



Твоя памятка безопасности



Буклет подготовлен в рамках акции «Курьеры безопасности»
Всероссийской акции «Добровольцы-детям».

В создании буклета приняли участие специалисты
благотворительного фонда «Дорога к дому» компании
«Северсталь» совместно со Следственным управлением
Следственного комитета РФ по Вологодской области при
содействии специалистов БУ СО ВО «Комплексный центр
социального обслуживания населения «Забота»,

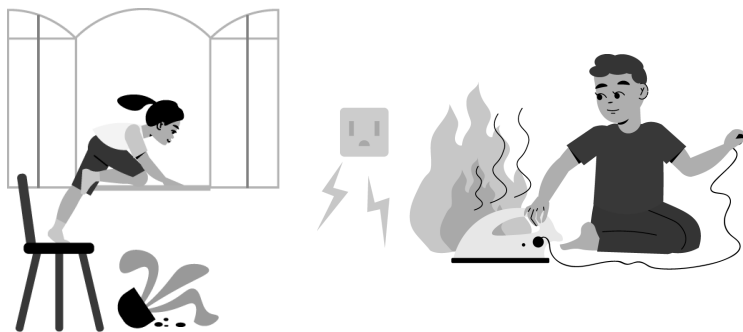
БУ СО ВО «Социально-реабилитационный центр для
несовершеннолетних «Росток», БУ СО ВО «Череповецкий
центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей,
«Наши дети»,
АНО «Синяя птица», Комиссии по делам несовершеннолетних
и защите их прав города Череповца, МКУ «Череповецкий
молодежный центр», Прокуратуры г. Череповца.

В этой памятке ты познакомишься с самыми важными правилами, чтобы твоя жизнь и здоровье были в безопасности.

ТВОЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ДОМА

Несмотря на то, что ты находишься у себя дома, тебя могут подстерегать некоторые опасности. Но соблюдение правил поможет избежать их:

- не забывай выключать воду после использования;
- не открывай дверь незнакомым людям;
- с осторожностью пользуйся плитой, если это необходимо и родители рассказали, как это делать;
- не играй со спичками и зажигалками;
- не балуйся со свечками;
- не играй со средствами, которые родители используют для уборки и стирки;
- не играй с электронагревательными приборами. От электроприборов, включенных в сеть и оставленных без присмотра, часто возникают пожары;
- не играй и не балуйся у окна, чтобы не упасть.



ТВОЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ПОЖАРА

Алгоритм поведения при пожаре. Его важно помнить:

- если пожар случился в твоей квартире – убегай подальше;
- если нельзя выйти в дверь, зови на помощь с балкона или из окна;
- ни в коем случае не прячься во время пожара под кроватью или в шкафу – пожарным будет трудно тебя найти;
- если на тебе загорелась одежда, остановись, падай на землю и катайся;
- если ты обжег руку, подставь ее под струю холодной воды и позови на помощь взрослых;
- если в подъезде огонь или дым, не выходи из квартиры. Открой окно или балкон и зови на помощь;
- чтобы сообщить о пожаре, позвони на телефон пожарной охраны – «101», с сотового телефона набирай номер «112» и назови свое имя и адрес. Если не дозвонился сам, попроси об этом старших.



ТВОЯ БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ (ПРИ КУПАНИИ)

В летнее время особое внимание привлекают пляжи, различные речки, озера, пруды и другие водоемы. Несколько правил, которые помогут сделать купание в открытых водоемах безопасным для тебя:

- купайся только под присмотром взрослых;
- не играй в тех местах, откуда можно упасть в воду;
- желательно купаться не ранее чем через 1,5 часа после еды;
- не заходи в воду уставшим, разгоряченным или вспотевшим;
- прежде чем войти в воду, сделай разминку, выполнив несколько легких упражнений;
- не заходи на глубокое место, если не умеешь плавать или плаваешь плохо;
- не ныряй в незнакомых местах;
- не заплывай за буйки;
- не заплывай на судовой ход и не приближайся к судну;
- не устраивай в воде игр, связанных с захватами;
- не бери с собой для плавания надувные матрасы и камеры (если плохо плаваешь);
- не пытайся плавать на бревнах, досках, самодельных плотках;
- научись правильно управлять своими возможностями.

ТВОЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ПРИ НАХОЖДЕНИИ НА СОЛНЦЕ

Лето – отличное время для отдыха, игр на свежем воздухе. Но солнце может быть коварным. Важно помнить о способах защиты от солнечного ожога и теплового удара:

- летом, выходя на улицу, убедись, не забыл ли ты головной убор: кепку, бейсболку или другое;
- если солнце яркое, то защитить кожу от ожога поможет специальный крем. Попроси его у родителей;
- с 10 до 15 часов – самый пик активных солнечных лучей, поэтому в это время лучше находиться дома или в тени;
- в летнее жаркое время года твоя одежда должна быть светлых тонов, из легкой ткани, чтобы тело могло свободно дышать;
- соблюдай питьевой режим. Не забывай каждые 30-40 минут пить воду.

