

## О ЛЕТНИХ ВИДАХ СПОРТА

Трюки на велосипеде, прыжки на скейтборде... Любители этих видов экстремальных развлечений должны помнить о безопасности. Мало купить себе велосипед или доску для скейта: нужно подумать и о защите.

Велосипедистам следует в обязательном порядке иметь:

- велослеш – самая важная часть защитной экипировки. Он защищает голову и шею от самых опасных травм. Обычно велосипедный шлем представляет собой оболочку из пластика, имеющую повышенную прочность, а изнутри обложенную специальным пеноматериалом, который смягчает удары.

- фары и светоотражатели – с ними шансы быть замеченным в сумерках и ночью повышаются, и это может спасти велосипедисту жизнь, особенно если он движется по обочине трассы.

- зеркало заднего вида позволяет видеть автомобили, приближающиеся сзади, не мешать их движению и контролировать процесс движения на дороге. Оно закрепляется на руле, шлеме или очках.

- специальные перчатки защищают кисти рук велосипедиста от повреждений из-за вибрации во время движения и на случай падения.

- очки или маска предохраняют глаза велосипедиста от грязи, пыли, воды и сильного ветра.

Любителям трюков на велосипеде следует позаботиться о дополнительных средствах защиты. Кроме того, они должны содержать своего железного коня в идеальном состоянии. Реально оцените свои физические возможности. Профессиональные каскадёры тратят на подготовку трюков годы своей жизни: наивно полагать, что такого мастерства можно достичь за несколько дней.

Скейтерам необходимо носить плотную одежду, которая не оставляет незащищённых участков тела. При падении она уберёжет вашу кожу. Обратите внимание на наколенники, налокотники, продольные щитки для голеней и рук.



## ПОЖАРНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ В АВТОМОБИЛЕ

Особенностью пожаров на транспорте является их скоротечность. За 2-3 минуты автомобиль может полностью выгореть. Поэтому нужно следить не только за внешним видом Вашего транспортного средства, но и в обязательном порядке проверять исправность всех его систем.

Одна из самых распространенных причин пожара – разгерметизация различных систем, в том числе топливной. Кроме того, нужно регулярно проверять электропроводку.

Как вести себя при пожаре в транспорте

При пожаре в автомобиле:

- остановите автомобиль и заглушите двигатель;
- поставьте автомобиль на ручной тормоз;
- выйдите из машины;
- если есть пострадавшие, помогите им покинуть салон автомобиля и удалиться на безопасное расстояние;
- воспользуйтесь огнетушителем;
- по телефону или через водителей проезжающих машин вызовите помощь.



При пожаре в автобусе, троллейбусе или трамвае:

- немедленно сообщите о пожаре водителю. Потребуйте остановиться и открыть двери (используйте кнопку аварийного открывания дверей);
- как можно быстрее и без паники покиньте салон, помогая тем, кто слаб или в шоке;
- защищайте органы дыхания от токсичных продуктов горения, закрывая нос и рот платком или рукавом;
- при блокировании дверей используйте для эвакуации аварийные люки в крыше и боковые стекла. При необходимости выбейте стекла обеими ногами или твердым предметом;
- выбравшись из салона, отойдите на безопасное расстояние;
- сообщите о пожаре по телефону «112» или «101»;
- в троллейбусах и трамваях не касайтесь металлических частей, не заливайте огонь водой, т.к. металлические части могут оказаться под напряжением в результате обгорания защитной изоляции проводов.



Главное управление  
МЧС России  
по Нижегородской области



ЛЕТО  
ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО  
ПОВЕДЕНИЯ

Если Вы стали очевидцем чрезвычайной ситуации, пожара или аварии, сообщите по телефону «101»  
Телефон доверия 8 (831) 296-07-08

## ОТДЫХ ДОЛЖЕН БЫТЬ БЕЗОПАСНЫМ

Летом многие нижегородцы выезжают на природу: на дачу, в лес, к водоему. Чтобы отдых не обернулся бедой, следует соблюдать меры предосторожности особенно тем, кто собирается устроить уборку на приусадебном участке, открыть шашлычный сезон, а также любителям рыбалки и охоты.

### При введении особого противопожарного режима запрещается:

- проведение сельскохозяйственных палов;
- разведение костров, сжигание твердых бытовых отходов, мусора на землях лесного фонда, населенных пунктов и прилегающих территориях;
- выжигание травы, в том числе на земельных участках, непосредственно примыкающих к лесам, к землям сельскохозяйственного назначения, к защитным и озеленительным лесным насаждениям;
- проведение иных пожароопасных работ.

