

# ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ В ЖАРУ

35



## ВАЖНО!

Пейте больше жидкости – 1,5 – 3 л в день (минеральную воду, морсы, соки, зеленый чай, воду с лимоном)

## РЕКОМЕНДАЦИИ



надевайте головной убор, одежду из натуральных тканей, открытую обувь



откажитесь от спиртных напитков и меньше курите



употребляйте в пищу овощи, фрукты



держитесь в тени, периодически заходите в помещения с кондиционером



уменьшите физическую нагрузку



# БЕЗОПАСНЫЕ ОКНА

## РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

### НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ

окна открытыми, используйте верхние форточки или же вертикальный режим проветривания. Закрывайте балконную дверь

### ИСПОЛЬЗУЙТЕ

специальные замки или решетки на окнах (ограничители, блокираторы, детские замки, цепочки, решетки)

### БЛОКИРУЙТЕ

окна так, чтобы ребенок не смог их открыть – открутите ручку окна и спрячьте ее

### НЕОБХОДИМО

убрать стулья, кроватки, мебель от окна, т.к. малыш может легко вскарабкаться на подоконник

### НЕ ДЕРЖИТЕ

маленьких детей на руках около открытого окна. Ребенок может вырваться, увидев что-то интересное

### НЕЛЬЗЯ

#### оставлять детей:

- без присмотра взрослых
- под присмотром пожилых людей или несовершеннолетних детей (братьев, сестер)

### ВОСПЛИТЫВАЙТЕ РЕБЕНКА

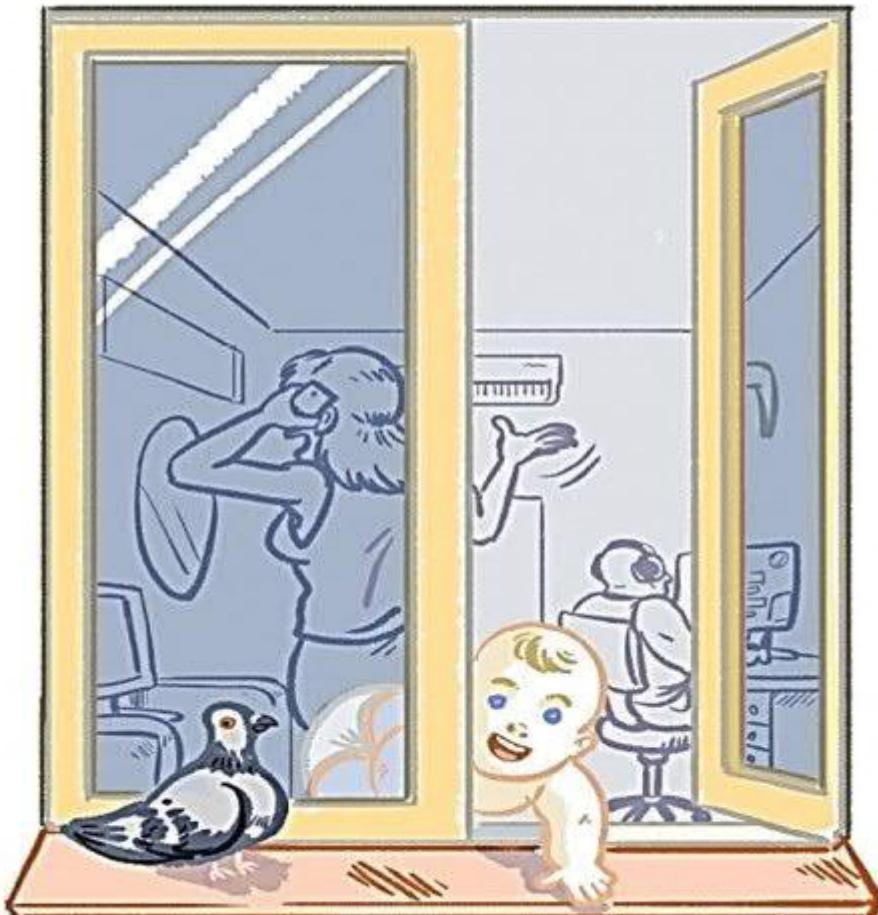
объясните малышу опасность открытого окна

### ПОМНИТЕ!

Москитная сетка не выдерживает веса маленького ребенка!

ЭЛЕМЕНТАРНЫЕ МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ И БДИТЕЛЬНОСТЬ  
ПОМОГУТ СОХРАНИТЬ ЖИЗНЬ И ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА

ЕСЛИ ВЫ НЕ ВИДИТЕ В ЭТОЙ  
КАРТИНКЕ НИЧЕГО СТРАШНОГО,  
ТО  
ВАШИ ДЕТИ В БОЛЬШОЙ ОПАСНОСТИ!



