

## Профілактика дитячого травматизму

### Дорога до школи

Дорога до школи завжди є справжньою пригородою, але інколи вона може містити небезпеку, про яку ти маєш знати для того, щоб бути у безпеці.

Такі прості речі, як правильний одяг та світловідбиваючий матеріал, можуть зробити твою дорогу до школи безпечнішою.

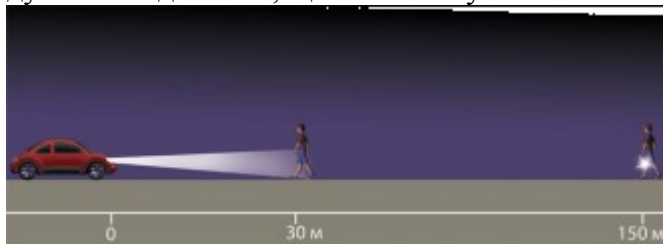
Уяви свою дорогу до школи. Скільки дорожніх знаків ти бачиш? Скільки світлофорів ти проходиш? Скільки разів ти повинен перейти вулицю? При цьому не забувай звертати увагу також і на машини, що рухаються.

Будь завжди помітним!

Особливо це стосується холодних і темних осінніх і зимових місяців. Ми радимо тобі носити світлий одяг, щоб водії машин тебе краще бачили у темряві.

Щоб зробити себе ще більш помітним для водіїв, доцільно пришити до одягу світловідбиваючий матеріал, який може врятувати твоє життя. Ти можеш, наприклад, зробити аплікацію з такого матеріалу та нашити її на свій одяг або прикріпити до рюкзака чи портфеля.

При увімкненому ближньому світлі водій автомобіля може побачити пішохода, який носить світловідбиваючий матеріал, з відстані 150 метрів. Якщо ж на тобі немає такого матеріалу, то водій машини побачить тебе лише з 30-ти метрів. А це дуже мало для того, щоб вчасно зупинити автомобіль.



Будь завжди помітним!

Бережи своє життя!

Найважливіші дорожні знаки означають:

Стоп - ти повинен зупинитися та пропустити інших



Дати дорогу - їдь повільніше або зупинись і пропусти інших



Пішохідний перехід - ти повинен переходити дорогу саме у цьому місці



Доріжка для велосипедистів - ти повинен її використовувати для катання на велосипеді



Доріжка для пішоходів - ти повинен нею користуватися, коли йдеш пішки



Житлова зона - ти повинен їхати повільно і звертати особливу увагу на дітей, які грають на вулиці, та пішоходів



Дорога до школи на машині

Треба пристібатися ременем безпеки під час кожної поїздки у машині, причому незалежно від того, скільки ти будеш їхати: дві хвилини або дві години. Нагадуй про це також тим, хто їде поруч з тобою в автомобілі.

Тільки той, хто пристебнутий ременем безпеки перебуває у безпеці.

А чи знаєш ти, що дитина завжди має подорожувати лише у спеціальному дитячому сидінні?

Спитай у своїх батьків, чи є у них для тебе дитяче сидіння.

Дорога до школи на громадському транспорті

Багато дітей кожен день користуються громадським транспортом. Ось поради, які допоможуть тобі дістатися потрібного місця вчасно та безпечно:

- вчасно виходь з дому;
- після того, як ти вийшов із транспорту, наприклад шкільного автобуса, дочекайся, коли автобус від'їде, і тільки після цього переходи дорогу;
- не кричи, не бігай та не бийся на зупинці;
- не ходи по краю тротуару;
- не поспішай, коли входиш і виходиш із транспорту;
- коли виходиш із транспорту, зверни увагу на машини, які проїжджають мимо;
- якщо тебе забирають із зупинки батьки, то вони повинні чекати на тебе біля виходу із автобуса, а не на іншому боці вулиці.

Правила поведінки при пожежі

Треба завжди пам'ятати, що необережне поводження з вогнем може призвести до найбільшої серед бід – ПОЖЕЖІ!

