

Беседы по предупреждению бытового травматизма.

БЕЗОПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ДОМА.

Если вы остались дома без взрослых, никому чужому не открывайте двери. На вопрос незнакомых людей, есть папа и мама, лучше ответить, что родители сейчас отдыхают.

На телефонные звонки с вопросом, есть ли родители дома или когда они вернутся с работы, надо отвечать, что они сейчас заняты и спросить, когда и кому позвонить.

Никогда не приглашайте домой малознакомых ребят. Не хвастайтесь перед людьми тем, что в вашей квартире есть дорогие вещи, такие как видеоаппаратура и т.п.

Не носите с собой крупные суммы денег, а если такое случится - не хвастайтесь этим. Знакомьте своих друзей с родителями.

Не пугайтесь, когда, находясь в квартире, услышите, что кто-то пытается открыть входную дверь, громко спросите: «Кто там?». Если двери будут продолжать открывать, звоните 102, вызовите милицию и укажите точно адрес. Затем с балкона или окна громко позовите на помощь.

Выходя из дома, не забывайте закрыть балкон, форточки, особенно если живете на нижних этажах. Не оставляйте в дверях записки, потому что это привлекает внимание посторонних людей. Будьте внимательны с ключами от квартиры, не оставляйте их в почтовом ящике и в других местах. В случае пропажи ключей сразу сообщите родителям, чтобы заменить дверные замки.

... НА УЛИЦЕ.

На улице будьте внимательными. Переходите проезжую часть только на зеленый сигнал светофора или по пешеходному переходу. Помните, что водитель не всегда может избежать беды, если вы нарушили правила дорожного движения. Не стойте близко от автомобиля, который остановился.

Не садитесь к незнакомым в автомобиль, чтобы покататься, если даже очень хотите или опаздываете. Если незнакомцы пригласили вас послушать музыку, посмотреть фильм, поиграть с собакой (может быть любое другое предложение) - не спешите соглашаться, прежде чем это сделать, спросите у родителей или учителей.

Не заходите в лифт с незнакомыми людьми без родителей.

Если во дворе или возле школы ребята требуют деньги, немедленно обратитесь к взрослым и по возможности в милицию.

Не разговаривайте на улице с пьяными, даже знакомыми людьми, потому что пьяный человек сильно меняется, его поступки могут быть непредсказуемыми и жестокими. Если чувствуете, что вас преследуют, зайдите в магазин или другое учреждение. Можно попросить работника этого учреждения провести вас домой.

Необходимо знать, что все новое, незнакомое может нести в себе опасность. Незнакомые предметы, пакеты, банки и прочее нельзя открывать, нюхать, брать в руки, бросать в огонь, ибо в них могут быть ядовитые вещества.

Не играйте спичками, петардами, бенгальскими огнями, свечами, не разводите костры, не включайте незнакомые электроприборы, не проводите самостоятельно опыты в отсутствие родителей, это может стать причиной пожара.

Запомните телефоны служб, которые всегда придут на помощь (с сотового телефона):

010 - пожарная служба,

020 - полиция,

030-скорая помощь,

040 - газовая служба.

Будьте внимательны! Берегите себя!

БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ.

Отдыхая летом у водоемов, не забывайте о правилах поведения на воде.

1. Умение держаться на воде - залог безопасности. Купание в море, реке, пруду. Вода является не только источником жизни, здоровья и удовольствия, но и источником опасности для жизни человека. Обычно погибают те, кто нарушает правила безопасности на воде. Умение держаться на ней - залог безопасности. В море на воде держаться легче, потому плотность соленой воды выше плотности пресной. Помните, что на реке есть течение. Дно реки может быть заиленным. Вода в прудах стоячая, то есть более загрязнена, чем в реках, и это может вызвать заражение при купании.

2. Помощь утопающему.

Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему. Чтобы помочь утопающему, следует придерживаться правил:

- Если поблизости вас есть какой-нибудь плавучий предмет (лучше - спасательный круг), бросьте его так, чтобы тонущий мог за него ухватиться, лучше, если привяжите к нему веревку, за которую потом можно подтянуть утопающего к берегу ;
- Если несчастие случилось на мели, попробуйте подойти к пострадавшему вброд, чтобы подать спасательное средство, но держите его так, чтобы он был между вами и потерпевшим;
- Если вы попытаетесь подплыть к утопающему, лучше, когда у вас в руках будет спасательное средство, чтобы тонущий хватался за него, а не за вас, разговаривайте с пострадавшим, успокаивайте его;
- Оказавшись на берегу, вызовите, по возможности, скорую помощь (030).

