

**ЧРЕЗМЕРНОЕ ПРЕНЕБРЕЖЕНИЕ СВОЕЙ
БЕЗОПАСНОСТЬЮ ВРЕДИТ ВАШЕМУ
ЗДОРОВЬЮ**

ЧЕМОДАНЧИК ТРЕНЕРА ПО БЕЗОПАСНОСТИ

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОВИЕ

**НАША
ИНИ-
ЦИА-
ТИВА!**



**ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ**

Вы держите в руках (или видите на экране монитора) методическое пособие, которое, как надеются авторы издания, послужит вам подспорьем, для проведения занятий по безопасности со школьниками и студентами различных возрастных групп.

Вы можете использовать данное пособие как самостоятельно, так и в помощь при преподавании предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» (в общеобразовательном учреждении) или «Безопасность жизнедеятельности» (в учреждении среднего профессионального образования).

Сведения представленные в данной книге несомненно ценны и полезны, и всё же это лишь ваше подспорье. Вы можете (и должны) относиться критически к информации представленной здесь. Авторы постарались изложить материал чётко и без лишней воды. Но если вы не согласны с какими-то тезисами, то следует поискать информацию также и в других источниках.

Приятного использования!

СОДЕРЖАНИЕ

Безопасная дорога в школу.	3
Безопасность на воде.	12
Безопасность на льду.	20
Безопасность в гололед и метель.	24
Безопасность на железной дороге.	29
Безопасность велосипедиста.	30
Безопасность в лесу.	33
Безопасность при встрече с уличными животными.	35
Безопасность при пожаре	37
Безопасность в интернете.	40



Безопасная дорога в школу

"Помимо школы дети ходят в гости к друзьям, родственникам или в магазин. И постоянно сопровождать ребенка иногда не получается".

- Родители

Можно провожать ребенка в школу и встречать его каждый день. Но у многих родителей такой возможности нет. Лучший вариант — подготовить ребенка к сложным ситуациям заранее. В рекомендации ниже рассказано, что происходит чаще всего и на что обращать внимание.

Что такое безопасная дорога

Абсолютно безопасной дороги не существует. Даже если нарисовать для каждого школьника карту безопасной дороги в дневнике, проблему это не решит. На любой дороге есть опасные и безопасные участки.

Опасные — те, где мало людей или их вообще нет. Еще там мало света и много укрытий. Это может быть любое место, куда случайно свернувший с дороги человек не будет виден окружающим. К ним относятся:

- Любые зеленые насаждения, в которых человек может спрятаться.
- Заброшенные здания, гаражи, ларьки.
- Места на дороге с канализационными люками и теплокамерами.
- Пивные, летние кафе и любое другое место, где продаются спиртные напитки.
- Нерегулируемые пешеходные переходы.
- Любая улица, на которой в темное время не горят фонари.
- Улицы, где проводятся митинги, шествия или любые массовые акции.

Безопасные места — это те, где светло, негде спрятаться, не вызвав подозрений, и всегда есть взрослые, которые готовы помочь.

- Подразделения полиции. Сотрудники полиции обязаны помочь ребенку — это есть в их должностных обязанностях. (Федеральный закон от 07.02.2011 N 3-ФЗ (ред. от 11.06.2021) "О полиции")
- Офисы банков. Даже если банк закрыт — он все равно под охраной, а вход оборудован видеонаблюдением.
- Отдельно стоящие банкоматы. Даже если банкомат вмурован в стену здания — в нем есть видеочамера и сигнализация. Включить сигнализацию не получится — аварийной кнопки там нет. Основная задача — остаться перед банкоматом, тогда охрана, **возможно**, увидит, что происходит, и вызовет полицию.
- Крупные торговые центры — в них тоже есть камеры и охрана, к которой можно обратиться в случае проблем.
- Любые учреждения и мелкие торговые точки. В некоторых из них тоже есть системы видеонаблюдения — но не во всех. И не во всех работники устроены легально — найти потом такого продавца, чтобы привлечь в качестве свидетеля, бывает сложно. Но ребенок и его родители должны знать — лучше обратиться за помощью в любую торговую точку, чем бежать в пустое и безлюдное место.

Как правильно выбрать маршрут до школы и обратно

Пока ребенок находится в школе, за его жизнь и здоровье отвечает школа (Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 02.07.2021) "Об образовании в Российской Федерации"). А пока он до школы не добрался, ответственность за него несут родители. Им и выбирать дорогу в школу.

Выбрать лучше так: пройти вместе с ребенком — желательно в то время, когда ребенок будет уходить в школу и возвращаться из нее. И оцените все варианты по следующим критериям:

- Время на дорогу. Оно должно быть разумным. Выбирать длинный обходной путь не стоит: у ребенка всегда будет соблазн срезать.
- Освещенность, особенно в темное время суток. Чем больше освещенных мест — тем лучше. Но ситуация иногда меняется. Фонари могут перегореть. Если заметили это — жалуйтесь в городскую администрацию и требуйте замены ламп. Чтобы не выяснять, какая именно служба этим занимается — пишите письмо на имя главы администрации. В письме указывайте, что на конкретном участке не работают фонари, что создает угрозу жизни и здоровью детей.
- Есть ли по дороге видеокамеры — потенциальные преступники боятся видеонаблюдения. По записям жертва и свидетель могут потом опознать человека.
- Офисы банков и торговых точек. Туда можно обратиться за помощью.

Маршрутов должно быть несколько. Для светлого времени суток, для темного и еще один — запасной. Если на основном маршруте большое скопление людей с лозунгами и транспарантами, произошло крупное ДТП или ведутся земляные работы — лучше иметь в запасе еще один, по которому и пойдет ребенок. Так вам будет спокойнее.

А еще выбор маршрута может зависеть от времени суток — например, рано утром бывает темно и ребенка можно отправить в школу по более длинной, но хорошо освещенной дороге. А днем естественного освещения достаточно — и дорога может измениться.

Оставьте возможность выбора маршрута ребенку. Но вы должны всегда точно знать, как он будет перемещаться до школы и обратно. Всегда спрашивайте, почему дорога будет именно такой. Так ребенок будет считать, что он сам выбрал дорогу до школы. И родителям будет спокойнее.

Рекомендуется по всем этим маршрутам вместе пройти и рассказать, какие места опасные, и что нужно делать, если что-то случится. И куда нужно бежать в экстренной ситуации. **Мало сказать ребенку: если что-то произошло — беги вот туда.**

Он должен четко знать: если есть опасность в этом конкретном месте — бежать нужно вон в тот супермаркет «Пятерочка». А если он закрыт — на обочину проезжей части, где кричать и махать руками проезжающим машинам.

А еще дорога в школу должна проходить в соответствии с дорожными знаками и разметкой.

Вы вместе с ребенком можете нарисовать самые удобные для себя маршруты на онлайн-картах. Такие сервисы есть у Гугла и у Яндекс.



Образец маршрутного листа от дома до школы для школьника с двумя примерами дороги в школу.

Красным обозначен маршрут, который предложила сама интерактивная карта. Он короче, но проходит мимо ломбарда, дорогу приходится переходить в месте, где нет пешеходного перехода.

Зеленым обозначен маршрут безопаснее — он проходит мимо отделения почтовой связи, возле которого есть пешеходный переход

Что делать, если обращается посторонний

В первую очередь ребенок должен четко знать — **посторонние дядя или тетя могут быть нехорошими**. Человек может хорошо выглядеть, держать в руках игрушки или тяжелую сумку либо гулять с домашними животными — но это не значит, что ему можно доверять.

Любой посторонний человек, независимо от того, как он выглядит и что делает — ребенку не друг.

Ребенок должен четко знать, что можно и что нельзя.

Можно:

- Кричать. Это нужно делать, если посторонний старается прикоснуться или предлагает с ним пойти или что-то передать другому человеку.
- Бежать — в сторону любого безопасного места. Делать это надо, если попытались ударить, схватить или заставить куда-то идти.
- Звонить — родителям или любым родственникам.
- Просить о помощи людей в форме, тех, кто работает в банках, торговых центрах, иногда в магазинах.
- Рассказать родителям обо всем, что делают взрослые, — о любой попытке постороннего человека заговорить, предложить, показать, рассказать.
- Все бросить. Школьная сумка, одежда, телефон, часы — все это неважно. Безопасность — важнее.

Ребенок должен знать: за то, что закричал, убежал, все рассказал, бросил или обратился за помощью, никто и никогда ругать и наказывать не будет. А если сообщить о таких ситуациях родителям как можно быстрее, за это даже похвалят.

Нельзя:

- Разговаривать со взрослыми. Все взрослые, с которыми он лично не знаком, — не друзья. Не стоит отвечать на вопросы, даже если спрашивают безобидные на первый взгляд вещи — который час, где учится, с кем живет и любит ли животных. Даже если взрослый просто спрашивает имя — можно ему не отвечать.
- Уходить со взрослыми. Если взрослый предлагает что-то показать или сделать по секрету, пытается увести или прикоснуться — он враг. Сразу нужно начинать громко кричать и бежать в безопасное место. Потом взрослые разберутся и ругать за это никто не будет.
- Брать что-либо у незнакомых взрослых. О любой попытке дать конфету или игрушку — сразу сообщать родителям. Они уже решат, можно ли постороннему так делать.
- Садиться в машину к взрослым или подходить к ней. Если рядом остановилась машина и открылось окно — нужно отойти как можно дальше от обочины и продолжать идти по своему маршруту.
- Слушаться, если говорят «иди сюда», «пойдем со мной». Так могут говорить только родители, родственники, учителя и воспитатели. Если так говорит незнакомый человек, нужно встать на месте и никуда не идти, а позвонить родителям и спросить у них разрешения. Если не отвечают — имитировать разговор с ними. А потом отправить им смс или написать в мессенджере. **Это относится и к людям в форме.** Если мужчина в фуражке — это не значит, что он может без разрешения родителей приказывать. С людьми в форме можно идти только в школу или домой. А там уже родители или учителя во всем разберутся.
- Заходить в подъезд и лифт с незнакомыми взрослыми. Лучше подождать пару минут на улице или у лифта.
- Открывать ключом квартиру при посторонних. Лучше позвонить в дверь и не открывать ее, пока посторонний не уйдет. Если не уходит — нужно позвонить в дверь к соседям и рассказать про подозрительного человека.

Как ребенку все это запомнить

Просто рассказывать все это — бесполезно. Это нужно повторять в форме игры. Допустим, представлять сложные ситуации по дороге, а ребенок может рассказывать, что он будет делать.

Или один из родителей может изображать действия подозрительного незнакомца, а ребенок будет показывать, что он будет делать в той или иной ситуации.

Что ребенку делать при нападении

Тут совет будет только один: при нападении всегда нужно кричать и убегать.