ЗАПАМ'ЯТАЙ:

101

Якщо у квартирі або будинку почалася пожежа, найголовніше - не панікувати!

Необхідно негайно повідомити про це пожежну частину: телефонуй за номером 101

– чітко і ясно назви адресу і місце виникнення пожежі. Повідом сусідів.  
Якщо є можливість, то спробуй погасити вогонь засобами, що є під рукою:

- невеликі джерела пожежі можна гасити мокрою ганчіркою (ударами зверху) або мокрим віником (розмазуючи воду по палаючій поверхні);
- якщо вогонь розростається, необхідно відкрити усі крани з водою на повну потужність. Нехай вода переливається у ванну: зачерпувати воду відром з ванни швидше, ніж чекати, поки відро наповниться з крану;

- якщо у кімнаті є вазони з квітами, то землю з них можна використати для гасіння вогню;
- не витягай з вогню предмети, що горять – це сприяє поширенню пожежі. Гаси вогонь (водою або піском) із країв до центру;
- при гасінні пожежі намагайся не відчиняти вікна і двері, бо доступ повітря підсилить вогонь.

Якщо погасити пожежу до прибуття пожежників неможливо, необхідно з іншими мешканцями будинку, не створюючи паніки, вийти на вулицю, використовуючи для цього сходові марші або пожежні драбини між балконами.

- Покидай приміщення, пригнувшись якнайнижче, адже дим направляється вгору.
- При пожежі не спускайся у ліфті, бо може відключитися електрика.
- По можливості змочи якусь тканину, прикрий нею ніс і рот.
- Під час переходів через задимлені ділянки затримуй дихання. Варто 2-3 рази вдихнути дим - і можна знепритомніти через отруєння чадним газом, що призведе до загибелі.

Ознаки отруєння чадним газом

- запаморочення;
- блювота;
- головний біль;
- червоний колір обличчя;
- непритомність.

Перша допомога при отруєнні чадним газом

- Постраждалого необхідно винести на свіже повітря.
- негайно викликати машину швидкої медичної допомоги за телефоном 103.

Якщо вогонь палає у коридорі, на сходах тощо, і неможливо вибратися назовні, залишайся у своїй квартирі, щільно зачини двері, затули щілини мокрими ганчірками, повісь ковдру, килим або будь-що інше.

В разі загоряння дверей твоєї квартири поливай їх зсередини водою. Якщо дим проникне до квартири, пересувайся якнайнижче до підлоги, там завжди є свіже повітря. Відчини вікно або розбий його вийди на балкон і голосно клич на допомогу.

Якщо потрібно когось витягнути з вогню, обв'яжися дротом (мочною мотузкою), вручи вільний кінець кому-небудь. Зав'яжи рот і ніс мокрою хустинкою, накрійся мокрою ковдрою або змочи одяг водою і, пригинаючись якомога нижче, заходь у приміщення.

**НЕ ДОПУСКАЙ ЖАРТІВ У ВИКЛИКАХ ПОЖЕЖНОЇ СЛУЖБИ!**

**ПАМ'ЯТАЙ:** помилковий виклик може відвернути увагу пожежників від справжньої пожежі, і тоді може згоріти чийсь будинок або навіть загинуть люди. В Україні встановлена кримінальна відповідальність як за навмисний підпал (позбавлення волі терміном до 10 років), так і за виникнення пожежі через необережне поводження. Крім того, відшкодування матеріальних збитків постраждалим від пожежі здійснюється людиною, яка спричинила пожежу, в

повному обов'язі. А це означає, що через дитячі пустощі з вогнем постраждають люди або згорять матеріальні цінності, та платити за все доведеться батькам!

#### Правила поведінки на льоду

Зима - чудова пора відпочинку на льоду. Скільки радощів вона приносить! Забави на ковзанах, лижах, санчатах! Тому усі ми із задоволенням зустрічаємо цю пору року, іноді забуваючи про небезпеку, яку може приховувати лід, а саме тонкий лід. Щоб ні з ким не трапилося лиха, потрібно обережно поводитись на льоду. Найбільш небезпечна крига – перша та остання, адже така крига ще надзвичайно тонка, неміцна і не витримує маси навіть маленької дитини .

