившими людьми, не грубите им, не провоцируйте их на скандал (и тем более на драку). Помните, что пьяный человек не контролирует своё поведение и даже при самом безобидном поводе может прореагировать неадекватно. Постарайтесь спокойно, не задираясь, с безобидной шуткой уйти от общения с ним.

- Выбирайте только такое развлекательное заведение (клуб, дискотека, центр отдыха), которое имеет хорошую репутацию, продуманную программу отдыха, где вам не навязывают спиртные напитки и где не разрешено в зале курить.

- Чтобы не вызывать раздражения окружающих, не включайте громко музыку, когда бродите по улицам; пакеты от еды, бутылки и банки из-под газировки бросайте только в урны; не приставайте к прохожим или другим отдыхающим в парке.



Спокойное поведение, не вызывающее раздражения и агрессии окружающих, — верный способ избежать неприятностей.

### Это полезно знать!

В некоторых регионах России местные законодательные собрания принимают решения о необходимости введения для подростков «комендантского часа».

В ночное время им запрещено посещать развлекательные заведения. С 22 ч наступает запрет на появление подростков в общественных местах (на улицах, в парках, скверах), а также в различных развлекательных заведениях (ресторанах и барах) без сопровождения родителей. За нарушение этого положения на родителей налагается штраф.

Если вы живёте в таком регионе, вы должны придерживаться местных правил, независимо от того, согласны вы с ними или нет.

# Как вести себя на улице

Опасное время — это период значительного повышения риска для личной безопасности (как правило, ночь, поздний вечер или раннее утро).

Опасное место — это такое место, где одинаково небезопасно в любое время суток. Как правило, это такие места, где либо большое скопление людей (вокзалы, места массовых зрелищ, стадионы, многолюдные улицы с большим потоком машин), либо малоллюдно (лесопарки, пустыри, стройки, заброшенные дома, пустынные улицы).

Никогда не разговаривайте с незнакомыми людьми.

Не ходите в одиночку через плохо освещённые переходы и туннели, не пытайтесь срезать путь через парк, пустырь или строительную площадку.

Не отвечайте и не поддавайтесь на провокацию, если к вам грубо обращаются и насмеваются.

Не подходите близко к стоящему автомобилю, особенно если в нём сидят люди и работает двигатель.

Не садитесь в пустые вагоны трамваев, метро и электричек в позднее время.

Не давайте адрес и номер своего телефона незнакомым людям.



## Опасные игры

### Опасности, которые скрывает карьер

Заброшенные карьеры часто притягивают к себе детей и подростков. Так интересно покататься с крутых склонов или вырыть в них пещеру! Но, как свидетельствует статистика, эти забавы нередко приводят к несчастным случаям. Подобные забавы иногда оканчиваются увечьем, а то и смертью. Ведь утонуть можно не только в прудах и реках, но и... в куче песка!

Особую опасность представляют «строительные» игры детей, когда они начинают рыть в склонах котлованов пещеры, подземные ходы. Грунты, особенно песчаные, часто обрушиваются под тяжестью собственного веса. Удушье в этом случае наступает прежде, чем подоспешие на помощь взрослые успевают найти и откопать попавшего в беду ребёнка.

То же относится и к песчаным обрывам на берегах рек.



Не стоит проводить время на карьерах, в котлованах, на заброшенных стройках. Убедите других не делать этого!



Бойеджампинг — прыжки с парашютом с высоких объектов



Трайл — преодоление препятствий на велосипеде или мотоцикле



Роллерблэйддинг — катание на роликовых коньках с выполнением трюков



Руфинг — передвижение и пребывание на крышах различных зданий

## Если вы хотите заняться экстремальными видами спорта и играми

Экстремальные виды спорта и игры стали бурно развиваться в середине XX в. Особенно они привлекают молодёжь — подростков и юношей, которые ищут острых ощущений. При этом со свойственным молодёжи легкомыслием думают, что с ними ничего не случится. Но те, кто занимался экстремальными играми и пережил опасные ситуации, оценивают их как балансировку между жизнью и смертью. Они утверждают, что чаще всего травматизм преследует новичков-подростков. С чем это связано? Причин много, основные из них следующие.