ТВОЯ БЕЗОПАСНОСТЬ НА УЛИЦЕ

На улице могут подстерегать различные опасности. Важно знать о них, а также как действовать в той или иной ситуации:

- не вступай в разговор с незнакомыми людьми;
- не садись в чужую машину без родителей;
- избегай общения с пьяными людьми;
- не принимай подарки и угощения от незнакомых людей;

- если тебя схватили и хотят насильно увести, всеми возможными способами привлекай внимание окружающих: громко кричи «Помогите, я его/её не знаю!», вырывайся, пинайся, падай на землю и др.;
- не ходи в безлюдные, плохо освещенные места;
- избегай мест с очень большим скоплением людей;
- не играй в подвалах и на чердаках, не играй на стройке;
- не наступай на канализационные люки;
- не нарушай правила дорожного движения: переходи дорогу только в разрешенном месте, будь всегда внимательным и осторожным;
- не играй около проезжей части;
- не дразни собак;
- не подходи близко к водоемам;
- не залезай в трансформаторные будки;
- не уходи далеко от дома;
- будь всегда внимательным и осторожным.



ТВОЯ БЕЗОПАСНОСТЬ НА ДОРОГАХ

С раннего детства каждому ребенку рассказывают правила поведения на дорогах. Их соблюдение поможет тебе сохранить жизнь и здоровье. Напомним основные правила:

- никогда не перебегай дорогу перед движущимся транспортом;

- при переходе проезжей части дороги, где нет светофора, остановись и осмотри по сторонам. Чтобы убедиться в безопасности перехода, нужно сделать поворот головы налево, направо, еще раз налево. Если транспорта нет, переходи дорогу. Если транспорт едет, сначала убедись, что тебя пропускают, что машины остановились;



- учись быть наблюдательным. Если у подъезда стоят транспортные средства или растут деревья, кусты, остановись. Не забудь осмотреться по сторонам и определить: нет ли опасности от приближающегося транспорта;

- при движении по тротуару придерживайся стороны подальше от проезжей части;

- идя по тротуару, будь внимательным – из дворов могут выезжать автомобили;

- переходи проезжую часть только на зеленый сигнал светофора. Переходить дорогу на зеленый мигающий сигнал нельзя. Он горит всего три секунды, можно попасть в ДТП;

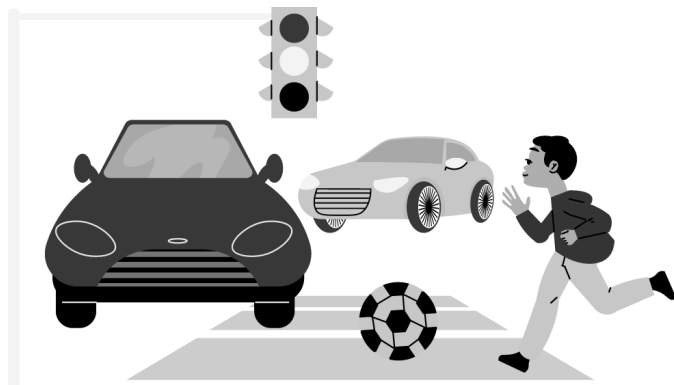


- не играй на дороге во дворе – это может быть опасно, потому что по двору может ехать различный транспорт;

- катаясь на самокате, скейте или велосипеде, будь внимателен. Кататься можно только по тротуару, а переходить дорогу пешком, убедившись, что не едут машины. Перевозить самокат, скейт или велосипед через дорогу нужно рядом с собой.

Важно! Катаясь на роликах, самокатах, скейтах, велосипедах, надевай защиту (шлем, наколенники, налокотники, перчатки). Всё это убережет от серьезных последствий при падениях. Самое важное – защитить голову.

Будет здорово, если на твоей одежде будут светоотражающие элементы. Тогда тебя будет лучше видно водителям в темное время суток.



ТВОЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ КОМПЬЮТЕРА И ИНТЕРНЕТА

- работать за компьютером лучше в первой половине дня;
- в комнате должно быть достаточно света (не сиди за компьютером в темноте, это вредно для глаз);
- стул должен быть удобным, чтобы спина была прямой, а ноги стояли на полу;
- расстояние от глаз до монитора – 60 см (родители могут помочь измерить);
- периодически делай зарядку для глаз;
- непосредственное сидение за компьютером чередуй физическими упражнениями;
- школьникам желательно проводить перед монитором до двух часов в день, устраивая 10-15-минутные перерывы каждые полчаса;
- школьники начальных классов могут находиться за компьютером не более 15 минут в день, не более 3 раз в неделю.