Но ребенок должен четко знать, куда бежать. Нормальная реакция — это спрятаться. Но прятаться нужно в безопасных местах. Например, густые заросли кустарника, с точки зрения ребенка, могут служить хорошим укрытием. Но на самом деле это не так. А вот открытое место, например автобусная остановка или обочина дороги, по которой движется поток автотранспорта, для преступника менее привлекательны.

Запомнить ребенку проще всего тоже в результате практической тренировки.

Когда идете с ним по дороге в школу, можно спрашивать, куда он побежит, если что-то случится.

Как собрать ребенка в школу

В школьной сумке у многих детей лежит стандартный набор — учебники, тетради и карандаши с ручками.

Если есть возможность, лучше выбрать рюкзак, а не обычную сумку. В экстренной ситуации сумка будет мешать бежать, а бросить ее ребенку морально тяжело. А в ситуации, когда преступник хватается сзади за рюкзак, его легче сбросить.

Еще одно преимущество рюкзака — обе руки ребенка свободны. Можно спокойно достать из кармана телефон для звонка или ключи, чтобы открыть дверь.

У правильного рюкзака с точки зрения безопасности на лямках не должно быть грудных стяжек. Они хороши для туристов или для военных, но на школьном рюкзаке они будут мешать его быстрому сбросу.

А еще у рюкзака должна быть легкая матерчатая ручка для переноски. Сейчас есть модели, где ручку усиливают металлическим тросиком или прочной стропой. Но в экстренной ситуации злоумышленнику будет проще удержать ребенка именно за прочную ручку.



Так выглядит грудная стяжка — это прочный ремешок между лямками, чтобы тяжелый рюкзак не свалился



Школьникам такая стяжка не нужна. Дети часто ее не застегивают

Также рекомендуется добавить к учебникам и тетрадям несколько вещей.

Светоотражающие нашивки на одежду. Для пешеходов они обязательны вне населенных пунктов. Но рекомендуется их носить еще и в целях безопасности. Такие нашивки издали видны в темное время. Свет, отраженный от них, в некоторых случаях может привлечь внимание прохожих.



А вот за такой рюкзак ребенка удержать сложно. У него широко разнесенные лямки — его легко сбросить в случае опасности. Ручка матерчатая. Нет ремней и петель снаружи, за которые могут ухватиться посторонние



Ручка для переноски — из мягкого материала. На рюкзаке — яркие картинки, которые привлекут внимание окружающих. Яркая одежда — тоже важный элемент безопасности

Яркая одежда. Ребенка в яркой шапочке даже на детской площадке издали видно. И на проезжей части он более заметен водителям. А еще яркие элементы в детской одежде лучше запоминаются окружающим. Это может быть цветной принт на сумке или рюкзаке, куртка из цветной ткани, или даже просто яркий большой бант на голове у девочки. **Главное — выделить ребенка из толпы.**

Телефон. Средства связи — это давно уже способ обеспечить безопасность себе и близким. Главное — следите, чтобы батарея телефона была всегда заряжена, а баланс симкарты был положительный.

Лучше, если симкарта оформлена на одного из родителей, а не на троюродную тетю, которая живет далеко. В случае экстренной ситуации для проверки детализации звонков сотрудникам полиции потребуется судебное решение. Владелец же карты может заказать такую детализацию, если покажет паспорт.

Удобно, если у нескольких номеров общий баланс. В таком случае ребенок никогда не останется без связи, поскольку закончились деньги. А детализацию его разговоров можно посмотреть со смартфона родителей.

GPS-трекер. Есть очень удобные модели таких трекеров в форме наручных часов. Такие часы могут служить заменой телефону. В них вставляется симкарта и можно звонить. А еще на таких часах есть кнопка SOS. Если на нее нажать, отправляется смс с просьбой о помощи. Если ребенок или посторонний снимет эти часы — родители тоже получат уведомление.



Такая модель часов с трекером стоит 1490 рублей.

Лучше покупать их не на «Алиэкспрессе», а в крупных сетевых магазинах. Там они сертифицированы и не считаются шпионским устройством

Фонарик. Если вечером в пешеходной зоне вдруг выключится освещение, ребенок сможет освещать себе дорогу. А еще он сможет осветить темный подъезд или лифт. Если увидит посторонних, прячущихся в темноте, — убежать.

Научите ребенка правильно пользоваться фонариком — если он увидел, что в подъезде темно, нужно сначала включить фонарик и только потом заходить. Если есть посторонний — светить ему в лицо. Так человек не сможет сразу понять, идет ребенок один или в сопровождении взрослых.

Рекомендуются фонарики небольшого размера со светодиодом вместо лампы накаливания. Лучше всего для детей подходят модели с клипсой — специальной скобой сбоку, которой их цепляют за край кармана внутри рюкзака или портфеля.

Все, что может удостоверить личность ребенка. По закону первый паспорт человек получает в 14 лет, а носить свидетельство о рождении с собой необязательно.

Следует научить ребенка не выходить на улицу без документа с фотографией. И не страшно, что такой документ законом не предусмотрен. Даже если родители сами сделают его — приклеив фотографию к листку бумаги, написав полные данные ребенка и телефоны родителей и родственников.

В некоторых школах для учеников предусмотрены бейджики с фотографиями. Если ребенок окажется без сознания или в состоянии стресса не сможет вспомнить или рассказать свои данные — такая бумага с фотографией и телефонами родителей сильно упростит жизнь и врачам, и правоохранителям, а в конечном счете — и самим родителям.

Чему не нужно учить ребенка

В сети есть много советов, которые не учитывают современных реалий. Стоит подходить к ним критически, и не учить ребенка тому, что ему не поможет в реальности. Например:

- **Придумать слово-пароль.** Например, если ребенок произносит его по телефону, это будет означать, что он в опасности. В реальной ситуации не нужно играть в шпионов. Если ребенок смог позвонить — лучше пусть расскажет все как есть. А если не может — пусть просто кричит. Вспоминать в критической ситуации тайные слова — не самая лучшая идея.



Пример фонарика

- **Носить с собой свисток.** Раньше свисток был обязательным атрибутом. С его помощью даже милиция подавала сигналы об опасности. Но потом появились радиостанции. Свисток в арсенале полиции остался, но пользуются им редко. В крупных городах обычный крик привлечет гораздо больше внимания, чем свист.
- По той же причине **не рекомендуется давать ребенку различные карманные сирены.** Сейчас такая сирена установлена в каждой автосигнализации. Когда она работает — это скорее будет раздражать, чем вызывать желание пойти и выяснить источник шума.
- **Разбивать витрины магазинов в критической ситуации.** Совет бесполезен и для детей, и для взрослых. Сейчас стекла в витринах оклеивают специальной пленкой — ударом руки или сумки их не разбить. Если стекло пленкой не оклеено — можно пораниться осколками. А еще не всегда можно сразу найти подходящего размера камень на тротуаре, чтобы такое стекло разбить.

Запомнить

- Если только читать о безопасности, это не поможет в жизни.
- К теории нужна практика. Тренируйтесь с ребенком по пути в школу, магазин или на секцию. Превратите это в игру.
- Специальные часы или телефон могут помочь, но только на них полагаться не стоит.
- Думать о плохом не стоит. Но лучше заранее научить ребенка, что делать в случае неприятностей.

Безопасность на воде

"За безопасность необходимо платить, а за ее отсутствие расплачиваться"

- Уинстон Черчилль

Одно из главных летних развлечений – это купание и игры в воде. Дети обожают плавать и резвиться на речке, в озере, на море. И главная задача родителей – обеспечить им безопасность, чтобы игры не стали угрозой для жизни. Перед открытием купального сезона подготовьте своего ребенка к посещению водоемов. В первую очередь вне зависимости от возраста расскажите ребенку об основных правилах безопасности.

Что должен знать ребенок

1. **Купаться можно только в проверенных водоемах.** В этом случае ему будут знакомы глубина, быстрота течения, качество дна и чистота воды. Объясните, что купаться в новых местах можно только вместе с вами и после того, как вы убедитесь в безопасности пляжа.
2. **Нельзя нырять в незнакомых местах,** особенно с высоты и с разбегу, а также с непредназначенных для этого мест – склонов, обрывов, камней, деревьев.
3. **Нельзя заплывать за буйки** или оградительные сооружения, в зону с илистым дном и водорослями.
4. **Игры в воде не должны включать в себя утопление,** агрессию, борьбу, физическое воздействие, сталкивание в воду без предупреждения.
5. Не стоит на спор с друзьями **задерживать дыхание под водой,** особенно вдали от берега. Все игры и соревнования должны проходить на глубине, когда вода достает не более чем до груди.
6. **Необходимо избегать сближения с водными видами транспорта** – скажите, чтобы ребенок не подплывал к ним даже во время остановки. К таковым относятся катера, моторные лодки, гидроциклы, катамараны и т. д.
7. **Если ребенок купается в море,** при появлении волн нужно скорее выбраться на берег. Даже небольшие волны представляют угрозу для жизни. Они обладают сильной тягой и способны утащить маленького человека на глубину. К тому же есть риск захлебнуться соленой водой, а она при проглатывании вызывает сухость во рту и рвоту. Ребенок не сможет отдышаться и выплыть обратно.

Во время объяснений правил безопасности убедитесь, что ребенок вас слушает. Не читайте нотаций, **рассказывайте интересно.** Вам необходимо донести важность информации до своего отпрыска.

Если возраст ребенка не превышает 12 лет, используйте вспомогательный материал:

- мультимики («Мишка-Тишка: безопасность на воде» (<https://clck.ru/ZSkJd>), «Уроки тетюшки совы: водоемы» (<https://clck.ru/NPZaG>));
- книжки («Лисенок и опасности на воде»; «Правила безопасности: на море»);
- познавательные передачи («Спокойной ночи, малыши: по все правилам вместе с Хрюшей», «Смешарики: азбука безопасности» (<https://clck.ru/Mum7y>)).

Если же у вас подросток, то поговорите с ним на равных. В пубертатном возрасте дети, как правило, всегда идут наперекор родителям. Постарайтесь провести беседу так, чтобы не унижить ребенка и не выступить в роли учителя и надсмотрщика. Покажите, что вы считаете его достаточно взрослым, ответственным и сознательным для такого разговора.

Как выбрать водоем для купания

Если ребенку предстоит отправиться на водоем, вы должны убедиться, что там действительно безопасно. Отдавайте предпочтение уже знакомым пляжам. Там, где вы купались всей семьей или где были ваши друзья. Если же ребенок хочет пойти на новую речку или озеро или, например, он едет с бабушкой на море, узнайте как можно больше о выбранном месте купания.

Что необходимо учитывать:

- Вид пляжа – песок или галька;
- Глубина;
- Заход в воду – плавный или же хватает пары шагов, чтобы погрузиться в воду с головой;
- Температура воды;
- Быстрота течения;
- Наличие отмелей;
- Наличие буйков, лестниц для спуска в воду, мостков и дамб;
- Работает ли на пляже спасательный пункт (если нет, то узнайте адрес ближайшего пункта МЧС или больницы).