## Медицинская страничка



### Первая помощь при переломах

**Цель:** отработать приёмы оказания первой помощи при подозрении на перелом конечности.

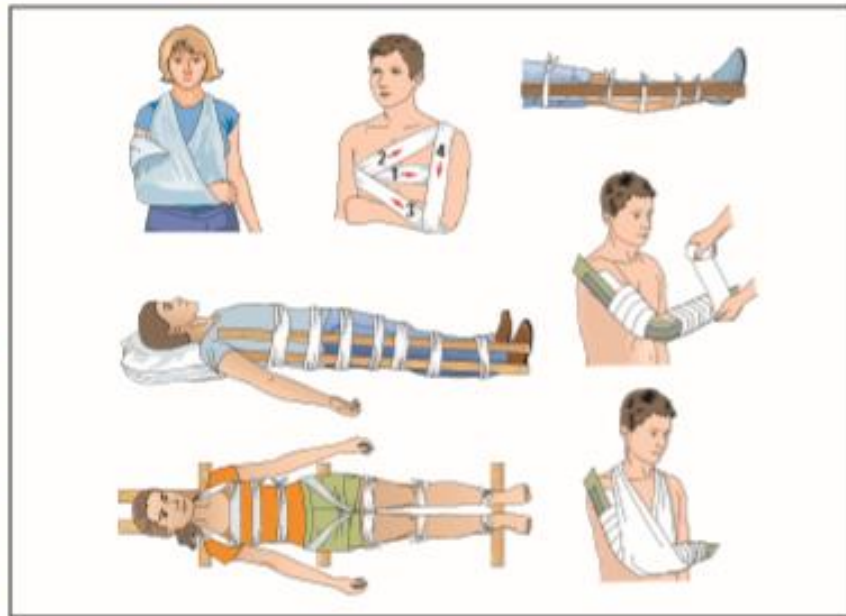
**Задание:** выполните последовательно действия по оказанию первой помощи при переломах.

Переломы бывают открытые и закрытые.

**Признаки открытого перелома:** деформация и отёчность конечности в месте повреждения, наличие раны, из которой могут выступать костные обломки. **Признаки закрытого перелома:** сильная боль, резкое усиление боли при движении или попытке опереться на повреждённую конечность, деформация и отёчность в месте повреждения. **Признаки перелома рёбер:** болезненность при вдохе-выдохе, отхаркивается мокрота с кровью.

### Правила оказания первой помощи при переломах

■ Следует наложить шину из подручного материала, зафиксировав её выше и ниже ближайших к месту перелома суставов.



Наложение фиксирующих повязок при переломах



Различные способы транспортировки пострадавших (с помощью носилок, подручных средств, на руках и на спине)



## Лес — это серьёзно

### Ядовитые растения



Почему нельзя трогать в лесу, на лугу незнакомые растения? Какие ядовитые растения есть в вашей местности?



Выберите несколько растений, представленных на иллюстрациях (с. 92—93), и, используя справочную литературу, составьте к ним паспорт с указанием ядовитых частей этих растений.



Воровий глаз



Бузина чёрная



Клецелина



Вех лдовитый



Ландыш



Наперстянка пурпурная



Дурман обыкновенный



Люттик (курятая слепота)



Борщевик

## О грибах съедобных и несъедобных

Пройтись по лесу, собрать грибов — прекрасный отдых! К тому же грибные блюда такие вкусные. Но надо помнить, что далеко не все грибы съедобные, а некоторые — смертельно ядовитые!

Прежде чем пойти за грибами, запомните их «в лицо».

### Съедобные грибы



Боровик



Подосиновик



Подберёзовик



## Медицинская страничка

### Если вы отравились грибами

Первые признаки отравления грибами — боли в животе, тошнота, рвота, понос, резкая слабость, появляется холодный пот, руки и ноги холодеют, нарушается пульс...

При первых признаках отравления следует немедленно вызвать скорую медицинскую помощь, а до приезда врача — промыть желудок водой комнатной температуры. После приёма как минимум 500 мл воды следует вызывать рвоту, надавливая пальцами на корень языка. Общий объём принятой жидкости должен быть не менее 5 л. Промывание желудка проводят до «чистых промывных

### Это полезно знать!



Бледная поганка  
(ядовитый)



Шампиньон  
(съедобный)



Зелёная сыроежка  
(съедобная)

## Это полезно знать!

### Мифы о грибах

- Якобы все ядовитые грибы горькие на вкус и неприятно пахнут. **Это не так!** К примеру, бледная поганка или мухомор пантерный почти не имеют запаха, а пробовать незнакомый гриб на вкус очень опасно.
- Якобы грибы, которые поедают улитки, не ядовиты. **Это не так!** Улитки любят полакомиться бледными поганками.
- Якобы отравиться можно только ядовитыми грибами. **Это не так!** Съедобные грибы тоже бывают ядовитыми, если они собраны в засуху, вдоль автомобильных дорог или они слишком старые, испорченные.
- Якобы все ядовитые грибы выглядят как поганки. **Это не так!** Ложный белый гриб, ложный моховик или ложная лисичка выглядят очень даже «прилично».
- Якобы гриб станет неядовитым, если его очень долго варить. **Это не так!** Кипяток никак не повлияет на яд. Токсичные вещества как были, так и останутся в грибе.



# Неожиданные встречи в лесу



Рассмотрите иллюстрации. Выберите любое животное и, используя свои знания, а также справочную литературу, подготовьте краткое сообщение «Если вдруг вы повстречали...».



Гидроа



Шершень



Овод



Оса



Южнорусский тарантул



Каракурт



Золотистый древолаз

## Это полезно знать!

Если вам когда-нибудь придётся побывать в лесах Центральной и Южной Америки, никогда не трогайте золотистого древолаза — очаровательную с виду, но очень опасную маленькую лягушку. Размер золотистого древолаза всего 5 см, а яда хватит, чтобы убить 10 взрослых людей. В давние времена яд этого земноводного использовали для пропитки стрел. Такая стрела убивала врага наповал.