ТЮМЕНСКАЯ ОБЛАСТНАЯ КОМИССИЯ ПО ДЕЛАМ  
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ И ЗАЩИТЕ ИХ ПРАВ

8(3452) 42-62-83



# ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДОЕМАХ

## РЕКОМЕНДАЦИИ



купайтесь утром  
или вечером



заходите в воду  
постепенно



плавайте вдоль  
берега или по направлению  
к нему



## ЗАПРЕЩАЕТСЯ



заходить в воду в состоянии  
алкогольного опьянения



оставлять детей  
у воды без присмотра



цепляться за лодки  
и сидеть на борту



прыгать в воду с лодок,  
катеров, причалов



МИНИСТЕРСТВО ПО ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ СИТУАЦИЯМ  
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

## ЧТО ДЕЛАТЬ, если вы стали тонуть



сохраняйте спокойствие



широко раскиньте руки и ноги



не выдыхайте полностью –  
в легких должен  
оставаться воздух



загребайте воду под себя  
руками, плывите к берегу

## ВАЖНО!

Купайтесь  
в специально  
отведенных  
местах



нырять в незнакомых  
местах



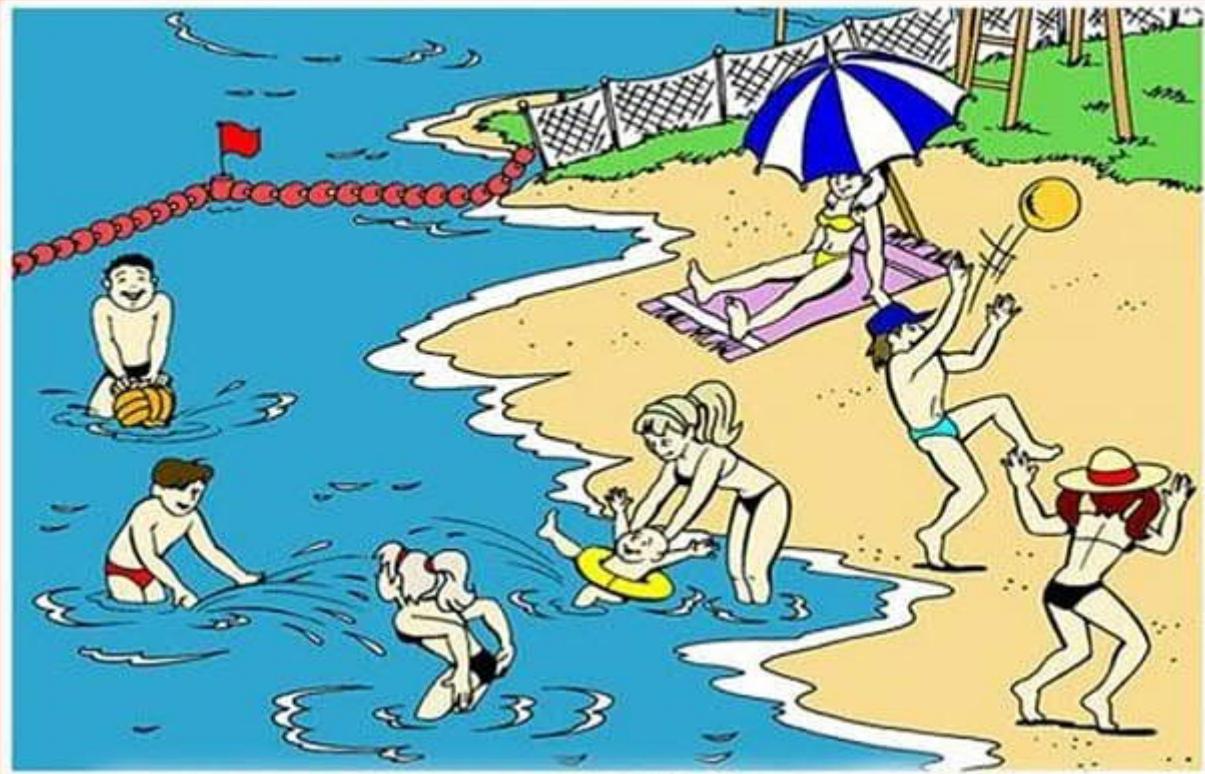
плавать на надувных  
матрасах  
и автокамерах



заплывать за буйки



подавать ложные сигналы  
о помощи



## **НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ ДЕТЕЙ БЕЗ ПРИСМОТРА!!! УВАЖАЕМЫЕ ВЗРОСЛЫЕ!**

-  **Не отпускайте детей одних на водоемы**
-  **Проведите с ребенком беседу,  
напомнив о правилах безопасного  
поведения на воде**
-  **Объясните правила поведения в  
различных чрезвычайных ситуациях**
-  **Не оставляйте детей без присмотра**