Ця інформація досить цікава: лід блакитного кольору - найміцніший, а білого - значно слабший.

Для однієї людини безпечним вважається лід синюватого або зеленуватого відтінку, товщиною більшою за 7 см.

Для групи людей безпечним є лід товщиною не менше, ніж 15 см. При пересуванні декількох людей по льоду треба йти один за одним на відстані.

При масовому катанні на ковзанах лід має бути товщиною не менше, ніж 25 см.

Перш ніж ступити на лід водоймища, дізнайся про товщину льодового покриття за допомогою довгої загостреної палиці (плішні) чи іншого подібного предмета, але обов'язково легкого, який ти вільно можеш тримати в руці.

Ніколи не перевіряй товщину льоду ударами ніг!

Під час руху по льоду слідкуй за його поверхнею, обходь небезпечні місця та ділянки з кущами і травою. Особливу обережність проявляй у місцях зі швидкою течією, джерелами, струмками та теплими стічними водами підприємств. Якщо лід недостатньо міцний, негайно зупинися і повертайся назад тим же шляхом, роблячи перші кроки без відриву від його поверхні.

Спробуємо з'ясувати, що трапляється з людиною, яка опинилася в холодній воді. У людини в крижаній воді перехоплює дихання, голову ніби здавлює залізний обруч, серце скажено б'ється. Щоб захиститися від смертоносного холоду, організм включає захист – починається сильне тремтіння. За рахунок цього організм зігрівається, але через деякий час і цього тепла стає недостатньо. Коли температура шкіри знижується до 30 градусів, тремтіння припиняється і організм дуже швидко охолоджується. Дихання стає все рідше, пульс сповільнюється, тиск падає. Смерть людини, що несподівано опинилася в холодній воді, настає найчастіше через шок, що розвивається протягом перших 5–15 хвилин після занурення у воду або порушення дихання.

У випадку, якщо ти все ж провалився під лід:

- не піддавайся паніці, утримуйся на плаву, уникаючи занурення з головою;
- клич на допомогу;
- намагайся вилізти на лід, широко розкинувши руки, наповзаючи на його край грудьми і почергово витягуючи на поверхню ноги;
- намагайся якомога ефективніше використати своє тіло, збільшуючи ним опорну площу;
- вибравшись на лід, перекотися і відповзай в той бік, звідки ти прийшов, де міцність льоду вже відома.

Далі тобі необхідно переодягнутися. Якщо сухого одягу під руками не виявилось, треба викрутити мокрий і знову одягнути його. Щоб зігрітися, виконуй будь-які фізичні вправи. Можна розтертися сухою вовняною тканиною, потім необхідно сховатися в захищеному від вітру місці, добре укутатися, по можливості випити чогось гарячого.

Звичайно, треба завжди намагатися врятувати людині життя почесно, але перш ніж кинутися до того, хто провалився, тобі необхідно:

- покликати (якщо це можливо) на допомогу дорослих;
- знайти предмет, який можна кинути потерпілому (міцну палицю, мотузку, власний пояс, шарф, сумку або рюкзак, якщо вони без речей і мають довгу, міцно пристрочену лямку);
- оцінити, наскільки далеко від берега опинився потерпілий, і чи є можливість без перешкод дістатися до нього.

Якщо ти впевнений, що зможеш (чи готовий) врятувати людину, то:

- крикни, що ти йдеш на допомогу;
- наближайся до ополонки поповзом, широко розкинувши руки;
- підклади під себе лижі, дошку, фанеру;
- обговори свої дії з постраждалим (домовся про команду, на яку потужним ривком ти будеш його тягнути, а він в цей час намагатиметься виштовхнути тіло на поверхню);
- не підповзаючи до самого краю ополонки, подай потерпілому палицю, жердину, лижу, шарф, мотузку, санки чи щось подібне і витягни його на лід;
- витягнувши потерпілого на лід, разом із ним поповзом повертайся назад.

