

# ! ПРОГУЛКА В ГОРОДЕ



Если идешь на прогулку один, не забывай сообщать родителям или родственникам, куда ты идешь гулять и с кем.



Не забывай брать с собой мобильный телефон!



Ты ведь знаешь, что для велосипедов есть специальные велодорожки, которые обозначаются вот таким знаком.



Собрался кататься на роликах – не забудь надеть специальную защиту.



Не выезжай на проезжую часть.



Будь осторожен при приближении на роликах к проезжей части! Останавливайся перед пешеходным переходом заранее.

# ! РОЛИКИ, СКЕЙТБОРД, ВЕЛОСИПЕД – ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ



Катайся, только предварительно надев всю защитную экипировку: в первую очередь, шлем, а также налокотники, наколенники, перчатки.



Всегда имей с собой аптечку с предметами первой необходимости и знай, как оказать первую помощь себе или товарищам.



Катайся в строго отведенных для этого местах, в отдалении от проезжей части, в специально оборудованных парках.



Не пытайся, впервые встав на ролики или на скейт, сразу же выполнить сложный трюк, увиденный по телевизору или на улице. Начиная с азов и самых простых элементов катания. Попытавшись выполнить сложный трюк без подготовки, ты сильно рискуешь получить серьезную травму.



# ! ЕЗДА НА ВЕЛОСИПЕДЕ

## Велошлем



Родители подарили велосипед – скажи, что тебе нужен шлем! Ведь шлем – самая важная часть экипировки велосипедиста, он защищает голову от самых опасных травм

## Перчатки без пальцев



Они защитят твои руки во время езды и при падении.

## Фары и светоотражатели



Обязательно позаботься о том, чтобы твой велосипед был замечен в любое время суток и при любой погоде!

## Велосипедные очки



На первый взгляд, не самая важная часть экипировки. Однако, солнце, ветер, пыль и грязь могут ослепить, и ты потеряешь управление, что может привести к травмам. Так что лучше их надень!

## Звонок



Проверенное средство для предупреждения пешеходов!



# !СОЛНЕЧНАЯ ПОГОДА



Не забывай носить головной убор на солнце, длительное нахождение под прямыми солнечными лучами может привести к солнечному удару.



Защищай кожу специальными средствами, они защищают не только от ожогов, но и от вредных ультрафиолетовых лучей.



Пей больше чистой минеральной воды. Именно она лучше всего утоляет жажду.



Помни, что самое жаркое время с 12.00 до 15.00, в это время лучше находиться в тени.





### БЕРЕГИСЬ СОЛНЦА

Почувствовав себя плохо – переместись в тень, обмахивайся чем-нибудь, как веером, пожалуйся родителям на недомогание.

Категорически запрещается долго находиться на солнце, особенно с 12 до 15 дня.



### НЕ КУПАЙСЯ ДО ПОСИНЕНИЯ

Замерз – выходи из воды и грейся: хорошенько вытрись полотенцем, завернись во что-нибудь теплое и съешь конфетку.



### ПОМОЩЬ УТОПАЮЩИМ

Друг наглотался воды – перекинь его через колено лицом вниз и похлопай по спине.

Не помогло – немедленно звони 03!



Помни, купаться можно только на оборудованных пляжах, там есть медицинские сотрудники и спасатели.



Береги голову, колени и локти, катайся на роликах и велосипеде – надевай защиту.



Получил ссадины – промой их, обработай антисептиком, наложи стерильную повязку.



Ушибленное место опухло и покраснело/почернело – немедленно отправляйтесь вместе с родителями в травмпункт.



Поголял в лесу – осмотри себя. Нашел клеща, не доставай сам – сообщи об этом родителям и вместе обратитесь немедленно в травмпункт.



### НЕ РАЗГОВАРИВАЙ С НЕЗНАКОМЦАМИ

К тебе обратился незнакомец – сделай вид, что не услышал. Будь на виду: не пытайся спрятаться в гаражах, на пустырях и других безлюдных местах.

# ТБ НА ВОДОЁМАХ



Купайся только в разрешенных для этого местах. Помни: таблички «**Купание запрещено**» стоят не просто так!



В водоем заходи только там, где вода наиболее прозрачна, дно ровное – песок или галька – и нет сильного течения.



На пляж с собой не забудь захватить головной убор, чистую воду, крем от солнечных ожогов.



Не входи с разбегу в холодную воду, если ты долго находился под жарким солнцем – резкая смена температуры вредит организму.



Грубые игры на воде недопустимы: нельзя в шутку топить товарищей, подныривать под плывущего человека или делать вид, будто ты тонешь.