Основным критерием выбора водоема должна стать чистота воды. Узнайте, не сбрасываются ли в него промышленные отходы, нет ли потенциальной опасности того, что ребенок подхватит бактериальную или вирусную инфекцию. Расспросите людей, которые там уже купались. Если место совершенно новое и нет возможности заранее проверить чистоту воды, предупредите ребенка, чтобы он ни в коем случае не глотал воду. Также необходимо при малейших признаках аллергии и раздражения кожи выходить на берег.



Чего точно делать не надо, так это купаться под таким знаком. Лучше подать правильный пример ребёнку и не купаться там. Даже если вы видите, что другие нарушают

Убедитесь, что ребенок готов к посещению пляжа

Перед тем, как отправлять ребенка купаться, убедитесь, что он готов к этому. Во-первых, учитывайте физическую подготовку. Даже если вы знаете, что ребенок хорошо плавает, на открытие купального сезона лучше отправляться вдвоем. После долгого перерыва навык мог ослабнуть, так что лучше проконтролировать первый заплыв в этом году. Если же у вас нет возможности отправиться с ребенком на водоем, обязательно дайте ему с собой плавательный круг, нарукавники, надувной матрас или жилет. Выбирайте по собственному вкусу и возрасту ребенка.



Плавательный круг или надувные нарукавники намного увеличивают плавучесть ребёнка и не позволяют ему утонуть.

Если же ваш ребенок никогда не плавал или делает это плохо, рекомендуется заранее потренироваться в бассейне. Запишите отпрыска на пару занятий, чтобы тренер обучил его базовым навыкам. Средняя стоимость индивидуальных занятий составляет 1 500 рублей за час. Вам потребуется 3 - 5 занятий для того, чтобы научить ребенка уверенно держаться на воде хотя бы на небольшой глубине.

Другой важный фактор – самочувствие ребенка. Оцените общее состояние здоровья. Нельзя купаться, будучи простуженным или переутомленным. Если организм ребенка по каким-либо причинам ослаблен (отправление, перегрузка на учебе, месячные у девочек), необходимо время для восстановления. Дайте ребенку 5 - 7 дней, чтобы он отдохнул и приготовился к купанию.

Никто лучше вас не знает особенностей вашего ребенка. Учитывайте восприимчивость детей к солнечным и тепловым ударам, солнечным ожогам, переохлаждению, предрасположенность к болезням. Также помните, что купаться нельзя на голодный желудок и сразу после приема пищи. Должно пройти полтора часа после того, как ребенок покушал. Тогда купание пройдет весело и комфортно. В противном же случае ребенок может почувствовать тошноту, колики в животе, головокружение. Это ведет к рассеянности, слабости, появляется риск захлебнуться или не доплыть до берега.

Соберите ребенку необходимые вещи для безопасного купания

Когда вы рассказали ребенку о правилах поведения на воде и выбрали водоем для купания, переходите к сбору пляжной сумки. Многие родители кладут только полотенце и купальник. Такого скромного набора явно недостаточно для безопасного купания! Подойдите ответственно к сбору.

Что положить в пляжную сумку:

- полотенце (желательно два);
- бутылку воды;
- минимальную аптечку (бинт, лейкопластырь, йод, нашатырный спирт);
- купальник. (Если ребенок будет купаться несколько раз, положите сменный комплект. Тогда он сможет во второй раз отправиться в воду в сухом купальнике. Так вы защитите малыша от переохлаждения и простуды).
- резиновые тапочки (чтобы ребенок не поранил ноги);
- головной убор (кепка, панамка, другая шляпка или бандана) – защитит от теплового удара и солнечных ожогов;
- необходимые средства безопасности (спасательный круг, жилет, нарукавники);
- сменное сухое белье;
- мыло или антисептический гель.

Также можете положить еду, если ребёнок проголодается. Но отдавайте предпочтение легким вариантам перекуса: дольки яблока, помидорки, ягоды (клубника, вишня, виноград), абрикосы или крекеры. Не кладите полноценный обед или сытные бутерброды. Вспомните информацию из предыдущего шага – купаться с набитым животом нельзя! А вот перекус в умеренных количествах не повредит, а подкрепит силы для следующего заплыва.

Отправьтесь с ребенком на пляж или найдите сопровождающего

Идеально, если вы сами или кто-то из ваших родственников отправится с ребенком купаться. Но если так не получается, найдите сопровождающего. Это может быть кто-то из ваших друзей (например, если они тоже едут со своими детьми купаться).

Вы должны обязательно знать сопровождающего, причем хорошо знать! Если вы только мельком однажды видели этого человека, то не доверяйте ему своего ребенка (смотрите раздел "Безопасная дорога в школу").

Не забудьте записать номер мобильного телефона того, кто поведет ребенка на пляж. Расскажите ему о важных деталях: например, ребенок не очень уверенно плавает или быстро обгорает. Сопровождающий обязательно должен владеть навыками плавания, спасения утопающего и оказания первой помощи. И, конечно, это должен быть совершеннолетний человек, ответственный, без вредных привычек, или, по крайней мере, вы должны быть уверены, что он не будет распивать алкоголь на пляже.

Итак, вы отправились на пляж или отправили сопровождающего. Далее надо соблюдать следующие правила:

1. Перед купанием нанесите на кожу ребенка солнцезащитный крем или лосьон. В воде увеличиваются шансы обгореть. После каждого купания наносите средство заново, потому что оно будет вымываться после погружения в воду. Чем светлее кожа вашего ребенка, тем выше должен быть уровень защиты. При длительном нахождении на солнце показатель должен составлять не менее 25 - 30 SPF. Эту информацию производители указывают на упаковке.
2. Во время купания ребенок должен находиться исключительно в пределах вашей видимости или видимости сопровождающего. Вы также должны хорошо его слышать.
3. Ответственный человек не должен отлучаться или надолго отвлекаться чтением, работой за компьютером, телефонными разговорами и общением с посетителями пляжа без обязательной периодической проверки ребенка. Иногда окликайте ребенка, чтобы убедиться, что все в порядке.

4. Если ребенок в воде играет с другими детьми, следите, чтобы игры не переходили границ безопасности.
5. Обратите внимание на присутствие шумных компаний взрослых рядом с вашим ребенком. Они могут находиться в состоянии алкогольного опьянения или просто случайно задеть его и покалечить.
6. Максимальное время нахождения в воде не должно превышать 15 - 30 минут. Исключение составляет купание на море, если вода прогрелась до температуры выше +30 °С. Тогда ребенок может резвиться до 45 минут. В ином случае возможно переохлаждение, получение теплового удара, солнечного ожога или утомление.
7. Очень важно наблюдать за тем, как ребенок покидает водоем. Хорошо, если заход в воду оборудован специальной лестницей. Если же ее нет, следите, чтобы ребенок не стал выбираться на каменные плиты, песчаные склоны или через иные опасные места. Это относится к лесным и диким пляжам. Муниципальные пляжи и места купания на курортах обустроены так, чтобы все отдыхающие могли свободно и без риска получения травмы выйти на берег.

Учитывайте характер вашего ребенка и степень послушания. Если самодисциплина не его сильное качество, не отпускайте его далеко от себя на глубину. Обязательно надевайте надувное средство безопасности.

Как оказывать помощь в случае ЧП

Даже при соблюдении всех вышеперечисленных рекомендаций может случиться ЧП. Вы должны знать, как оказать ребенку помощь. Существуют правила и рекомендации, которые помогут своевременно предотвратить последствия, защитить и спасти ребенка.

Оказание помощи при разных ситуациях:

1. Тепловой или солнечный удар

Первыми признаками являются тошнота (рвота), вялость, головокружение. Заберите ребенка из воды, отведите его в тень, дайте ему попить воды. Покиньте пляж, отправляйтесь домой. Рекомендован постельный режим и обильное питье. Если у ребенка повысится температура, а к вечеру рвота не пройдет, вызовите врача.



2. Солнечный ожог

Если ребенок долго находится в воде без головного убора, он легко может получить солнечный ожог. Опознать его легко – кожа покраснеет, ярко выделяются следы купального костюма. Слегка надавите пальцем на покрасневший участок. Если след от пальца исчезнет не сразу, это будет значить, что ребенок обгорел. В таком случае уведите его в тень и намажьте противовоспалительными средствами.

После высыхания крема или лосьона оденьте на ребенка футболку и обязательно головной убор. В ближайшие 3 дня нельзя подставлять обожженную кожу солнцу, пока она не восстановится.

3. Получение инфекции

Во время купания ребенок может случайно глотнуть воды. Вместе с жидкостью есть риск проглотить инфекцию. При появлении первых признаков желудочной инфекции (рвота, понос, тошнота, высокая температура) вызовите врача, уложите ребенка в постель и поите его водой. В случае серьезного инфекционного заражения может потребоваться госпитализация.



Для предотвращения болезни необходимо, чтобы после каждого выхода из воды ребенок мыл руки или обрабатывал их антибактериальными салфетками. Также нельзя купаться с открытыми ранами, необработанными царапинами и ссадинами. Их все надо предварительно заклеить надежным лейкопластырем. Через ранки инфекция тоже может просочиться в организм ребенка, что и станет причиной заражения.



4. Переохлаждение

Маленькие перерывы между заплывами, купание в холодной воде, отсутствие активности при нахождении в водоеме могут спровоцировать переохлаждение. Его первыми признаками являются мурашки на коже, дрожь и посинение губ. Позовите ребенка на берег. С силой разотрите его сухим полотенцем, закутайте и оставьте так на некоторое время.

Затем снимите с него купальник и проследите, чтобы ребенок переоделся в сухую сменную одежду. Позже он согреется на солнце или с помощью физической активности.

5. Травма или физическое повреждение

Во время купания ребенок может поцарапаться о дно, удариться при неаккуратном прыжке, наступить на стекло или гвоздь. Прежде всего необходимо немедленно покинуть водоем и обработать рану средствами из аптечки, которую вы собрали (вы ведь собрали её не так ли?). Если повреждение серьезное, нужно обратиться в пункт помощи и спасения на пляже.



Если таковой отсутствует или не может оказать помощь должного уровня, доставьте ребенка в больницу на своей машине, вызвав такси или попросив помощи у кого-то из отдыхающих.

Самый страшный риск – это возможность утонуть при купании.

Если вы увидели, что ваш ребенок тонет или его уносит течением, помогите ему самостоятельно, а лучше привлеките других людей на пляже. Постарайтесь как можно быстрее добраться до ребенка вплавь. Посмотрите, может быть, у кого-то на пляже есть катер, лодка или катамаран. Если же водного транспорта нет, попросите отдыхающих помочь вам. Обратитесь к мужчинам и молодым людям. Обязательно возьмите спасательный круг, жилет или нарукавники! Плывайте к ребенку с разных сторон.