Бесконтрольное использование интернета может стать причиной многих очень неприятных и даже опасных ситуаций. Важно запомнить несколько правил:

- не делись в интернете личной информацией с незнакомыми и малознакомыми людьми;
- не отправляй свои фотографии людям, которых ты не знаешь лично;
- не покупай самостоятельно в интернете что-либо. Особо интересные и дешевые варианты чаще всего являются уловкой мошенников. За помощью для покупки необходимого обратиться к взрослым;

- чтобы сохранить в безопасности твои личные данные и данные твоей семьи, обратись к родителям, чтобы они установили программу, благодаря которой будет невозможно отправить в чаты и мессенджеры личную информацию, например, номер банковского счета, имена и адреса;
- на игровых сайтах некоторые участники играют только для того, чтобы провоцировать и издеваться над другими игроками. Это называется «кибербуллинг». Если ты чувствуешь в отношении себя буллинг, обратись за помощью к родителям. Справиться одному с таким очень трудно;
- контролировать и предотвращать интернет-травлю в видеоиграх сложно. Как правило, модераторы пытаются заблокировать хулиганов, но при большом количестве игроков невозможно уследить за каждым. И здесь опять на помощь придут родители. Специальные программы отслеживают чаты в играх и помогут заблокировать любые нежелательные контакты, которые могут тебе навредить;
- если ты зашел на какой-либо сайт, а антивирус на твоём компьютере или телефоне предупреждает о возможности вируса, не скачивай отсюда файлы. Вместе с ними на компьютер или телефон может загрузиться вирус, который навредит работоспособности устройства.



ТВОЯ ЛИЧНАЯ НЕПРИКОСНОВЕННОСТЬ

Для каждого важно понимать свои личные границы. Запомни несколько правил:

- любые прикосновения к твоему телу могут быть приятными и неприятными;
- некоторые прикосновения, например, подержаться за руку, – безопасные, а некоторые прикосновения, например, к твоим интимным частям тела, могут быть небезопасными;
- секреты бывают хорошие и плохие. Если кто-то делится с тобой секретом или просит держать что-то важное для тебя в тайне, подумай, насколько это для тебя безопасно, может быть, тебе от этого секрета больно, неприятно и обидно. Всеми секретами можно поделиться с родителями;
- каждому важно научиться ухаживать за своим телом самостоятельно, старайся не доверять мытье интимных частей тела другому человеку;
- у тебя, как у любого человека, есть право иметь свою личную одежду и обувь. Также важно, чтобы у тебя было свое личное местечко, где иногда можно уединиться, чтобы почитать, поиграть или помечтать. Ты имеешь право на личное пространство;
- ты можешь задавать родителю любые вопросы на тему взросления и отношений, которые тебя волнуют. И это нормально;
- если ты чувствуешь опасность, ты имеешь право сказать: «НЕТ»;

- если посторонние люди демонстрируют свои интимные части тела или трутся ими о твое тело, удались на безопасное расстояние и в многолюдное место и кричи «Пожар!» или «Прекратите меня трогать!»
- всегда сообщай родителям, где ты и куда собираешься пойти. Это важно для их спокойствия и твоей безопасности;
- не пользуйся в одиночку услугами такси и частных автомобилей, при необходимости попроси провожающего запомнить или записать номер машины, а также отправить номер машины в SMS родителям;
- если жизнь дома невыносима, если есть определенные обстоятельства, которые для тебя мучительны, постарайся посоветоваться со взрослым, которому ты доверяешь. Но никогда не убегай из дома;
- никогда не соглашайся, чтобы тебя фотографировали или снимали на видео посторонние люди. Даже в том случае, если они обещают сделать тебя знаменитым/знаменитой;
- никогда не отправляй фотографии интимных частей своего тела в интернет. Материалы, попавшие в интернет, остаются там навсегда. Такие фото могут стать причиной шантажа и других неприятных ситуаций;
- не держи свои переживания в себе, обращай к родителям по любому вопросу, который тебя тревожит. Да, они будут переживать, возможно, будут злиться и ругаться. Но если ты не расскажешь, что с тобой происходит, они не смогут помочь тебе. Что бы ни случилось, вы вместе справитесь с этим.

Запомни! Твое тело принадлежит только тебе! Помни, что нет темы, которую нельзя обсудить, нет безвыходных ситуаций!

8 800 2000 122 ЕДИНЫЙ ВСЕРОССИЙСКИЙ
ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

8 (8202) 288 588 ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ
БФ «Дорога к дому» в г. Череповце

При составлении пособия частично использованы материалы, находящиеся в открытом доступе в сети интернет, размещенные в печатных изданиях и средствах массовой информации.
Отпечатано в ООО «Издательский дом «Череповецъ», ИНН 3528008116,
г. Череповец, ул. Metallургов, 14-а, заказ П-06734, тираж 10000 экз., 2023 г.