В случае оказания первой медицинской помощи пострадавшему после извлечения из воды необходимо:

- Очистить верхние дыхательные пути от песка, ила и водорослей;
- Вызвать рвоту через раздражение языка;
- Положить под шею валик из одежды;
- Если отсутствует дыхание, сделать искусственное дыхание «изо рта в рот»;
- Если нет пульса, сделать непрямой массаж сердца;
- Растирать тело, чтобы оно нагрелось. Помощь пострадавшему следует оказывать в зависимости от его состояния и быстрее. Если пострадавший не подает признаков жизни, это не должно останавливать оказание первой помощи. Пока есть малейший шанс спасти человека, нужно проводить мероприятия по ее спасению.

3. Правила безопасного поведения на воде и у воды. Чтобы приятно провести у воды свободное время, следует соблюдать следующие правила:

- Дети должны купаться обязательно под наблюдением взрослых;
- Учиться плавать нужно под руководством инструктора или родителей;
- Не купайтесь и не ныряйте в незнакомых местах, это можно делать в специально оборудованных местах; только на городском озере, оно оборудовано для купания
- Нельзя заплывать за ограничительные знаки;
- Следует очень осторожно плавать на надувных матрасах и игрушках, особенно, когда есть ветер или большая течения;
- Если течение вас подхватило, не паникуйте, надо плыть по течению, постепенно и плавно поворачивая к берегу;
- Не купайтесь в холодной воде, чтобы не случилось переохлаждения;
- Не надо купаться долго, лучше купаться несколько раз по 20-30 мин.;
- Нельзя играть на воде в такие игры, которые могут нанести ущерб здоровью;
- Не подавайте без нужды сигналов о помощи;
- Не ныряйте под людей, не хватайте их за ноги.

4. Действие воды на организм человека.

Как правильно купаться.

Вода является ценнейшим даром природы. Без пищи человек может прожить больше месяца, а без воды - несколько дней. Наличие воды играет решающую роль в сохранении жизни и здоровья человека. Родниковая вода - самая безопасная и вкусная. Воду из проточных водоемов следует кипятить.

Приятно отдыхать у воды, но помните, как следует правильно купаться:

- Купаться рекомендуется утром и вечером;
- Не следует купаться в одиночку;
- Не подплывайте к водоворотам, пароходам и катерам;
- Не прыгайте головой вниз, где неизвестна глубина.

Не забывайте, что вода несет и опасность!

Шторм на море, наводнение, сильный ливень могут нанести вред не только окружающей среде, но и человеку!

Угроза теракта.

1. обращайте внимание на подозрительных людей, предметы, на любые подозрительные мелочи. Сообщайте обо всем подозрительном сотрудникам правоохранительных органов;
2. никогда не принимайте от незнакомцев пакеты и сумки, не оставляйте свой багаж без присмотра;
3. у семьи должен быть план действий в чрезвычайных обстоятельствах, у всех членов семьи должны быть номера телефонов, адреса электронной почты.
4. необходимо назначить место встречи, где вы сможете встретиться с членами вашей семьи в экстренной ситуации;
5. в случае эвакуации, возьмите с собой набор предметов первой необходимости и документы;
6. всегда узнавайте, где находятся резервные выходы из помещения;
7. если произошел взрыв, пожар, землетрясение, никогда не пользуйтесь лифтом;
8. старайтесь не поддаваться панике, что бы ни произошло.

Поведение в толпе

Террористы часто выбирают для атак места массового скопления народа. Помимо собственно поражающего фактора террористического акта, люди гибнут и получают травмы еще и в результате давки, возникшей вследствие паники. Поэтому необходимо помнить следующие правила поведения в толпе:

1. Избегайте больших скоплений людей.
2. Не присоединяйтесь к толпе, как бы ни хотелось посмотреть на происходящие события.
3. Если оказались в толпе, позвольте ей нести Вас, но попытайтесь выбраться из неё.
4. Глубоко вдохните и разведите согнутые в локтях руки чуть в стороны, чтобы грудная клетка не была сдавлена.
5. Стремитесь оказаться подальше от высоких и крупных людей, людей с громоздкими предметами и большими сумками.
6. Любыми способами старайтесь удержаться на ногах.
7. Не держите руки в карманах.
8. Двигаясь, поднимайте ноги как можно выше, ставьте ногу на полную стопу, не семените, не поднимайтесь на цыпочки.
9. Если давка приняла угрожающий характер, немедленно, не раздумывая, освободитесь от любой ноши, прежде всего от сумки на длинном ремне и шарфа.
10. Если что-то уронили, ни в коем случае не наклоняйтесь, чтобы поднять.