Затем:

1. Подтащите тонущего к себе.
2. Переверните его на спину.
3. Оденьте на него надувное спасательное средство.
4. Поднимите его голову над водой.
5. Дотащите ребенка до берега за волосы, держа за подбородок или обхватив поперек тела сзади. Если на спасение отправилось несколько людей, можно поддерживать ребенка с обеих сторон, чтобы облегчить себе физическую нагрузку.

На берегу окажите ребенку первую помощь. Если он в сознании, то:

- помогите ему избавиться от проглоченной воды – положите ребенка животом вниз на свое колено, попросите его открыть рот или сделайте это с усилием, надавите обеими руками на спину – и лишняя вода вытечет;
- дайте ребенку отдышаться;
- успокойте;
- насухо вытрите полотенцем.

Затем спросите, не попала ли вода ему в уши. Если такое случилось, попросите ребенка наклонить голову набок и слегка потрясти ею, чтобы вода вытекла. Если ребенок уже пришел в себя и может встать, пусть он наклонит голову набок и попрыгает на одной ноге. Это известный способ, как можно вытряхнуть воду из уха.

Потом оденьте ребенка и скорее отправляйтесь домой. Купаться в этот день больше не стоит. И вы, и ребенок пережили слишком большой стресс. Рекомендуется остаток дня провести в спокойном или даже постельном режиме. Не заикливайтесь на случившемся. И, конечно же, не кричите на ребенка, не обвиняйте его и не наказывайте! А вот на следующий день обязательно еще раз проговорите правила поведения на воде и некоторое время не посещайте пляж, чтобы не наносить ребенку психологическую травму.

Если же после извлечения из воды ребенок оказался без сознания, потребуется более серьезная помощь. Сразу же вызовите «скорую» и приступайте к доврачебной помощи. Привлеките спасателей, если на пляже они есть. Если нет, придется действовать своими силами. Спросите, есть ли среди отдыхающих доктора или люди с начальной медицинской подготовкой. Если нет, то полагайтесь только на себя.

Первая помощь при утоплении



Убедись, что тебе ничто не угрожает. Извлеки пострадавшего из воды. (При подозрении на перелом позвоночника — вытаскивай пострадавшего на доске или щите.)

Уложи пострадавшего животом на свое колено, дай воде стечь из дыхательных путей. Обеспечь проходимость верхних дыхательных путей. Очисти полость рта от посторонних предметов (слизь, рвотные массы и т.п.).

Вызови (самостоятельно или с помощью окружающих) «скорую помощь».

Определи наличие пульса на сонных артериях, реакции зрачков на свет, самостоятельного дыхания.

Если пульс, дыхание и реакция зрачков на свет отсутствуют — немедленно приступай к сердечно-легочной реанимации. Продолжай реанимацию до прибытия медицинского персонала или до восстановления самостоятельного дыхания и сердцебиения.

После восстановления дыхания и сердечной деятельности придай пострадавшему устойчивое боковое положение. Укрой и согрей его. Обеспечь постоянный контроль за состоянием!

Краткий алгоритм действий первой помощи пострадавшему после того, как его вытащили из воды:

1. Убедитесь, что вам ничто не угрожает. Извлеки пострадавшего из воды. (При подозрении на перелом позвоночника — вытаскивай пострадавшего на доске или щите.)
2. Уложите пострадавшего животом на свое колено, дай воде стечь из дыхательных путей. Обеспечь проходимость верхних дыхательных путей. Очистите полость рта от посторонних предметов (слизь, рвотные массы и т.п.).
3. Вызовите (самостоятельно или с помощью окружающих) «скорую помощь».
4. Определите наличие пульса на сонных артериях, реакции зрачков на свет, самостоятельного дыхания.
5. Если пульс, дыхание и реакция зрачков на свет отсутствуют — немедленно приступайте к сердечно-легочной реанимации. Продолжайте реанимацию до прибытия медицинского персонала или до восстановления самостоятельного дыхания и сердцебиения
6. После восстановления дыхания и сердечной деятельности придайте пострадавшему устойчивое боковое положение. Укройте и согрейте его. Обеспечьте постоянный контроль за состоянием!

Искусственное дыхание и массаж делайте до того момента, пока ребенок не очнется. Не паникуйте и не отчаивайтесь. Привлеките помощника – один человек пусть делает искусственное дыхание, а другой отвечает за непрямой массаж сердца.

Более подробную информацию можно почитать здесь:
<https://clck.ru/P3nwp>
Или отсканировав QR-код



Безопасность на льду

Лед не ковер, чтоб на нем валяться.

- Татьяна Тарасова

В ваших силах предостеречь детей от опасностей, связанных с попаданием на лед. Для этого следует знать несколько правил поведения на льду и закрепить их в сознании ребенка. **Первое и самое главное правило - не пускайте детей одних на лед!** Но в жизни всякое может произойти. Поэтому в целях сохранности вашего чада побеседуйте с ним о правилах поведения на льду.

Правила поведения на льду:

1. Ни в коем случае нельзя выходить на лед в темное время суток и при плохой видимости (туман, снегопад, дождь).
2. При переходе через реку пользуйтесь ледовыми переправами.
3. **Нельзя проверять прочность льда ударом ноги.** Если после первого сильного удара поленом или лыжной палкой покажется хоть немного воды, - это означает, что лед тонкий, по нему ходить нельзя. В этом случае следует немедленно отойти по своему же следу к берегу, скользящими шагами, не отрывая ног ото льда и расставив их на ширину плеч, чтобы нагрузка распределялась на большую площадь. Точно так же поступают при предостерегающем потрескивании льда и образовании в нем трещин.
4. При вынужденном переходе водоема безопаснее всего придерживаться проторенных троп или идти по уже проложенной лыжне. Но если их нет, надо перед тем, как спуститься на лед, очень внимательно осмотреться и наметить предстоящий маршрут.
5. При переходе водоема группой необходимо соблюдать расстояние друг от друга (5-6 м).
6. Замерзшую реку (озеро) лучше перейти на лыжах, при этом: крепления лыж расстегните, чтобы при необходимости быстро их сбросить; лыжные палки держите в руках, не накидывая петли на кисти рук, чтобы в случае опасности сразу их отбросить.
7. Если есть рюкзак, повесьте его на одно плечо, это позволит легко освободиться от груза в случае, если лед под вами провалится.

Несоблюдение правил безопасности на водных объектах в осенне-зимний период часто становится причиной гибели и травматизма людей.



Игра викторина по правилам безопасного поведения на льду

Самоспасение на льду! Если вы провалились под лёд.

Правила самоспасения

- **Не поддавайтесь панике!**
- Не надо барахтаться и наваливаться всем телом на тонкую кромку льда, так как под тяжестью тела он будет обламываться.
- Широко раскиньте руки, чтобы не погрузиться с головой в воду
- Обопритесь локтями об лёд и, приведя тело в горизонтальное положение, постарайтесь забросить на лёд ту ногу, которая ближе всего к его кромке, поворотом корпуса вытащите вторую ногу и быстро выкатывайтесь на лёд.
- Без резких движений отползайте как можно дальше от опасного места в том направлении, откуда пришли;
- Зовите на помощь.
- Удерживая себя на поверхности воды, стараться затрачивать на это минимум физических усилий. (Одна из причин быстрого понижения температуры тела - перемещение прилежащего к телу подогретого им слоя воды и замена его новым, холодным. Кроме того, при движениях нарушается дополнительная изоляция, создаваемая водой, пропитавшей одежду).
- Находясь на плаву, следует голову держать как можно выше над водой. Известно, что более 50% всех теплотерь организма, а по некоторым данным, даже 75% приходится на ее долю.
- Активно плыть к берегу, плоту или шлюпке, можно, если они находятся на расстоянии, преодоление которого потребует не более 40 мин.
- Добравшись до плавсредства, надо немедленно раздеться, выжать намокшую одежду и снова надеть.

Если вы оказываете помощь:

- Подходите к полынье очень осторожно, лучше подползти по-пластунски.
- Сообщите пострадавшему криком, что идете ему на помощь, это придаст ему силы, уверенность.
- За 3-4 метра протяните ему веревку, шест, доску, шарф или любое другое подручное средство.
- Подавать пострадавшему руку небезопасно, так как, приближаясь к полынье, вы увеличите нагрузку на лёд и не только не поможете, но и сами рискуете провалиться.
- ЗВОНИТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ – 112 ЕДИНАЯ СЛУЖБА СПАСЕНИЯ



Опасно подавать пострадавшему руку. Лучше дотянуться палкой или доской. На картинке изображено спасение пострадавшего вместе с напарником. Второй страхует первого на случай обвала льда. Также напарник обмотан верёвкой вокруг пояса

Вместо ветки можно использовать доску, стремянку, лестницу. Всё, что за можно захватиться и тащить.



Памятка для родителей и учащихся - Осторожно лёд!

Безопасным для одного человека считается лед толщиной не менее 7 см, пешие переправы считаются безопасными при толщине льда 15 см и более. Толщина льда на водоеме не везде одинакова, в устьях рек и притоках прочность льда ослаблена.

Лед непрочен в местах быстрого течения, бьющих ключей, вблизи произрастания водной растительности. **Чрезвычайно ненадежен лёд под снегом и сугробами.**

Прочность льда можно определить визуально:

- лёд голубого цвета – прочный;
- белого – прочность его в 2 раза меньше;
- серый, матово-белый или с желтоватым оттенком – лед ненадёжен.

Во избежание трагических случаев предупреждаем:

1. Соблюдайте элементарные правила безопасности на льду, помните, безопасным лед считается при толщине не менее 12 см.
2. Запрещается ходить по льду под мостами, рядом с любыми водными сооружениями, в местах впадения в водоем ручьев и рек.
3. Ни в коем случае нельзя допускать выхода детей на лед без взрослых.



Краткая памятка о том, как помочь человек провалившемуся под лёд и оказавшемуся в воде.

Не совсем понятно, зачем подползать и протягивать руку, если есть верёвка.

Ещё раз! подползая к пострадавшему вы сами рискуете провалиться под лёд, так как создаёте избыточное давление на лёд.

Что делать, если вы провалились под лёд

1 сохраняйте спокойствие, следите за дыханием, и плывите к месту, где произошло падение

2 дышите медленно и размеренно, постарайтесь выбраться на лёд

3 займите горизонтальное положение, раскинув руки в стороны, выталкивая себя из воды

4 закинув ногу на лёд, выползайте и перекатывайтесь со спины на живот

5 добираться до берега ползком, по собственным следам



MedVisor

А вот достаточно хорошая памятка по самоспасению. Не хватает только добавить, что после того как добрались до берега, нужно сразу добраться до тёплого места, или если место далеко, то нужно снять с себя одежду, выжать её и снова одеть.

Безопасность в гололёд и метель

Гололёд...он...как Шахматы... Шаг и... МАТ...)