Звичайно, кожний нещасний випадок на льоду є індивідуальним, і розповісти про всі варіанти щодо дій під час порятунку неможливо, але, як показує досвід, найголовніше не панікувати і правильно оцінити обстановку. Отже, будь обережним, не ризикуй своїм життям! Не виходь на лід без дорослих!

## Правила поведінки на воді

Найбільш чудовий відпочинок улітку - відпочинок на воді.

Окрім того вода – це чудодійний засіб оздоровлення організму. Плавання зміцнює організм, розвиває силу, спритність, витривалість. Людина, яка вміє плавати, відчуває себе у воді спокійно і впевнено. Але, на жаль, для деякого відпочинок біля води закінчується трагедією. Так, серед основних причин загибелі дітей на воді є невміння плавати та купання без нагляду дорослих.

Для того, щоб відпочинок на воді приніс тільки задоволення необхідно дотримуватись певних правил.

- Купатися можна тільки у спеціально відведених та обладнаних для цього місцях.
- Безпечніше відпочивати на воді у світлу частину доби.
- Купатися краще в спокійну безвітряну погоду при температурі води - не нижче +20С, повітря - не нижче +24С.
- Після прийняття їжі купатися можна не раніше, ніж через 1,5-2 години.
- У воду заходити слід повільно: постій і почекай, дозволяючи тілу пристосуватися до температури води. Перед зануренням у воду необхідно змочити обличчя і плечі. Це особливо важливо для тих, хто купається вперше в сезоні, а також для тих, хто особливо чутливо сприймає холод.
- У воду слід входити неспішно, обережно пробуваючи дно ногою. Якщо не вмієш плавати, не заходь у воду глибше пояса, щоб не оступитися і не потрапити на

глибоке місце, в яму, чи не опинитися на сильній течії.

- У воді варто бути не більше 15 хвилин. Перебуваючи у воді, не стій на одному місці, активно рухайся, плавай. Не купайся аж доти, поки тобі не стане холодно, бо при переохолодженні у воді настає різке скорочення м'язів, що несе за собою зупинку дихання. При перших ознаках переохолодження негайно виходь з води, переодягнися у сухий одяг, зроби декілька фізичних вправ, простих рухів, присідань або побігай.

- Ніколи не плавай наодинці. Не запливай далеко, особливо за буї, оскільки можна не розрахувати свої сили. Навчися відпочивати на воді. Для цього необхідно вміти плавати на спині. Перекинувшись на спину і утримуючи себе на поверхні легкими рухами рук і ніг, ти зможеш відпочити.

- Перед тим, як стрибати у воду, переконайся у безпеці дна і достатній глибині водоймища.

- Пірнати можна лише там, де є для цього достатня глибина, прозора вода, рівне дно.

- Після купання не рекомендується сидіти на сонці, краще відпочити в тіні.

- Якщо ти став свідком того, що людина тоне чи кличе на допомогу - негайно повідом рятувальників, які завжди чергують на обладнаних для купання місцях.

- Не купайся без дорослих.

- Не залазь на попереджувальні знаки, буї, бакени.

- Не стрибай у воду з човнів, катерів, споруджень, не призначених для цього.

- Не пірнай з містків, дамб, причалів, дерев, високих берегів.

- Не купайся біля крутих і зарослих густою рослинністю берегів.

- Не використовуй для плавання такі небезпечні засоби, як дошки, колоди, камери від автомобільних шин та інше знаряддя, не передбачене для плавання. Пам'ятай, надувні матраци і надувні іграшки вітром або течією може віднести дуже далеко від берега, а хвилиною перевернути, з них може вийти повітря, і вони втратять плавучість.

- Не грай у воді в небезпечні ігри, а саме: не слід підпливати під тих, хто купається, хапати їх за руки чи ноги, «топити».

- Не подавай помилкові сигнали про допомогу.

