

# ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ



## КАК НЕ ПОЛУЧИТЬ СОЛНЕЧНЫЙ УДАР И ИЗБЕЖАТЬ ОЖОГОВ

1. Не забывайте носить головной убор на солнце.
2. Защищайте кожу специальными средствами.
3. Пейте больше чистой минеральной воды.
4. Помните, что самое жаркое время — с 12:00 до 15:00. В этот период лучше находиться в тени.

## КАК ЕЗДИТЬ НА ВЕЛОСИПЕДЕ БЕЗОПАСНО

1. Носите велошлем.
2. Наденьте перчатки без пальцев, чтобы защитить руки во время езды и при падении.
3. Установите фары и светоотражатели на велосипед, чтобы вы были заметны на дороге в любое время суток и при любой погоде.
4. Велосипедные очки — важная деталь, потому что пыль, ветер и грязь могут ослепить и привести к потере управления.
5. Не выезжайте на проезжую часть — велосипедисты моложе 14 лет не имеют права ездить по дорогам, кроме дорог в жилой зоне.

## КАК ВЕСТИ СЕБЯ НА ПЛЯЖЕ

1. Купайтесь только в разрешённых для этого местах.  
Помните: таблички «Купание запрещено» не стоят просто так.
2. Заходите в водоём только там, где вода наиболее прозрачна, дно ровное и нет сильного течения.
3. Не забудьте захватить с собой на пляж головной убор, чистую воду и крем от солнечных ожогов.
4. Не входите с разбегу в холодную воду, если долго находились под жарким солнцем: резкая смена температуры вредит организму.
5. Грубые игры на воде недоступны — нельзя в шутку топить товарищей, подныривать под плывущего человека или делать вид, будто вы тонете.

# ЧТО ВАЖНО ПОМНИТЬ, ОТПРАВЛЯЯСЬ НА ПРОГУЛКУ

- ✓ Если идёте на прогулку одни, не забывайте сообщать родителям или родственникам, куда направляетесь и с кем.
- ✓ Не забывайте брать с собой мобильный телефон.

## ТЕЛЕФОНЫ ЭКСТРЕННЫХ СЛУЖБ

- 101** Пожарная охрана
- 102** Полиция
- 103** Скорая медицинская служба
- 104** Служба газа
- 112** Единый телефон службы спасения