- Автор неизвестен

Что такое гололед?

Гололед представляет собой толстую, неустойчивую поверхность льда. Он может появляться в абсолютно любых частях улицы. Как на дороге, так и на тротуаре.

Особенность гололеда заключается в том, что во время него поверхность улицы очень скользкая. Если передвигаться по ней неправильно, то можно упасть на землю. И получить серьезную травму.

Гололед - довольно опасное явление, которое появляется повсеместно. На обочинах, на ступеньках, на входе в школу. И в любых других местах. Поэтому при выходе из дома ребенок должен быть максимально аккуратен.

Как ребенку нужно вести себя во время гололеда?

Идти нужно медленно, неспеша

Во время гололеда ребёнок должен идти размеренно, не торопиться. Если ему нужно успеть в школу к определенному времени, то пусть выйдет из дома на полчаса раньше, чем обычно. Благодаря тому, что он вышел раньше, сможет прийти вовремя. При этом, передвигаясь по гололеду настолько медленно, насколько это необходимо, чтобы не упасть.

Ребенок должен быть внимательным во время ходьбы

Во время прогулки по улице при гололеде ребенок должен быть сконцентрированным. Он должен в обязательном порядке смотреть под ноги. Для того, чтобы, в случае возникновения опасности, увидеть ее заранее. Сгруппироваться и упасть максимально безопасно. Получив минимальное количество урона.

Если ребенок видит участок тротуара с гололедом, то пусть обойдет его

Скажите ребенку, чтобы он ни в коем случае не шел через те зоны тротуара, в которых есть гололед. Если же миновать подобную часть дороги не получается, то шагать по льду нужно медленно. Маленькими шагами.



Во время гололеда переходить дороги нужно с максимальной осторожностью

Объясните ребенку, что негативному воздействию гололеда подвержены не только пешеходы, но и водители. Скажите, что тормозной путь автомобилей увеличивается. А значит если ребенок не будет аккуратен, то может упасть и попасть под колеса. Автомобиль не успеет остановиться.

Важно объяснить ребёнку, чтобы он внимательно осматривался по сторонам перед тем, как перейти на другую часть дороги. А если он переходит по светофору, то идти должен аккуратно. Чтобы не поскользнуться и не упасть. Тем самым, не создать потенциально опасную ситуацию на дороге.

Во время гололеда ни в коем случае нельзя бегать

Многие школьники допускают серьезную ошибку во время гололеда. Они надеются, что смогут пробежать по льду и не упасть. Однако, это предположение не соответствует действительности. Начав бежать по гололеду, школьник, скорее всего, поскользнется.

Ребенку не нужно ходить на улицы, которые находятся под наклоном

Если ребенок попал в гололед, то он должен держаться подальше от частей дороги, поверхность которых находится под наклоном. Каких бы мер предосторожности он ни придерживался, законы физики сильнее. При гололеде он поедет по наклонной поверхности вниз.

Как результат, ребенок может удариться об объект, который попадет на его пути, или врезаться в другого человека. А еще, школьник может выкатиться на проезжую часть.

Если же избежать наклонной улицы никак нельзя, то лучше передвигаться держась за перила (если они есть), либо от стены дома до стены другого дома. **А самый лучший вариант - это купить себе и ребёнку противоскользящие накладки на обувь!**

Как ребенок должен ходить во время гололеда?

Когда ребенок будет передвигаться по улице во время гололеда, он должен придерживаться следующих правил:

1. Ногу на поверхность с гололедом нужно ставить максимально ровно. Так, чтобы до асфальта дотрагивалась вся подошва. А не только лишь какая-то ее часть.
2. Ноги ребенка должны быть наполовину согнуты. Для того, чтобы ему было легче балансировать. И держать равновесие.
3. Руки ребенка должны быть в обязательном порядке высунуты из карманов. И немного согнуты. Для того, чтобы у ребенка была возможность в любой момент подставить их при падении. И снизить на урон.

При гололеде нельзя баловаться

Если ребенок передвигается во время гололеда в компании своих одноклассников, то он ни в коем случае не должен баловаться. И уж тем более начинать с ними толкаться.

Подобные игры могут привести к ужасным последствиям. Один из детей может упасть и сломать себе руку, ногу, копчик. И того хуже: удариться головой об асфальт и потерять сознание. **Гололед - не игрушка. Он не терпит баловства.**

Если ребенку нужно посмотреть по сторонам, то он должен остановиться

Бывают ситуации, когда дети, находясь в эпицентре гололеда, не знают, куда идти. Они начинают крутиться по сторонам. Поворачивают все свое тело. И, в результате, теряют равновесие и падают.

Чтобы этого не произошло, мы рекомендуем детям останавливаться. Смотреть по сторонам. Выбирать направление движения. И только уже после этого идти дальше. Это самый безопасный вариант.

Двигаться по гололеду нужно мелкими шажками

Мелкие шаги во время гололеда нужно делать для того, чтобы сохранять равновесие. Чувствовать, не поскользываются ли ноги. А также то, насколько устойчиво ребенок стоит на поверхности.

Если школьник будет делать большие шаги, то это может закончиться негативными последствиями. Ноги ребенка могут разъехаться. И он сядет на шпагат. Потянув свои мышцы. Если же двигаться маленькими шагами, то растяжение ребенок не заработает.



Не разрешайте ребенку носить обувь с неустойчивой подошвой

Откажитесь от обуви с каблучком. Если поверхность будет неустойчивой, то у ребенка не получится плотно стоять на асфальте при гололеде. Существует высокий риск того, что он упадет.

Поверхность зимней обуви должна быть однотипной со всех ее сторон. И не иметь возвышений. Для того, чтобы ребенок мог плотно становиться на асфальт. И не разъезжаться.

Ребенок должен быть внимательным даже во время падений

Ребенок должен быть готов к тому, что может поскользнуться. Это происходит абсолютно со всеми людьми в гололед.

Если подобная ситуация случится и с вашим ребенком, подготовьте его к падению. Скажите, чтобы старался плавно завалиться на бок. Это позволит снизить урон во время падения.

Ребенок ни в коем случае не должен падать на руки и на спину. Это самые опасные зоны тела. Поскольку из-за неожиданности они могут получить серьезные травмы. Если же ребенок завалится на бок, то он сможет сгруппироваться. Снизить урон. И безболезненно приземлиться на асфальт.

Что делать ребенку, если он упал и травмировался?

Если ребенок упал и получил травму, то он должен сделать следующее:

1. Позвонить родителям. Сообщить, что с ним произошло. И сказать примерный адрес того места, в котором он сейчас находится. Это нужно для того, чтобы, в случае чего, вы смогли найти ребенка. И не волновались за него.
2. Ни в коем случае не совершать резких движений. После звонка родителям, ребенок должен набрать скорую. И сообщить, что с ним произошло. Затем, ребенку нужно дождаться докторов и родителей.
3. Если ребенок ушибся во время прогулки с вами, то вызывать докторов не нужно.

Самостоятельно отправьтесь в травмотологию. Там ребенку помогут быстрее. Эти действия помогут обезопасить ребенка, если он всё-таки не сможет удержать равновесие и упадет.

Какой должна быть зимняя обувь?

В гололед очень важно иметь качественную зимнюю обувь. Она должна иметь в структуре жесткий рисунок протектора. Для того, чтобы плотно сцепляться с поверхностью. И не падать.

Рисунками протектора обладает большинство видов зимней обуви. Также, особое внимание нужно обратить и на материал подошвы. Он должен быть жестким. Для того, чтобы не стереться от соприкосновения с асфальтом.

Как сделать подошву обуви не скользящей?

Сделать подошву обуви не скользящей можно и в домашних условиях. Для этого вам понадобится несколько лейкопластырей.

Их нужно взять в руку. Отрезать так, чтобы длина каждого лейкопластыря составляла по три-четыре сантиметра. А затем наклеить их на ботинок обуви вдоль подошвы. Чтобы они располагались в форме "крест на крест".

Подобный "рисунок протектора" будет эффективен только если на улице нет влажного снега. При дожде он может отвалиться.



Лайфхаки как сделать обувь нескользкой можно узнать отсканировав QR-код



Безопасное поведение во время сильных метелей и снежных заносов

Снежные заносы - это гидрометеорологическое бедствие, связанное с обильным выпадением снега, при скорости ветра свыше 15 м/с и продолжительности снегопада более 12 часов.

Метель – перенос снега ветром в приземном слое воздуха.

Различают поземок, низовую и общую метель. При поземке и низовой метели происходит перераспределение ранее выпавшего снега, при общей метели, наряду с перераспределением, происходит выпадение снега из облаков.

Опасность снежных заносов и метелей для населения заключается в заносах дорог, населенных пунктов и отдельных зданий. Высота заноса может быть более 1м. Возможно снижение видимости на дорогах до 10-15 м, а также частичное разрушение легких зданий и крыш, обрыв воздушных линий электропередачи и связи.



Безопасное поведение во время сильных метелей и снежных заносов

На улице

- Будьте особенно внимательны при переходе дороги;
- Остерегайтесь поскользнуться на тротуаре или ступеньках;
- Опасайтесь обморожений.

Дома

- Держите постоянно включенными телевизоры, радиоприемники и репродукторы, чтобы прослушать необходимую информацию;
- Покидайте помещение только в исключительных случаях, предпочтительно не в одиночку;
- Если живете один – предупредите соседей, если вам необходимо покинуть квартиру;
- Не пользуйтесь личным автомобилем без крайней необходимости.

В автомобиле

- Двигайтесь в автомобиле только по большим дорогам и шоссе;
- Оставшись на дороге при поломке, подайте сигнал тревоги, ждите помощи в автомобиле.
- При этом можно оставить мотор включенным, приоткрыв стекло для обеспечения вентиляции и предотвращения отравления угарным газом. Не допускайте сильного заметания автомобиля снегом;
- При возможности пометьте место нахождения автомобиля заметными со стороны предметом.

Безопасность на железной дороге

Когда машинист ищет новые пути – поезд сходит с рельсов.

- Станислав Ежи Лец

Железная дорога - удобный и востребованный вид транспорта, которым пользуются миллионы людей каждый день. Повышение скоростей на транспорте решило множество проблем, сократив время пребывания пассажиров в пути и доставки грузов, и в то же время породило массу опасностей для человека.

Ежегодно под колесами железнодорожного транспорта получают тяжелые травмы десятки детей и подростков. Немало случаев травматизма со смертельным исходом. Железная дорога является зоной повышенной опасности: находясь вблизи путей нужно быть предельно бдительным самому и внимательным к окружающим.

Большинство несчастных случаев приходится на время школьных каникул. Самой распространенной причиной травматизма на железной дороге является хождение по путям, переход их в неустановленных местах.

В связи со сложившейся ситуацией с травматизмом несовершеннолетних на объектах железной дороги, в целях профилактики и предупреждения происшествий с участием несовершеннолетних находящихся вблизи железнодорожных путей следует напомнить несколько правил.