11. Если Вы упали, постарайтесь как можно быстрее подняться на ноги. При этом не опирайтесь на руки (их отдают либо ломают). Старайтесь хоть на мгновение встать на подошвы или на носки. Обретя опору, "выныривайте", резко оттолкнувшись от земли ногами.
 12. Если встать не удастся, свернитесь клубком, защитите голову предплечьями, а ладонями прикройте затылок.
 13. Попав в переполненное людьми помещение, заранее определите, какие места при возникновении экстремальной ситуации наиболее опасны (проходы между секторами на стадионе, стеклянные двери и перегородки в концертных залах и т.п.), обратите внимание на запасные и аварийные выходы, мысленно проделайте путь к ним.
 14. Легче всего укрыться от толпы в углах зала или вблизи стен, но сложнее оттуда добираться до выхода.
 15. При возникновении паники старайтесь сохранить спокойствие и способность трезво оценивать ситуацию.
 16. Не присоединяйтесь к митингующим "ради интереса". Сначала узнайте, санкционирован ли митинг, за что агитируют выступающие люди.
 17. Не вступайте в незарегистрированные организации. Участие в мероприятиях таких организаций может повлечь уголовное наказание.
 18. Во время массовых беспорядков постарайтесь не попасть в толпу, как участников, так и зрителей. Вы можете попасть под действия бойцов спецподразделений.
-

При угрозе теракта

Всегда контролируйте ситуацию вокруг себя, особенно когда находитесь на объектах транспорта, культурно - развлекательных, спортивных и торговых центрах.

При обнаружении забытых вещей, не трогая их, сообщите об этом водителю, сотрудникам объекта, службы безопасности, органов милиции. Не пытайтесь заглянуть внутрь подозрительного пакета, коробки, иного предмета.

Не подбирайте бесхозных вещей, как бы привлекательно они не выглядели.

В них могут быть закамуфлированы взрывные устройства (в банках из-под пива, сотовых телефонах и т.п.). Не пинайте на улице предметы, лежащие на земле.

Если вдруг началась активизация сил безопасности и правоохранительных органов, не проявляйте любопытства, идите в другую сторону, но не бегом, чтобы Вас не приняли за противника.

При взрыве или начале стрельбы немедленно падайте на землю, лучше под прикрытие (бордюр, торговую палатку, машину и т.п.). Для большей безопасности накройте голову руками.

Случайно узнав о готовящемся теракте, немедленно сообщите об этом в правоохранительные органы.

Если вам стало известно о готовящемся или совершенном преступлении, немедленно сообщите об этом в органы ФСБ или МВД.

Любовь к жизни (суицид)

Мы все когда-то испытывали одиночество – это щемящее чувство внутри нас. Чувства боли. Боли от пустоты. Глухой боли. В тот момент мы готовы были идти куда угодно и разговаривать с кем угодно – лишь бы не чувствовать ее. Лишь бы заглушить - любым коротким телефонным разговором или продолжительной беседой с подругой или другом. И всё ради того, чтобы дать себе передышку.

А я всё думаю – почему? Почему мы не умеем оставаться наедине с самими собой и получать от этого удовольствие? Согласитесь, одиночество – это то состояние, когда нам никто не мешает. Не мешает делать то, чего мы хотим, к чему стремимся. И даже небезызвестное «хочу халву ем, хочу пряники». Почему мы так и не научились дружить с собой и считать себя если не лучшей, то просто замечательной компанией?.. Не спеша пить кофе, читать книгу, до которой давно не доходили руки, навести порядок в вещах и в голове...

Эти вопросы зачастую приходят в голову, когда мы чувствуем одиночество без любви. Мы начинаем жалеть себя, свою «проходящую молодость», думать о том, что сейчас могли бы быть с кем-то и испытывать счастье. **Поэтому, дорогие мои, любите себя! Любите себя настолько, чтобы в комфортной атмосфере проводить с собой свободное время. Вспомните, что вам нравится делать, что доставляет вам удовольствие. А любовь обязательно вас найдет. Все неудачи носят временный характер.. Для начала нужно полюбить себя...**

Предотвращения отравлений ядовитыми растениями, грибами и т.д..