- Не купайся у непогоду, при сильному вітрі, великій хвилі.

Отже, якщо ти будеш уважними та обережними і дотримуватимешся вищевказаних правил, відпочинок на воді принесе тобі лише радість та задоволення.

### Правила безпеки поводження з електричними приладами

Кожен день ти користуєшся електричними приладами, але потрібно знати, що вони криють у собі небезпеку. Так, дія електричного струму на людину може призводити до електричних травм та пошкоджень, таких як скорочення м'язів, що супроводжується сильним болем, втратою свідомості, порушенням роботи серця чи дихання (або обох цих порушень разом). Іноді трапляються нещасні випадки від дії електричного струму, які приводять до смерті людини. Та щоб уникнути багатьох неприємностей, тобі достатньо завжди пам'ятати та дотримуватись правил поводження з електричними приладами:

- Електронагрівальні прилади, такі як електрочайник, електросамовар, електропраска, електрокамін та інші, потрібно включати в електромережу справними.

- Якщо ти дивишся телевізор, а екран погас або почав миготіти, ні в якому разі не можна по ньому стукати. Він може загорітися або навіть вибухнути. Його треба негайно вимкнути.

- Якщо щось потрапило до телевізора, радіоприймача та інших електроприладів, які працюють, треба в першу чергу їх вимкнути. Ні в якому разі не можна лізти туди

олівцем чи іншим предметом, коли електроприлад увімкнутий.

- Переважна кількість побутових електроприладів є переносними, і при цьому часто виникає пошкодження їх ізоляції. Також буває, що електричний дріт обірвався чи оголився. У таких випадках ні в якому разі не торкайся оголених місць, бо це може призвести до травми.

- Не залишайте без нагляду увімкненими в розетку електроприлади.

- Забороняється тягнути за електричний шнур руками, тому що він може обірватися і вразити електричним струмом.

- Не можна заповнювати водою увімкнені в електромережу чайники, кавоварки, каструлі.

- Не торкайся мокрими руками та не витирай вологою ганчіркою електричні кабелі, штепсельні розетки, вимикачі, інші електроприлади, увімкнені в електромережу.

- Не можна підвішувати речі на кабелі.

- Не можна бавитись із штепсельними розетками – це загрожує твоєму життю.

- Коли ідеш з дому – всі електроприлади мають бути вимкнені.

- Використання електричних приладів не за призначенням або невміле користування ними, може призвести до пожежі!

Але якщо вже так сталося, що електричне обладнання загорілося, то перш за все потрібно:

- вимкнути електрорубильник. (А ти знаєш, де знаходиться електрорубильник твого помешкання? Якщо ні, тоді негайно попроси своїх батьків показати тобі його і навчити, як ним користуватися!)

- Якщо знеструмити електромережу неможливо, то слід пам'ятати: не можна застосовувати для гасіння воду та пінні вогнегасники, можна лише порошкові;

- терміново телефонуй за номером 101 і викликай пожежників на допомогу.  
101

Якщо електроприлад зайнявся, спробуй діяти за такою схемою:

- обмотай руку сухою ганчіркою, висмикни вилку з розетки;

- накрій палаючий предмет ковдрою;

- повідом дорослих про пожежу.

Під час прогулянки **ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ**:

- підходити до оголених дротів і чіпати їх руками;

- розводити багаття, запускати повітряних зміїв під лініями електропередач;

- гратись поблизу підстанцій.

Якщо не забувати ці прості правила, то можна уникнути багатьох неприємностей.

Пам'ятай, несправності в електромережі й електричних приладах може усунути лише спеціаліст-електрик!

Правила безпеки при поводженні з газом

У нашій країні як паливо широко використовується газ. Майже в кожній квартирі встановлено газові плити, водонагрівачі, опалювальні печі чи котли.

Щоб газ приносив людям лише радість і тепло, кожний член сім'ї, починаючи зі шкільного віку, мусить знати і суворо дотримуватись правил безпечного користування газом, знати, до яких наслідків призводить порушення цих правил.