Памятка по безопасному поведению на железной дороге

1. Никогда не переходите и не перебегайте через железнодорожные пути, если видите приближающийся поезд. Сэкономите минуту – потеряете жизнь!
2. Переходить железнодорожные пути можно только в установленных местах, пользуясь пешеходными мостами, тоннелями, переездами, а так же по настилам и в местах, где установлены указатели «Переход через пути».
3. **Не рискуйте своей жизнью!** Не ходите по путям на станциях и перегонах! Железнодорожная колея – не место для прогулок!
4. В ожидании поезда, находясь на платформе, не устраивайте игр и развлечений с выходом на железнодорожный путь!
5. Входить в вагон и выходить из вагона можно только при полной остановке поезда, на ту сторону, где имеется посадочная платформа. Выходя из вагона на междупутье, вы рискуете попасть под проходящий по соседнему пути поезд.
6. Не запрыгивайте на подножки вагонов – это не геройство!
7. Не катайтесь с откосов насыпей на лыжах и санках!
8. Не подлезайте под вагоны стоящего состава. Поезд в любой момент может тронуться!
9. Не взлезайте на крыши вагонов. В контактной сети высокое напряжение. Не прикасайтесь к токоведущему оборудованию под вагонами пассажирских и электропоездов.

Внимание! Поезд мгновенно остановить нельзя!!! Помните о своей безопасности! Берегите свою жизнь!



*Если лень читать правила,
можно посмотреть
прикольный польский
мультик. Знать язык не
обязательно. Там всё
наглядно показано и
понятно*

Безопасность велосипедиста

Ну вы же понимаете, почему я раньше злым был?

- Автор неизвестен

В теплое время года в разы увеличивается количество велосипедистов. Велосипед – это тоже транспорт, к управлению им применяются основные правила дорожного движения. Безопасность на велосипеде важна как и для самого велосипедиста так и для других участников движения. Если езда по велодорожкам регулируется указателями на самой дорожке, то по трассе водитель велосипеда должен неукоснительно подчиняться ПДД. Чтобы не произошла внештатная ситуация, велотранспорт и сам велосипедист должны быть экипированы соответствующим образом.

Требования к безопасности детских велосипедов

Детские велосипеды должны отвечать требованиям безопасности, установленным техническим регламентом Таможенного союза ТР ТС 007/2011 **«О безопасности продукции, предназначенной для детей и подростков»**, утвержденным решением Комиссии Таможенного союза от 23.09.2011 № 797 (далее – ТР ТС 007/2011).

Требованиям безопасности должны соответствовать велосипеды для детей дошкольного возраста (велосипеды с высотой седла от 435 мм до 635 мм), дорожные (транспортные) велосипеды для младших школьников и подростков (велосипеды с регулировкой седла на высоту 635 мм и более). При этом, масса снаряженного велосипедиста для подростков должна быть не более 50 кг, а для младших школьников - не более 40 кг.

Велосипеды с цепной передачей должны быть оборудованы тормозной системой (тормозными системами). Не допускается набегание цепи на вершины зубьев звездочки и сбрасывание цепи. Велосипеды должны быть оснащены защитным устройством, закрывающим наружную поверхность касания цепи с ведущей звездочкой.

Выступающие края деталей велосипедов, которые могут соприкоснуться с телом пользователя в процессе езды, не должны быть острыми. Выступы, длина которых превышает 8 мм, должны быть закруглены. На верхней трубе рамы не должно быть выступов.



Тормозная система должна работать без заеданий.

Тормозная система должна срабатывать при испытании тормозной системы велосипедов для подростков при нагрузке 70 кг, для младших школьников - 60 кг. Не допускается полная блокировка колес. После снятия приложенного к тормозу усилия все элементы тормозной системы должны возвратиться в исходное состояние.

Рулевое управление должно обеспечивать устойчивое и надежное управление велосипедом. Концы руля должны быть снабжены ручками или заглушками, выдерживающими силу стягивания не менее 70 Н. Узлы, детали и соединения велосипедов должны быть прочными.

Не должно быть перегрева и видимых трещин в резьбе педали или шатуна при динамических испытаниях.

Велосипеды для младших школьников и подростков должны иметь световозвращатели.

Конструкция велосипеда должна обеспечивать возможность установки системы освещения, световозвращающих элементов, сигнальных устройств.

Поддерживающие ролики, устанавливаемые на велосипеды для детей дошкольного возраста, при приложении вертикальной нагрузки в 30 кг не должны иметь прогиб более 25 мм и остаточную деформацию более 15 мм.

Правила дорожного движения для велосипедистов



Чтобы не пересказывать все ПДД для велосипедистов, отметим лишь основные тезисы. И да, эти правила обязательны к исполнению, за это даже предусмотрены вполне реальные штрафы.

- Важно, что при движении по дороге в тёмное время суток и (или) при недостаточной видимости на велосипеде должны быть включены: спереди – фара (фонарь), излучающая белый свет, сзади – фонарь, излучающий красный свет, а с каждой боковой стороны – световозвращатели оранжевого цвета.
- Велосипед должен иметь исправную тормозную систему, рулевое управление и звуковой сигнал, должен быть оборудован зеркалом заднего вида.
- При пересечении проезжей части дороги по пешеходному переходу, велосипедист должен спешиться и руководствоваться требованиями, предусмотренными Правилами для движения пешеходов.

- При езде на велосипеде необходим шлем.
- Запрещена перевозка пассажиров на велосипеде по дорогам общего пользования.
- Движение велосипедистов в возрасте от 7 до 14 лет должно осуществляться только по тротуарам, пешеходным, велосипедным и велопешеходным дорожкам, а также в пределах пешеходных зон.
- Движение велосипедистов в возрасте младше 7 лет должно осуществляться только по тротуарам, пешеходным и велопешеходным дорожкам (на стороне для движения пешеходов), а также в пределах пешеходных зон.



А ещё по этим двум замечательным QR-кодам можно посмотреть интересные и очень понятные видео по ПДД для велосипедистов и разобрать самые страшные ошибки



Безопасность в лесу

В лесу вас никто не увидит. А вы в лесу увидите себя

- Автор неизвестен

Пришла пора сбора грибов, ягод и других даров, на которые щедры наши леса. Сотни жителей и приезжих гостей устремляются в это время года на природу, но нередко случаи, когда долгожданные походы в лес заканчиваются весьма печально.

С наступлением тёплого времени года родители должны быть особенно бдительными к своим детям, следить, чтобы они не уходили на прогулки в лес без надзора взрослых.

Краткие правила перед походом в лес:

- **Для того чтобы избежать неприятностей** и не заставлять волноваться родных и близких, необходимо, собравшись в лес, обсудить с ними маршрут и время возвращения.
- **Спасатели рекомендуют** перед походом за грибами надеть на шею свисток и пополнить баланс сотового телефона, а также проверить заряд батареи.
- Возьмите с собой компас, спички, нож, небольшой запас воды и продуктов. Тем, кто постоянно пользуется лекарствами, а это, прежде всего, касается пожилых людей, нужно иметь при себе медикаменты.
- **Одевайтесь ярко!** В камуфляже вас могут не найти и с трех метров. В конце концов от кого вам прятаться? От грибов-снайперов?) Лучше всего одевать рыжие, красные, желтые, белые куртки, хорошо наклеить светоотражающие полоски или рисунки.
- **Старайтесь запоминать** по пути как можно больше предметов - какие-то необычные деревья, скалу, камни и т.д. Тогда будет намного проще возвращаться назад к исходной позиции.

Если вы всё-таки заблудились?

- Не паникуйте, остановитесь и подумайте - откуда пришли, не слышно ли криков, шума машин, лая собак. Выйти к людям помогают различные звуки: работающий трактор, собачий лай, проходящий поезд.
- Если есть возможность – влезьте на высокое дерево и осмотритесь. Что отличает местность, где вы находитесь (реки, просеки, горы, деревни и т.д.)?
- Если точно знаете, что вас будут искать - оставайтесь на месте, разведите костер.
- Подавать звуковые сигналы можно ударами палки о деревья, звук от них далеко расходится по лесу.



- Если ищете дорогу сами - старайтесь не петлять, ориентируйтесь по солнцу. Хорошо, если удалось выйти на линию электропередач, железную дорогу, газопровод, реку - идя вдоль этих объектов, всегда выйдете к людям, пусть и не там, где предполагали.
- Оставляйте по дороге «зарубки»: надломленная ветка, стрела, выложенная из камней, привязанный к кусту кусок ткани могут сослужить службу и вам, и тем, кто захочет вам помочь.
- Спасателям можно позвонить с мобильного без сим-карты и даже если вы находитесь на территории «чужого оператора» сотовой связи. Для этого необходимо набрать номер 112, попытаться объяснить своё местонахождение и сообщить свой номер мобильного телефона.
- Если вы нашли в лесу тропинку, определите сначала - не звериная ли. А то есть шанс выйти к водопою вместе с семейством лосей. Если ветки то и дело бьют вам в лицо и грудь, это значит, что дорожка протоптана зверями. Немедленно сойдите с нее, встречаться с лесными обитателями все равно опасно.
- Если все же ночь застала вас в лесу, подберите подходящее для ночлега место. Двигаться в темное время не рекомендуется, можно получить травму, оступившись или провалившись в воду. Место для ночлега выбирается высокое и сухое, желательно у большого дерева. Заготовьте хворост для костра, сделайте подстилку из лапника. Расположитесь лучше всего спиной к дереву, перед собой разжечь костер и поддерживать его всю ночь.
- Сотовый телефон уже не раз помогал установить место нахождения заблудившихся грибников. Держите его при себе

Нельзя просто так взять и не оставить QR код на очень крутое видео от МЧС Белоруссии о том, как вести себя в лесу.



Безопасность при встрече с уличными животными

Глубочайшие слои человеческой личности существенно не отличаются от инстинктов животных.

- Конрад Лоренц

Уличные животные опасны серьезными заболеваниями, а травмы, полученные от них, остаются надолго в памяти человека!

Собаки могут травмировать человека и напасть на домашних питомцев (собак и особенно кошек)

Несколько правил защищающие ваше здоровье:

- Не смотрите собаке в глаза. Так она не будет чувствовать от вас угрозу.
- Нельзя подходить, а тем более забирать еду с собаки, когда она ест.
- Нельзя трогать маленьких щенков и собаку! Это опасно! Она может напасть, защищая детенышей.
- Научите ребенка обходить собаку стороной, не подзывать, не гладить, не кормить ее! (Так, вы избежите непредвиденной реакции бродячего животного). Животное может казаться добродушным, но это меняется в секунды и вы не сможете вовремя спасти ребенка от нападения.

Уличное животное привязчиво и после одного контакта с ним, может долго следовать за человеком и проявлять агрессию - это может напугать любого человека.