3.1. Распространение отравлений грибами, растениями и их семенами. Профилактика пищевых отравлений.

Грибы человек потребляет в пищу с незапамятных времен. К съедобным относятся белые грибы, подосиновики, маслята, опята, грузди и др.. К сожалению, не все знают, какие грибы можно есть, а какие - нет. Отравление грибами возникают при употреблении не только несъедобных, но и съедобных грибов - при неправильной их обработке и консервировании. Отравление грибами довольно часто заканчиваются летальным исходом.

Чтобы предотвратить отравление, необходимо соблюдать следующие правила:

- Собирать грибы только с взрослыми;
- Собирать грибы нужно только те, которые вы хорошо знаете;
- Никогда не собирайте и не употребляйте грибы, у которых у основания ножки есть утолщение (как, например, в красного мухомора) и не пробуйте их;
- Старайтесь брать грибы только с ножкой, особенно это касается сыроежек, только так можно предотвратить встрече с бледной поганкой;
- Не собирайте «шампиньоны», у которых на нижней поверхности шляпки есть пластинки белого цвета;
- Помните о ложные опята: не берите грибы с ярко окрашенной шляпкой;
- Никогда не употребляйте сырые, червивые, скольские, вялые и испорченные грибы;
- Будьте также внимательны при сборе ягод и растений, не собирайте и не употребляйте растения и ягоды, которые вам неизвестны.

Здоровья и даже жизни человека, отравившегося грибами, зависит от того, насколько своевременно ему окажут медицинскую помощь.

При любом отравлении грибами, даже на первый взгляд нетяжелом, следует немедленно обратиться к врачу. Симптомы отравления: тошнота, рвота, боли в животе, поносы, усиленное потоотделение, непроизвольное мочеиспускания. До прихода врача необходимо прежде всего постараться любыми

средствами вывести отравляющее вещество из организма. Для этого необходимо обратиться к взрослым, чтобы помогли промыть желудок и опорожнить кишечник. Желудок промывают теплой водой, содовым раствором или слабым раствором марганцовокислого калия.

Пострадавшему нельзя самому идти в больницу, а также бежать или ехать на велосипеде. Это может способствовать быстрому действию яда. Поэтому больной при госпитализации и в период пребывания в больнице должен соблюдать постельный режим.

3.2. Предотвращения отравления химическими веществами.

Отравляющими веществами, наиболее часто встречающихся в быту, является хлор, ртуть, аммиак и др. Существуют правила, которые помогут вам избежать химических отравлений:

- Нельзя брать в руки и употреблять неизвестные вещества;
- Если вы случайно разбили стакан с химическим веществом, немедленно наденьте влажную марлевую повязку, проветрите помещение, сообщите об этом случае взрослых;
- Если вы почувствовали незнакомый запах или увидели разлитую жидкость, немедленно покиньте это место, сообщите взрослых.

Клещ. Как уберечь себя от укуса клеща.

С приближением теплых солнечных деньков все больше и больше хочется выехать на пикник за город, подальше от суеты, пробок и, конечно же, работы, чтобы насладиться пребыванием на природе. Пожарить шашлыки, искупаться в реке, поиграть в футбол и сделать еще много, много интересного. Вот только.... Прекрасный отдых могут омрачить клещи, которые так и ждут своей жертвы. В этом разделе Вы сможете ознакомиться с советами, которые помогут Вам избежать встречи с непрошенными гостями. Клещи являются кровососущими насекомыми. На протяжении своей долгой многолетней жизни они многократно присасываются к людям и животным, перенося опасные вирусные и бактериальные заболевания.

Клещ. Где он прячется?

Клещи, как правило, находятся на траве или кустарниках на высоте не более 1 м от земли. Как правило, выше они не забираются. Больше всего они собираются в тех местах, где пролегают пути движения животных и людей. Исследования показали что, клещей привлекает запах животных и людей, которые постоянно используют эти дорожки при передвижении по лесу. Сидя на краях листвы на опушках леса и вдоль парковых тропинок, при приближении человека или животного они принимают позу активного ожидания - вытягивают лапки, чтобы зацепиться за будущих хозяев. На передних лапках располагаются органы, воспринимающие запахи (орган Галлера). Таким образом, клещ определяет направление на источник запаха и готовится к нападению.