Природний газ майже вдвічі легший за повітря і при витоку з приладів і газопроводів піднімається, скупчуючись у верхніх зонах приміщень.

Природний і зріджений газ не мають кольору і запаху. Щоб газам надати запаху, до них додають домішки, у результаті чого з'являється запах гнилої капусти.

Запам'ятай, що газ, яким користуються у побуті, є горючою речовиною і порушення правил користування ним може призвести до виникнення пожежі.

Основні вимоги безпечної експлуатації побутового газового устаткування

Для попередження виникнення пожежонебезпечної ситуації потрібно правильно

користуватися побутовими газовими приладами.

Запам'ятай основні вимоги для попередження пожежі:

- Забороняється користуватися несправними газовими приладами чи використовувати їх не за призначенням.
- Не можна залишати без нагляду працюючі газові прилади, бо на випадок затухання одного з пальників в приміщенні починає надходити газ, він накопичується та, змішуючись із повітрям, утворює вибухонебезпечну суміш. Необхідно стежити, щоб рідина, що кипить, не залила вогонь пальника, протяг не загасив полум'я.
- Якщо газ потрапив у повітря приміщення, негайно слід закрити кран подачі газу і провітрити приміщення.
- Категорично забороняється сушити білизну чи волосся над плитою із запаленими пальниками.
- Не можна розміщувати біля газової плити речовини, що можуть легко займатися: папір, тканини тощо.

Порядок дій при виявленні запаху газу:

- ні в якому разі не використовуй сірники, запальнички та інші джерела відкритого вогню; не вмикай світло та будь-які електроприлади; не користуйся електродзвінками квартир; не використовуй телефони з дисковими номеронабирачами;
- негайно перекрий вентиля на газовому приладді і крани на плиті;
- відчини вікно і двері, створивши протяг для провітрювання приміщення;
- виклич аварійну службу газу за телефоном 104 і залиш приміщення.

Порядок дій у разі вибуху газу та пожежі в приміщенні:

- негайно перекрий вентиля на газовому приладді і крани подачі газу перед ними;
- терміново повідом аварійну службу газу за телефоном 104;

101 103

- негайно повідом пожежну охорону за телефоном 101;
- якщо є постраждалі - виклич швидку медичну допомогу за телефоном 103.

Правила поведінки при отруєнні газом:

- відчини вікна, двері;
- потерпілого необхідно винести на вулицю і розстебнути одяг на грудях. На голову покласти холодний компрес, а до ніг – грілку, оббризкати обличчя холодною водою, дати понюхати нашатирний спирт, напоїти міцним чаєм, кавою.

Будь завжди уважним при користуванні газом, неухильно дотримуйся правил експлуатації газових приладів – у цьому запорука твоєї безпеки!

**ПАМ'ЯТАЙ**, користуватись газовим приладдям можна тільки після того, як дорослі детально пояснять тобі правила поводження з ними і ще деякий час наглядатимуть за тим, чи правильно ти все виконуєш.

Дещо про роликові ковзани

Катання на роликових ковзанах - найулюбленіший спосіб проведення вільного часу як серед молоді, так і серед дорослих. На сьогодні в Україні існує чимало спортивних шкіл, клубів, центрів, пунктів прокату тощо, де без проблем можна навчитися їздити на роликах. Головне те, що це заняття дуже корисне для твого організму! Катання на роликових ковзанах розвиває м'язи, формує осанку, покращує твої координаційні можливості. Крім того, при катанні на роликах у тебе розвиваються навички зосереджувати увагу та вміння швидко аналізувати ситуацію. Шість, сім років саме той вік, коли можна починати ставати на роликові ковзани.

Запам'ятай основні правила катання:

- Роликові ковзани повинні бути зручними, гарно підібраними по розміру твоєї ноги. Також слід купити спеціальний захист для забезпечення травмувань:



підлокітники, наколінники, а в деяких випадках, навіть і шоломи для катання на роликах.

- Не виїжджай на роликах на проїзну частину дороги. Це небезпечно і заборонено!