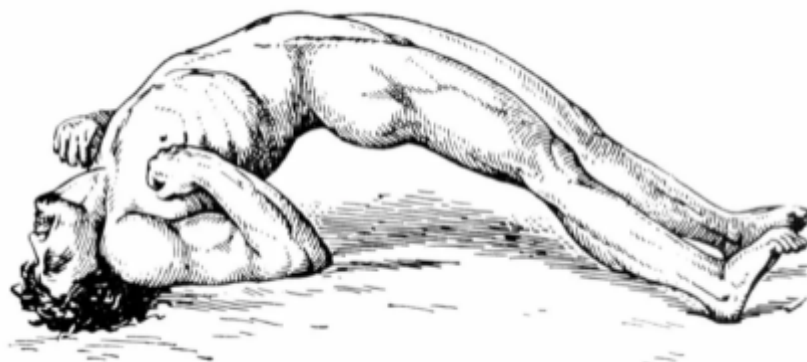
Если вас укусила собака, необходимо:

Немедленно обратиться в лечебное учреждение, так как собака, возможно, является переносчиком острой вирусной болезни - бешенства. Первые признаки болезни у людей всегда появляются в месте укуса в виде зуда, боли, невралгических болей по ходу ближайших к месту укуса нервных путей.

Больные испытывают беспричинный страх, тоску, тревогу, появляется повышенная чувствительность к звуковым и световым раздражителям, резко повышается температура.

Пройти полный курс лечебно-профилактических прививок. Сейчас не надо делать по тридцать уколов в живот, как это было несколько лет назад. Курс лечения состоит из шести инъекций. Современные препараты позволяют успешно предупредить заболевание у человека при укусах любой тяжести.

А если курс прививок не пройти, то можно закончить, как этот парень на картинке. Последняя фаза столбняка выглядит именно так.



Для всех владельцев собак и кошек обращаем внимание!

Порядок организации выгула собак в населённых пунктах регламентируется Законом **"О содержании и защите домашних животных"** и **"Правилами содержания домашних животных"**.

- Выгул собак разрешается на специальных площадках и других территориях, определяемых органами местного самоуправления. В случае выгула вне указанных площадок и территорий владельцы обязаны убирать экскременты за собаками.
- За выгул собак без намордника, выгул собак в общественном месте без поводка, нарушение запрета на выгул собак на спортивных, детских игровых площадках, на стадионах, на территориях образовательных и медицинских организаций предусмотрена административная ответственность в виде предупреждения и административного штрафа.
- Все собаки и кошки, принадлежащие гражданам, предприятиям, учреждениям и организациям подлежат обязательной регистрации в государственной ветеринарной службе путем присвоения идентификационного номера в виде электронного чипа, перерегистрации в случае смены владельца, а также вакцинации против бешенства.
- За нарушение порядка регистрации домашних животных предусмотрена административная ответственность в виде предупреждения и административного штрафа.
- За отсутствие вакцинации против бешенства предусмотрен административный штраф.

Помните! Вы в ответе за здоровье своих питомцев и безопасность окружающих вас людей!



Как вести себя при встрече с бродячими собаками

-  **Никогда не поворачивайтесь к животным спиной и не бегите, иначе у них сработает охотничий инстинкт и вся стая кинется за вами.**
-  **Если вы ходите по частному сектору, всегда носите с собой предметы самообороны: баллончик с газом, электрошокер.**
-  **Стаю бродячих собак можно разогнать, кинув в них камень, палку или какой-нибудь другой предмет, поднятый с земли, так как они боятся людей. Напасть на человека может домашняя собака, оказавшаяся среди них. Она не боится. Поэтому, когда вы увидели стаю, не идите навстречу, обойдите другим путем.**
-  **Если вы все-таки оказались в такой ситуации, лучше остановиться, замереть и подождать пока они пробегут. Старайтесь найти какой-нибудь объект, к чему можно прислониться спиной, держите перед собой сумку или пакет и ждите, пока они пробегут мимо.**
-  **Если они все-таки обратили на вас внимание, то набирайте по телефону номер близкого человека, объясните, в какую ситуацию вы попали, где находитесь, а собак, между тем, отгоняйте строгим, громким голосом. Ни в коем случае не махайте руками, не размахивайте сумкой, иначе вызовете только агрессию.**

Безопасность при пожаре

Пламя – это благо и жизнь, если не забыть потушить его вовремя

- Народная пословица



*Ещё одно прекрасное видео от
Всероссийского добровольного
пожарного общества*



*А здесь таится
многостраничный материал по
правилам пожарной
безопасности, действиях на
пожаре, рассказывается что
вообще такое пожар и многое
другое*

Памятка младшего школьника по пожарной безопасности:

- не стоит трогать спички, а особенно играть с ними;
- нельзя сушить одежду около печи; нельзя играть с игрушками около электрических приборов;
- нельзя разводить костры и играть возле них; нужно сообщить родителям или учителям как только увидел пожар!

Памятка старшего школьника по пожарной безопасности:

- в первую очередь необходимо следить за младшим товарищами, не давайте им играть со спичками, прячьте спички в надёжные места;
- нельзя нагревать упаковки из-под красок или порошков, а также аэрозольные баллончики;
- нужно всегда следить за тем, выключены ли все электроприборы, а также наблюдать за малышами, не включили ли они случайно какой-нибудь из них;
- необходимо помнить, что любая ёмкость из-под легковоспламеняющейся жидкости — опасна, так что не стоит вообще прикасаться к таким вещам;
- все разожженные костры обязательно нужно потушить после использования, ну а лучше, конечно, не разжигать их вообще;
- с вниманием нужно относиться к сухой траве и тополиному пуху: нельзя поджигать их или давать поджигать маленьким, потому что в тёплую погоду и пух и трава очень быстро начинают гореть и охватывают большую территорию;
- если откуда-то запахло дымом или появился огонь, пусть даже маленький, необходимо срочно сообщить учителям и увести подальше маленьких школьников, потому что пламя обычно очень быстро распространяется и лучше на всякий случай подстраховаться;

Действия при пожаре в помещениях массового скопления людей



Действия во время пожара

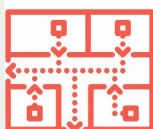
- не звони из помещения, где уже занялся пожар, выберись в безопасное место и позвони в службу «01»;
- не стой в горящем помещении – прижмись к полу, где воздух чище и пробирайся к выходу;
- не трать времени на поиски документов и денег, не рискуй, уходи из опасного помещения;
- никогда не возвращайся в горящее помещение, какие бы причины тебя не побеждали к этому;
- уходя из горящих комнат, закрывай за собой дверь, это уменьшит риск распространения пожара;
- никогда не открывай дверь, если она горячая;
- если нет пути эвакуации, по возможности заткни дверные щели подручными средствами (любыми тряпками, скотчем и т.д.);
- находишься около окна, чтобы тебя можно было увидеть с улицы;
- старайся не открывать другие двери в помещении, чтобы не создавать дополнительную тягу;
- будь терпелив, не паникуй;
- при пожаре в здании не пользуйся лифтом, он может отключиться в любую минуту;
- при ожогах ни в коем случае не смазывай кожу, чем бы то ни было, не прикасайся к ожогам руками.

10 правил поведения при пожаре в общественном помещении



После трагедии в Кемерово региональные, российские спасатели распространяют памятки о том, как вести себя во время пожара в общественном помещении.

Правило №1



В любом общественном месте, будь то кинотеатр, торговый центр или гостиница, обязательно есть план эвакуации, научите себя обращать на него внимание, даже если ничего не происходит. Еще нужно обращать внимание на основные и запасные эвакуационные выходы, которые обычно обозначаются отдельными надписями или характерными знаками - бегущий человек, стрелка и другое. Посетив впервые общественное место, постарайтесь запомнить свой маршрут, на случай, если придется покинуть здание в экстренном порядке.

Правило №2

В случае если в общественном помещении вы почувствовали запах дыма или увидели пламя, самое главное - не паникуйте, сохраняйте спокойствие, не создавайте давку, идите к ближайшему выходу.

Правило №3

Оказавшись в толпе, следует наклонить корпус назад, упираясь ногами вперед, руки согнуть в локтях и прижать к бокам, сжимая кулаки, сдерживая напор спиной, медленно двигаться вперед.

Правило №4

Во время пожара категорически запрещается пользоваться лифтом, так как в любой момент его могут отключить.

Правило №5

Дым распространяется снизу-вверх, поэтому нужно опуститься как можно ниже. Если помещение полностью заполнено дымом, передвигайтесь по нему на четвереньках.

Правило №6

Если, покидая помещение, в котором происходит пожар, вам нужно проходить через закрытые двери, то перед тем, как открыть их проверьте – если ручки или сами двери очень горячие, ни в коем случае не открывайте их, за ними может быть пламя.

Правило №7

Постарайтесь закрыть рот и нос влажной тряпкой, если влажной нет под рукой, подойдет и сухая.

Правило №8

Закройте окна и форточки, заткните вентиляционные отверстия, чтобы избежать еще большего возгорания, потому что огню нужен кислород, чтобы разгораться. Но находитесь возле окон и привлекайте к себе внимание людей снаружи.

Правило №9

Если одежда загорелась на вас, ни в коем случае не бегите и не суетитесь, падайте на пол и катайтесь по нему до тех пор, пока не потушите пламя. Или постарайтесь сбросить с себя горящую одежду.

Правило №10

Если опасную зону не удастся покинуть из-за огня или аварийные выходы заблокированы, постарайтесь найти удаленные места от очага возгорания, где меньше дыма и дожидитесь помощи. Пожарные - спасатели, приезжая на вызов, эвакуируют в первую очередь людей.

Безопасность в интернете

Чем лучше средства сообщения, тем дальше человек от человека.

- Ялю Курек

Ни для кого не секрет, что Интернет является источником разноплановой информации, не всегда безопасной для пользователей. Кроме того, зачастую в Сети происходит знакомство и общение с множеством людей, среди которых могут находиться недоброжелатели, стремящиеся использовать цифровое пространство и доверчивость собеседника для реализации преступных целей.



Плохой и опасный контент: что запрещено в Сети

Одним из самых сильных инстинктов человека является инстинкт самосохранения: от рождения мы запрограммированы на защиту своей целостности как на физическом, так и на психологическом уровне. И если методы противостояния физическим угрозам нам более-менее известны, то перед негативными факторами психологического воздействия мы часто оказываемся совершенно беспомощны.

Психика человека — тонкая и ранимая структура, грубое и неаккуратное воздействие на которую может привести к разного рода психологическим проблемам и даже психическим расстройствам.

Повлиять на душевное состояние человека могут не только события реальной жизни, но и информация, получаемая из всевозможных источников (Интернет, телевидение, печатные СМИ и т. д.), именно поэтому нужно с особенной тщательностью следить за тем, что вы читаете, какие сайты посещаете, какие телепередачи смотрите, анализировать их эмоциональные послы, прислушиваться к своим ощущениям.