Когда клещи активны?

Период активности клещей длится с апреля по октябрь. Его пик приходится на май-июнь. Клещи любят ту же погоду, что и человек, т.е. они активны в теплые и сухие солнечные деньки.

Как клещи попадают на человека или животное?

Клещ может ползти только вверх. Отсюда **правило №1: заправляйте нижние края одежды - рубашку в брюки, брюки в обувь, тогда клещ не сможет заползти под одежду и попасть на кожу.**

Клещи могут долго ползать по одежде и телу, прежде чем присосаться. Момент присасывания клеща, в отличие от укуса комара, проходит незамеченным, так как в его слюне содержатся обезболивающие вещества. Излюбленные места присасывания клещей – волосистая часть головы, части тела с нежной кожей: область за ушами, шея, подмышки, паховая область, а также руки и ноги. **Правило №2: регулярно, каждый час проводите само- и взаимоосмотры, чтобы снимать попавших на вас клещей и незамедлительно удалять присосавшихся.**

Укус клеща. Как этого избежать?

Для того, чтобы обезопасить себя от укусов клещей необходимо использовать специальные средства для защиты от клещей. Они бывают двух типов: 1) репелленты – отпугивают кровососов, 2) акарициды – радикальные средства, которые убивают клещей.

например- **PicnicSuper- средство, эффективное против ВСЕХ опасных видов клещей, встречающихся на территории страны! PicnicSuper предназначен для обработки одежды и снаряжения и обеспечивает 100% гибель попавших на Вашу одежду клещей. Паразит погибает в течение одной минуты. Обработанные вещи сохраняют защитный барьер на протяжении 15 суток, против южных видов клещей – до 3-х суток (при условии хранения в пакете).** Либо применяйте любой другой Акарицидный аэрозоль

Укус клеща. Что делать, если это произошло?

Что делать если клещ присосался к коже? Очень важно сразу же извлечь присосавшегося клеща, как только Вы его заметили, ведь с каждой минутой контакта с кровопийцей возрастает риск передачи опасной инфекции человеку. Сразу же обратитесь в ближайший пункт оказания медицинской помощи для извлечения кровопийцы. Специалисты помогут удалить клеща без остатков его частей и проведут

экспертизу насекомого на предмет его зараженности опасными инфекциями. Если Вы находитесь далеко от медицинского пункта, можно попробовать самостоятельно извлечь клеща. Вытаскивать его нужно очень осторожно, раскачивая его из стороны в сторону с помощью пинцета, петлей нити или пальцами, защищёнными плёнкой. При этом старайтесь ухватить его за головку. Правило 3: Нельзя брать клеща голыми руками, так как при раздавливании может произойти заражение через микротрещины кожи.

Главное в защите от клещей – не допустить укуса и присасывания.

Обработывайте одежду и соблюдайте правила предосторожности!

Акарицидные аэрозоли- надёжный щит от клещей на вашей одежде!

ПОЖАРНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ.

Причины возникновения пожаров.

1. Огонь издавна стал надежным помощником в жизни людей. Вместе с тем, неосторожное обращение с ним может привести к возникновению пожара.

Пожары часто возникают по следующим причинам:

- Неисправность или неправильная эксплуатация электрооборудования, газовых плит, электрических бытовых приборов;
- Включение в одну розетку нескольких бытовых приборов большой мощности;
- Неисправность электропроводки;
- Сушки вещей над газовой плитой;
- Пользование самодельными электрическими гирляндами для елки, зажигание хлопушек и бенгальских огней вблизи хвои;
- Использование легковоспламеняющихся маскарадных костюмов из бумаги и ваты;
- Неисправна или оставленная без присмотра бытовая электротехника;
- Неосторожное обращение с огнем;
- Игры с огнем;
- Удары молнии;
- Хранения легковоспламеняющихся материалов и веществ на балконе и дома;
- Утечка газа;
- Использование пиротехники.

2. Правила поведения при пожаре:

- Вызов 01 (если возможно);
- Сообщить полный домашний адрес, что горит, телефон, фамилию, имя и отчество, сколько этажей в доме, если вы знаете - как к нему подъехать;
- Окна открывать нельзя, ведь кислород усилит пламя;
- Немедленно выйти из помещения, позвать взрослых;
- При пожаре запрещено пользоваться лифтами;
- С высотного здания не бегите вниз по лестнице, если загорелось внизу, а спасайтесь на крыше, используйте пожарную лестницу.