Также вводится запрет на использование сооружений для приготовления блюд на углях на землях лесного фонда и прилегающих территориях, а также на земельных участках, примыкающих к землям сельскохозяйственного назначения.

А при наступлении IV-V класса пожарной опасности в лесах вводится запрет на их посещение.

Особое внимание уделите детям и не оставляйте их без присмотра. Пресекайте любые попытки детей поджечь траву! И помните, что безобидный на первый взгляд пал сухостоя или мусора может обернуться настоящей трагедией!

### Чтобы не заблудиться в лесу:

- заранее продумайте маршрут лесной прогулки;
- сообщите родственникам о том, куда вы направитесь, и когда планируете вернуться;
- откажитесь от посещения незнакомых мест без сопровождения знающего проводника;
- обязательно зарядите перед походом в лес аккумулятор сотового телефона, захватите с собой нож, компас, спички, фонарик и свисток (последние два предмета из «мини-арсенала грибника» пригодятся на случай, если вам придется подавать световые и звуковые сигналы);



- собираетесь провести в лесу длительное время – захватите еду и питье;
- реально оцените свои физические возможности и состояние здоровья;
- собирайте только те грибы, в съедобности которых вы уверены. Любой подозрительный гриб лучше выкинуть;
- чтобы не стать виновником лесного пожара, воздержитесь от применения открытого огня.
- если Вы заблудились, наберите экстренный номер «112» или «101» с мобильного телефона и ждите помощи;
- родственникам потерявшихся необходимо незамедлительно обратиться в полицию для организации поисковых работ.

## БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ

### Правила поведения при купании:

- купайтесь только на специально оборудованных пляжах;
- умеете правильно рассчитывать свои силы;
- не входите в воду нетрезвым;
- научите детей плавать;
- не оставляйте детей без присмотра;
- не ныряйте в незнакомых местах;
- не заплывайте за буйки;
- не выплывайте за судовой ход и не приближайтесь к судам;
- не устраивайте в воде игр, связанных с захватами;
- отдыхать в воде можно на спине или сгруппировавшись «полплавком».



### Безопасность на летней рыбалке:

- помимо рыболовного снаряжения, нужно иметь при себе аптечку, фонарик, средства оповещения о своем местонахождении;
- внимательно осмотрите место ловли;
- на обрывистых и подмытых берегах рек будьте особенно осторожными;
- особенно будьте внимательными в ночное время суток;
- не ныряйте, чтобы освободить зацепившуюся снасть – под водой могут быть коряги;
- не употребляйте алкоголь, т.к. он замедляет реакцию рыбака, расслабляет его внимание, притупляет чувство реальной опасности.



### При катании на лодке:

- перед началом плавания убедитесь в исправности судна, наличии весел, уключин, спасательного круга, спасательных жилетов по числу пассажиров и черпака для отлива воды;
- управлять маломерным судном может только прошедший специальное обучение судоводитель;
- нельзя выходить на воду во время грозы, сильного ветра, который может образовывать высокую волну;
- во время движения нельзя вставать, садиться на борт лодки, пересаживаться с одного места на другое, раскачивать и нырять с нее, а также переходить с одной лодки на другую;
- не заходите на моторных лодках, катерах, гидроциклах, гребных судах и катамаранах в зону пляжей и места для купания;
- соблюдайте «правила водного движения» - двигайтесь по правой стороне реки относительно хода лодки, стараясь держаться не дальше 20 метров от берега. Обгон другого маломерного судна производится с левой стороны по движению;
- гребная лодка во всех случаях должна уступать дорогу моторным лодкам и гидроциклам. Нельзя пресекать путь теплоходам и катерам – это опасно. Услышав частые и короткие сигналы этих судов, гребная лодка должна отойти от проходящего судна на безопасное расстояние. При этом удаляясь от судна, надо резать волну носом лодки. В противном случае волны от идущих по реке судов могут перевернуть лодку;
- при движении на моторных лодках, катерах и гидроциклах снижайте скорость на поворотах;
- если лодка перевернулась, в первую очередь надо оказать помощь не умеющим плавать. Очутившись в воде, следует держаться за борт лодки и общими усилиями толкать ее к берегу. Именно поэтому во время путешествия необходимо надевать на себя спасательные жилеты.



### Если на ваших глазах тонет человек:

- позвоните в службу спасения по телефону «112» или «101»;
- если вы чувствуете в себе силы помочь утопающему, подплывайте к нему только созади. Держать лучше за подмышки или подбородок, не давая ему возможности за вас ухватиться. Если захват предотвратит не удалось, нырнуть вместе с ним – он вас отпустит. А потом повторить попытку спасения.