# Если гроза застала вас в лесу

Действуйте быстро:

- Если вы поняли, что гроза быстро приближается, лучше отменить прогулку и остаться дома.
- Если непогода застала вас в поле или лесу, надо подумать об убежище; старайтесь не находиться на возвышенностях и открытых незащищённых местах, вблизи металлических или сетчатых оград, крупных металлических объектов, влажных стен, линий электропередачи.
- Не прячьтесь в небольших сараях, под одиноко стоящими в поле деревьями.
- При отсутствии укрытия лягте на землю, при этом предпочтение лучше отдать сухому песчаному грунту, удалённому от водоёма;
- Если гроза застала вас в лесу, укройтесь на участке, поросшем низкорослым кустарником.
- Категорически нельзя прятаться под высокими деревьями, особенно соснами, дубами, тополями; обратите внимание на то, нет ли рядом деревьев, ранее поражённых грозой, расщеплённых: обилие поражённых молниями деревьев свидетельствует, что грунт на данном участке имеет высокую электропроводность и удар молнии сюда весьма вероятен.

Вероятность попадания молнии  
в зависимости от породы дерева

Порода дерева	Количество ударов молнии, на 100 ударов в деревья
Акация	1
Липа	2
Бук	3
Сосна	6
Ель	10
Тополь	24
Дуб	54

# Водоём летом

Учитесь отдыхать на воде!



Правила катания на лодке

- Запрещается кататься на лодке детям до 16 лет без сопровождения взрослых.
- Нельзя садиться на борт лодки, пересаживаться с места на место, а также перебираться с одной лодки на другую.
- Посадку в лодку следует производить осторожно.
- Сесть на скамейку нужно посередине.
- Нельзя раскачивать лодку и нырять с неё.
- Нельзя перегружать лодку.





# Экстрим-отдых на воде

## Экстремальные виды спорта на воде



Вейвбординг

Виндсерфинг

Серфинг

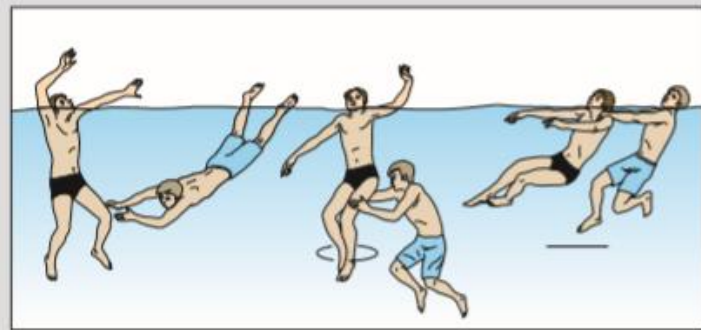
Все желающие участвовать в экстриме на воде должны знать следующие правила безопасного освоения этих видов спорта:

- а) не входить в воду без спасательного жилета;
- б) первые попытки проводить под строгим контролем инструктора, который при необходимости поможет выбраться на берег;
- в) прежде чем спуститься к воде, внимательно выслушать советы по технике безопасности;
- г) если равновесие потеряно, нужно постараться не падать в воду плашмя, а войти в неё перпендикулярно поверхности водоёма. В этом случае удар будет менее болезненным. Ноги желательно держать в согнутом состоянии.



# Как помочь тонущему человеку

- Оцени обстановку;
- Действуйте быстро;



Способ поворота тонущего на спину

Допустим, что потерпевший находится без сознания или вам удалось его успокоить. В этом случае возникает другая проблема: как отбуксировать тонущего к берегу. Вот несколько способов.



■ **Буксировка за голову.** Приблизившись к тонущему сзади, возьмите его голову вытянутыми руками так, чтобы большие пальцы рук лежали на щеках, а мизинцы — под нижней челюстью тонущего, и приподнимите его лицо над поверхностью воды. Плывая на спине и работая ногами, буксируйте тонущего к кате-

## Медицинская страничка



**Цель:** отработать приёмы проведения искусственного дыхания.  
**Задание:** представьте, что лежащий перед вами человек только что извлечён из воды, сделайте ему искусственное дыхание.



Искусственное дыхание начинают после освобождения дыхательных путей



При использовании метода «рот в нос» оказывающий помощь закрывает рот пострадавшего, приподнимая его нижнюю челюсть, и после глубокого вдоха, обхватив губами нос пациента, производит энергичный выдох. При использовании метода «рот в рот», наоборот, закрывают нос пострадавшего, а выдох осуществляют в рот пострадавшего, предварительно прикрыв его марлей или носовым платком.





НА ВОДЕ

НА ПРИРОДЕ

ВО ДВОРЕ

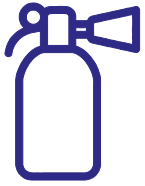
С ОГНЕМ

ИНТЕРНЕТ

НА ДОРОГЕ

НОЧЬЮ

ДОМА



**ОБЖ**

**Федотова Катерина Николаевна**  
**ведущий методист по ОБЖ и физкультуре**

[KFedotova@prosv.ru](mailto:KFedotova@prosv.ru)



корпорация  
**р**оссийский  
учебник



LECTA