Чтобы уберечь органы дыхания от угарного газа, следует пробираться к выходу ползком, ибо внизу меньше дыма, накрыть голову куском мокрой ткани или пальто.

3. Правила эксплуатации электробытовых и нагревательных приборов.

При пользовании электрическими приборами нельзя:

- Оставлять без присмотра включенные приборы;
- Ставить под розеткой электронагревательные приборы, потому контакты розетки могут перегреться;
- Включать в розетку несколько приборов одновременно;
- Касаться оголенных мест при нарушении электропроводки или обнажении электрического провода, поломке розетки;
- Включать неисправные электрические утюги, самовары и т.д.;
- Стучать по экрану телевизора, который погас, он может загореться или взорваться, телевизор необходимо немедленно отключить.

При пользовании нагревательными приборами нельзя:

- Включать их через тройник и размещать под розетками;
- Накрывать, ведь прибор перегревается;
- Использовать в длительном режиме.

.4. Пожароопасные вещества и материалы.

Тушение пожара дома на начальной стадии возгорания.

Правила поведения при пожаре.

Помните, что дома нельзя:

- Пользоваться неисправными электрическими бытовыми приборами;
- Загромождать балконы и подвалы;
- Играть с огнем;
- Хранить на балконах и в гаражах легковоспламеняющиеся материалы;
- Следует выключить источники тока, перекрыть краны газоподачи, источник огня накрыть простыней;
- Если пожар возник из-за неисправности электропроводки, ничего нельзя заливать водой, можно взять песок, огнетушители, окна открывать нельзя, потому кислород усилит огонь.

Если огонь сразу потушить не удалось, необходимо как можно быстрее покинуть помещение и позвать на помощь взрослых. Если есть возможность, закрыть по пути все двери.

Нельзя прятаться в шкафах, под кроватью или столом, в туалете или ванной комнате. Необходимо позвонить по номеру 101.

Действия учащихся при пожаре.

Для предотвращения повреждения изоляции и возникновению коротких замыканий (и, как следствие, - пожары) не разрешается:

- Закрашивать и белить шнуры и провода;
- Вешать на них что-либо;
- Допускать соприкосновения электрических проводов с телефонными, с теле- и радиоантенны, ветками деревьев и кровлями сооружений;
- Использовать как проводник электрического тока телефонные, радио провода;
- Произвольно убивать в стены гвозди, это может привести к повреждению скрытой изоляции;
- Самостоятельно производить ремонт электророзеток, переносить электропроводку.

Во время возникновения пожара в здании школы ученики должны выполнять приказы и распоряжения учителей. План эвакуации школьников должно находиться в рамке под стеклом на видном месте. На нем обозначены также аварийные и запасные выходы.

Нельзя прятаться в кабинетах, подсобных помещениях, туалетах и

Скорость и качество оказания доврачебной медицинской помощи определяется подготовленностью лиц, которые находятся рядом. **^Если кто-то пострадал от пожара, следует:**

- Успокоить пострадавшего, позвать взрослых;
- Если под рукой нет воды, накинуть на пострадавшего плотную ткань;

.

Профилактика дорожно-транспортного травматизма.

Травматизм при дорожно-транспортных происшествиях — одна из наиболее частых бед, которыми человечество расплачивается за удобства, обретенные с техническим прогрессом. Как уберечься пешеходу от встречи с движущимся транспортом? Опыт полиции всех стран показывает, что лучший прием самозащиты от ДТП — соблюдение правил выживания на улицах:

- автобус обходите сзади, а трамвай спереди;
- не выпрыгивайте на дорогу из-за заграждений, остановок, кустов;
- не переходите улицу на красный свет
- пользуйтесь переходами.

Как это обычно бывает в системе личной безопасности, самые простые средства оказываются и самыми надежными. Психика страдает от постоянного ощущения опасности, поэтому не стоит, разумеется, воспринимать! каждую легковушку как пронесшийся рядом железный предмет весом не меньше тонны (хотя так оно и есть). Но для защиты собственной жизни каждому из нас необходимо выработать у себя рефлекс пешеходной дисциплины. Например, при переходе улицы смотреть сначала налево, потом — направо; в ожидании перехода не стоять у края тротуара; на остановке автобуса не поворачиваться спиной к движущемуся транспорту; любой вид транспорта может скрывать другой, движущийся с большой скоростью. Самый типичный случай, если пассажиры, нарушая правила, обходят автобус или троллейбус спереди: они практически не видят остального потока машин; ходить можно только по тротуарам, а если тротуара нет, идти лицом к движущемуся транспорту — тогда не только водитель увидит пешехода, но и пешеход — водителя.