- Ніколи не катайся по калюжам, піску та будь надто обережним при катанні по мокрому асфальту. Вода та пісок це вороги для підшипників на твоїх роликах. Від води металеві частини можуть поржавіти, а пісок забруднить їх так, що неможливо буде їхати. Мокрий асфальт – надто слизька поверхня для катання! Будь обережним.

- При катанні на роликах завжди контролюй швидкість руху та свої дії. Розвиваючи надто (більше 40 км/г) швидкий рух, пам'ятай, що впоратися на роликах набагато складніше, ніж на велосипеді! Тому добре обмірковуй свої можливості, уважніше стався до перешкод на твоєму шляху.

- Правильне падіння – це падіння вперед. Тому що на це розрахована одягнена на тобі «одежа-захист». В будь-якому випадку легше контролювати падіння вперед, руками і ногами. При падінні назад є дуже високий ризик травмувань шийного хребту, чи вдаритися затилком.

- Тримай рівновагу і не бійся падіння. Більшість падінь при катанні на роликах трапляються саме в наслідок страху «як би не впасти». В такому стані всі початківці гублять рівновагу. Фахівці радять не боятися впасти, але також не надто розслаблятися при катанні.

- При катанні завжди тримай уклін тіла трошки вперед, одна нога повинна бути на пів ролика вперед. У такому положенні тіла тобі буде легше триматися на роликових ковзанах і контролювати ситуацію.

- Ноги завжди повинні бути напівзігнуті. Цим ти забезпечуєш собі амортизацію при їзді.

Що треба знати про безпеку руху на велосипеді та мопеді

Кожній дитині хочеться мати власний автомобіль. Така можливість у тебе з'являється вже у ранньому дитинстві, коли батьки купують тобі триколісний велосипед. Коли ти підростаєш, батьки замінюють його на двоколісний. На цьому велосипеді тебе вже не можуть наздогнати дорослі, і ти почуваєш себе вільним. І ось ти вже зовсім дорослий, тобі виповнилось 16 років, і у тебе з'являється велосипед з мотором, який називається мопедом. На ньому ти вже їздиш по дорозі поруч з автомобілями, а іноді навіть можеш їх обігнати.

Але тобі слід пам'ятати про те, що катання на велосипеді та мопеді може бути небезпечним. Ти можеш впасти і сильно поранитись. Ти можеш впасти і сильно поранитися, потрапити в аварію. Через це ми хочемо дати тобі деякі поради. Насамперед, тобі слід постійно їздити у шоломі, який захищатиме найважливішу частину твого тіла – голову. При купівлі цього предмета приділи особливу увагу тому, щоб:

- він гарно, зручно на тобі сидів;
- ремені добре застібалися;
- ти почувався у ньому комфортно.

Твій велосипед також має бути безпечним для тебе. Тому у нього повинні бути:

- передні гальма;
- задні гальма;
- дзвінок або інший сигнал;
- світлий прожектор для їзди вночі;
- білий світловідбивач спереду;
- жовтий світловідбивач на педалях.

Правила користування велосипедом і мопедом:

- кататися на дитячому велосипеді може навіть малюк, але тільки на закритих для руху машин майданчиках, стадіонах та в інших безпечних місцях;
- рухатися по дорозі на мопедах дозволяється людям, які досягли 16-річного, на велосипедах — 14-річного віку;
- мопеди і велосипеди повинні бути обладнані звуковим сигналом та світловідбивачами: спереду — білого кольору, з боків — оранжевого, ззаду - червоного;
- для руху в темну пору доби та в умовах недостатньої видимості на мопеді необхідно увімкнути освітлення, на велосипеді — ліхтар (фару).