Для определения запрещённой или непозволительной с точки зрения общества содержательной составляющей информационного ресурса введено специальное понятие — шок-контент. К шок-контенту относятся сцены драк и избиения людей, жестокого обращения с животными, материалы, содержащие описание или визуализацию подобных событий. Шок-контент способен оказать разрушительное воздействие на психику человека: нанести психическую травму, вызвать чувство отчаяния, одиночества, страха, привести к длительному стрессу и т. д.



Шок-контент может присутствовать в кинофильмах и документальных фильмах, книгах и журналах, рекламе и других видах информационной продукции, включая интернет-сайты и социальные сети. **Как правило, его применение продиктовано желанием вызвать сильную эмоциональную реакцию зрителя (читателя), привлечь внимание, побудить к определённым действиям.**

Просмотр шок-контента может стать причиной психического неблагополучия вплоть до психического расстройства личности.

Для защиты психического здоровья граждан правительство нашей страны на законодательном уровне ограничивает демонстрацию и распространение шок-контента. С этой целью все информационные материалы классифицируются в соответствии с возрастными категориями аудитории.

Некоторые виды информации относятся к категории запрещённых для создания и распространения по причине их вредоносного воздействия на граждан и общество.

Основные виды опасного и запрещённого контента в Интернете:

1. **Пропаганда экстремизма** (как вы уже знаете из предыдущих уроков, экстремизм — противоправная деятельность, основанная на приверженности крайним взглядам и сопровождаемая публичными действиями, которые могут иметь насильственный характер, отрицать конституционные принципы, законные интересы человека, общества и государства).
2. **Пропаганда наркотиков** (распространение в различной форме сведений о наркотических средствах).
3. **Демонстрация насилия над людьми** (сцены умышленного причинения людям физического и эмоционального вреда, оправдание насилия и противоправного поведения).
4. **Демонстрация жестокого обращения с животными** (сцены причинения боли и/или страдания животному из хулиганских или корыстных побуждений, влекущих их увечье или гибель).
5. **Вербовка в террористические организации** (целенаправленное склонение, привлечение к участию в деятельности террористических организаций; среди молодёжи вербовка ведётся преимущественно в соцсетях).
6. **Пропаганда нацистской символики** (нацизм — идеология, ставящая во главу угла определённую нацию (национальность, расу) и призывающая к использованию репрессий по отношению к остальной части человечества).
7. **Информация, отрицающая семейные ценности**, традиционные представления о семье, способах семейного уклада.
8. **Сквернословие** (применение непристойных и бранных слов).
9. **Полностью исключить опасный и запрещённый контент** в Интернете сложно, но каждый из нас, соблюдая несложные принципы цифровой гигиены, может снизить риск столкновения с запрещённым и шок-контентом.

Полностью исключить опасный и запрещённый контент в Интернете сложно, но каждый из нас, соблюдая несложные принципы цифровой гигиены, может снизить риск столкновения с запрещённым и шок-контентом.

В настоящее время блокировкой и удалением шок-контента занимается служба модерации, которая входит в структуру всех социальных сетей.

Совсем чуть-чуть про шок-контент (без него самого конечно) ->



«Хищные персоны» в Сети: как распознать их и защититься от них

К Интернету имеют доступ более 4 млрд жителей планеты, и среди них есть люди, страдающие психическими расстройствами, тягой к насилию, имеющие преступные наклонности или злые намерения.

Некоторые из них используют Сеть в качестве площадки для реализации своих замыслов или получения эмоциональной разрядки (часто бывает так, что негативные эмоции, которые испытывает потребитель опасного контента, — страх, отвращение, злость, негодование — приносят его автору удовлетворение и подогревают страсть к недобрым поступкам).

Люди, действующие таким образом, являются своего рода хищниками, и в Интернете, как и в живой природе, от хищников надо держаться подальше, а при вынужденном общении с ними быть начеку.

Излюбленными преступными приёмами сетевых хищников являются мошенничество, кибербуллинг* и даже вербовка в деструктивные группы.

Жертвой интернет-мошенников может стать практически любой, у кого есть мобильный телефон, доступ в Интернет, банковская карта.

Для осуществления своей преступной деятельности интернет-мошенники используют как программные средства, так и технологии социальной инженерии.

Воспользовавшись ими, преступники могут завладеть персональными данными, похитить деньги с кредитной карты, баланса сотового телефона, при совершении покупок в интернет-магазинах или на торговых площадках в Интернете.



Чтобы не стать жертвами мошенников,

вооружитесь знаниями о видах мошенничества и здравым смыслом.

Относитесь внимательно и критично к поступающим сообщениям, звонкам, присылаемым ссылкам.

Скачивайте программное обеспечение, файлы только из проверенных источников, используйте антивирусное программное обеспечение.

Кибербуллинг — агрессивное поведение в цифровом пространстве (киберпространстве) по отношению к кому-либо, осуществляемое, как правило, в течение продолжительного времени. Жертвой кибербуллинга чаще всего становятся подростки, самые активные и при этом наиболее уязвимые пользователи Сети. Травля может происходить посредством размещения агрессивных и нелюбезных комментариев, постов, унижающих фото- или видеоматериалов в соцсетях.



Социальная инженерия



Кибербуллинг

Предотвратить травлю в соцсетях можно несколькими способами:

- заблокируйте учётные записи пользователей, ведущих себя агрессивно по отношению к другим посетителям;
- об известных вам фактах травли сообщите в администрацию используемой вами социальной сети.

Если вас вовлекают в конфликт, не спешите сразу заблокировать свой аккаунт или аккаунт потенциального провокатора. Для начала попробуйте применить любые из указанных ниже методов:

- игнорируйте агрессора (отсутствие реакции на его выпады лишит его возможности развивать агрессивный сценарий);
- будьте подчеркнуто вежливы (при вынужденном общении на любые выпады отвечайте вежливо, соблюдая правила речевого этикета, — это поможет снизить градус агрессии);
- переключите внимание собеседника (задайте неожиданный вопрос, смените тему разговора, вспомните интересную или смешную историю — это поможет изменить тон и направление беседы);
- положительно оцените личностные качества собеседника, точность его высказываний (найдите, за что его поблагодарить, например, за подсказку, согласитесь с его высказыванием, хорошо отзовитесь о его речевых навыках), только не допускайте насмешек и подшучивания со своей стороны, чтобы не давать конфликту дальнейшего развития;
- используйте позитивные смайлы в ответ на агрессию;
- предложите обидчику почувствовать себя на вашем месте (возможно, он осознает некорректность своего поведения).

Часто травлей в Сети занимаются дети и подростки с заниженной самооценкой или подвергшиеся насилию (испытывавшие на себе жестокое обращение). Как правило, агрессивное поведение является привычным и неосознаваемым способом защиты.

Именно поэтому агрессор очень часто заслуживает жалости, а не того, чтобы перед ним трепетали от страха (хотя это и неочевидно). Зная об этом, вы будете лучше ориентироваться в ситуации и понимать, что происходит.

Другим опасным явлением в Сети является вербовка в различные организации и группы, чаще всего запрещённые, пребывание в которых может плачевно закончиться для детей и подростков. Вербовщики никогда не действуют открыто и напрямую, поэтому их деятельность особенно опасна.

Вас должно насторожить, если малознакомый человек, общаясь с вами, в стремлении понравиться подстраивает своё мнение под ваше, отказывается от своих слов, если вы высказываете противоположное мнение, и т. д.

Осознать истинный размах деятельности вербовщиков тяжело, и чтобы не стать их случайной жертвой, всегда будьте внимательны и обращайтесь внимание на некоторые характерные особенности поведения аккаунтов.

Вас должно насторожить, если незнакомец:

- вне зависимости от вашего расположения к нему пытается установить с вами дружеские отношения;
- настойчиво рекомендует изучить материалы по какой-то определённой тематике, присылает ссылки на книги, видео- и аудиозаписи, фотографии и т. п.;
- пытается получить от вас личную информацию: ФИО, адрес проживания, место учёбы, хобби и др.;
- стремится ограничить ваше общение с другими людьми, хочет стать вашим избранным собеседником («Другие тебя не понимают, но я вижу, что ты — уникальная личность»);
- знает обо всём и может ответить на любой ваш вопрос, но ответы чаще всего однообразны;

Технологии защиты от опасных персон и плохого контента.

Возьмите на вооружение простые правила информационной гигиены и применяйте их при посещении Сети. Это существенно обезопасит вас и поможет сохранить репутацию.

Размещая контент в Интернете, помните о том, что:

- за персональными данными могут охотиться мошенники и преступники (не размещайте их в открытом доступе, не отправляйте незнакомцам);
- даже личная переписка по тем или иным причинам может быть обнародована (следите за тем, что вы пишете);
- облачные сервисы хранения данных не дают полной гарантии их сохранности и защищённости от утечек информации;
- смелые фотографии, неосторожные высказывания и т. п., даже размещённые в закрытых (подзамочных) областях, могут быть вынесены на всеобщее обозрение и остаться в Сети навсегда (подумайте, может ли это как-то навредить вам сейчас или в будущем; как это скажется на вашей репутации).

Общаясь в цифровом пространстве, помните о том, что:

- вы находитесь в публичном пространстве, где следует соблюдать общепринятые правила поведения и общения (быть вежливым, корректным по отношению к собеседникам, проявлять уважительное к ним отношение и т. д.);
- за безобидными и даже привлекательными аватарами могут скрываться опасные люди (не вступайте в контакт с незнакомцами, поведение которых кажется вам подозрительным);
- мошенники могут завладеть аккаунтом ваших друзей (если вы получили от друга подозрительное сообщение, удостоверьтесь с помощью вопросов, что это действительно он);
- популярные блогеры и сетевые кумиры — обычные люди со своими слабостями и недостатками (не следует идеализировать их, относитесь критически к тому, что они пропагандируют, к чему призывают);
- виртуальные друзья не являются реальными (они могут быть интересными собеседниками, но вряд ли их личностные качества в полной мере проявятся в интернет-общении);
- очень важно соблюдать баланс между виртуальной и реальной жизнью (выходя в Интернет — по учёбе или для общения с приятелями, продолжайте заниматься спортом, искусством, наукой, ремёслами, читайте больше книг).

Находясь в цифровой среде, относитесь к размещённому в ней контенту критически: не вся информация полезна и безвредна.

Избегайте просмотра запрещённого контента и шок-контента.

Негативные последствия от получения информации такого рода могут проявиться не сразу, а для их преодоления может потребоваться помощь психологов и врачей.

Если вы столкнулись с опасным контентом в Интернете и чувствуете негативные последствия этого воздействия, обратитесь за помощью к психологам.

Линия помощи «Дети онлайн»: <http://detionline.com>

Горячая линия: 8 800 25 000 15; e-mail: helpline@detionline.com