Стоит иметь в виду, что ДТП — это наезд не только автомобиля, но и велосипеда (и мотоцикла), а сами велосипедисты — сильнейший источник напряженности для всех других водителей.

Среди дней наиболее рискованными являются пятница и суббота. А в сутках самые сложные часы — с 11.00 до 20.00, за эти четыре часа происходит около 30% всех аварий и наездов. В ночное время суток необходимо одевать одежду с фликерами-отражателями света.

Железнодорожный переезд

Если перед настилом переезда есть шлагбаум и светофор (и может быть еще дежурный по переезду), это регулируемый переезд. Когда приближается поезд, мигают одновременно два красных сигнала светофора. Это означает, что переходить и переезжать железнодорожные пути нельзя.

Такой светофор может быть установлен на переезде без шлагбаума. Если нет шлагбаума и светофора, либо светофор не горит и нет дежурного по переезду, такой железнодорожный переезд называется нерегулируемым.

В таком случае надо переходить железнодорожный переезд, руководствуясь следующими правилами:

1. Подойти к настилу на железнодорожных путях, сосредоточиться и сказать себе мысленно: «Будь осторожен».
2. Посмотреть во все стороны и прислушаться - не слышен ли звук приближающегося поезда, посмотреть назад - нет ли машин, затем еще раз налево и направо, и только тогда переходить железнодорожные пути.

Нельзя переходить пути, если виден приближающийся поезд. Запрещается выходить на переезд при закрытом или начинающем опускаться шлагбауме, независимо от сигнала светофора.

Электричка движется с большой скоростью и имеет больше вагонов, чем трамвай. А значит, быстро остановить её трудно. Тормозной путь электрички намного длиннее, чем у трамвая. Перебегать железнодорожные пути, когда по ним едет электричка, очень опасно и недопустимо! Останавливаются электрички у специальных посадочных площадок - платформ. Они довольно высоко подняты над землёй.

Вести себя на платформе надо очень осторожно. Запрещается стоять на самом краю платформы и садиться на её ограждения. Не следует подходить к краю платформы, чтобы посмотреть, не идёт ли электричка. Тебя могут нечаянно толкнуть, и ты упадёшь на рельсы.

Не стоит бегать и играть на платформе. Ты можешь случайно толкнуть других людей. Могут толкнуть тебя. Последствия бывают очень тяжёлыми.

Электрички подходят к платформе на большой скорости, а те, которые не останавливаются у данной платформы, проезжают мимо неё очень быстро. Если вести себя

неосторожно, электричка заденет или собьёт тебя.

Осторожным надо быть при посадке в вагон электрички и при выходе из него. Ведь между платформой и вагоном есть пространство. Во время толчеи можно оступиться и случайно упасть в это пространство. А ещё закрывающиеся автоматически двери могут плотно зажать твою ногу или руку, а электричка может в этот момент поехать и потащить тебя за собой.

В вагоне электрички надо вести себя так же, как и в любом другом виде общественного транспорта. Выходи из электрички спокойно, без суеты и постоянно помни очень важное правило: Переходить железнодорожные пути можно только по надземному или подземному переходу.

Нельзя стоять возле путей или идти вдоль железнодорожного полотна. Поезд идет с такой скоростью, что поток воздуха может втянуть пешехода под вагон. При движении поезда летят камни, которые могут ударить пешехода.

Запомним правила перехода через железную дорогу:

1. Посмотреть налево, направо, если нет приближающегося поезда, можно переходить
2. Если только что проехал поезд, посмотреть, не идет ли встречный поезд, его можно не заметить, из-за шума уходящего поезда.
2. Не переходить под вагонами, поезд. Может тронуться в любой момент.
2. Не отставать от родителей.
2. Переходить железнодорожные пути по специально проложенным дорожкам.

Несчастные случаи на железной дороге чаще всего происходят из-за того, что пешеходы-нарушители идут по путям, где ходить запрещено. Железную дорогу следует переходить по подземному, надземному переходу, по настилу или железнодорожному переезду.