Водіям мопедів і велосипедів забороняється:

- керувати мопедом або велосипедом з несправними гальмами, звуковим сигналом, а в темну пору доби і в умовах недостатньої видимості - з неувімкненою фарою і заднім ліхтарем на мопеді чи без світловідбивачів на велосипеді;
- рухатися по автомагістралях і дорогах для автомобілів, а також по проїжджій частині, коли поряд є велосипедна доріжка;
- рухатися по тротуарах і пішохідних доріжках (крім дітей до 7-ми років на дитячих велосипедах під наглядом дорослих);
- під час руху триматися за інший транспортний засіб;
- їздити не тримаючись за руль та знімати ноги з педалей (підніжок);
- перевозити пасажирів на велосипеді, за винятком дітей до 7 років, на додатковому сидінні, обладнаному надійно закріпленими підніжками;
- буксирування мопедів і велосипедів;
- буксирування причепа, не передбаченого для експлуатації з цими транспортними засобами.

Перш ніж сідати за кермо велосипеда чи мопеда, – переконайся у його справності, а саме:

- перевір гальма, звуковий сигнал (дзвінок);
- переконайся у наявності ручного насоса і набору інструментів;
- переконайся, що ланцюгова передача закрита спеціальним щитком;
- перевір накачування шин, відрегулюй кермо і сидло за зростом.

Правила безпечної поведінки з тваринами

Навколо тебе існує дивовижний світ живих істот, створених природою: тварини і комахи. Деяких з них ти можеш бачити кожного дня на вулиці або ж удома, інші мешкають у дикій природі. Ми розповімо тобі:

- про те, як треба поводитися з деякими видами тварин і комах;
- як убезпечити себе від ризиків настання нещасних випадків у поводженні з тваринами і комахами.

- Про домашніх улюбленців

У тебе є вдома собака чи кіт або ж інша домашня тваринка? Тоді тобі буде дуже цікаво послухати наступні поради для безпечного утримання твого улюбленця:

- Якщо ти знайшов на вулиці та підібрав або придбав якусь тваринку, ніколи не приховуй цього від батьків.
- Якщо ж в тебе з'явився маленький друг, обов'язково покажи його ветеринарові для призначення відповідних щеплень. Це захистить твого улюбленця від хвороб та зробить безпечні ігри з ним.

- Візьми у ветеринарного лікаря поради щодо особливостей даної тваринки, її породи. Дізнайся, як потрібно з нею поводитися, як треба за нею доглядати, яким чином її годувати і що забороняється їй робити.

- Слідкуй за чистотою і охайністю твого улюбленця.

- Якщо поведінка твого утриманця здається тобі підозрілою: агресивною чи хворобливою, або ж він нічого не їсть, відразу сповісти про це батьків і покажіть тваринку ветеринарові.

- Кожного разу після прогулянки з улюбленою тваринкою обов'язково мий руки.
- Ніколи не намагайся вдарити, штовхнути свого утриманця, адже цим ти можеш злякати його, і він через це може нанести тобі пошкодження.
- Якщо ти якимось чином при контакті чи грі з маленьким другом отримав подряпини або укуси, негайно скажи про це батькам і проконсультуйся з лікарем для оброблення рани. Це особливо важливо, якщо це сталося при контакті з незнайомою, бездомною твариною.
- Поводься з утриманцем лагідно, так, як би ти хотів, щоб поводитися з тобою. Пам'ятай, що це жива істота, яка потребує твоєї уваги та догляду. Якщо ти раптом на вулиці зустрівся з незнайомою твариною чи комахою, запам'ятай наступне
  - не наближайся і не намагайся торкнутися незнайомої тваринки. Ти можеш її налякати, а вона у відповідь може завдати тобі шкоди: вдарити або ж укусити;
  - пам'ятай, що особливо кольорово-яскраві комахи привертають до себе увагу своїм забарвленням, і спокусливі малюки тягнуться взяти їх у руки, щоб роздивитися. Це небезпечно! Оскільки багато з них є отруйними видами;
  - якщо ж ти, наприклад, зустрів на вулиці незнайому собаку чи зграю собак, і вони дивляться у твій бік, перше, що треба зробити - не рухатися у бік тварин. Головне, не панікуй, не зли тварин і різко не втікай. Цим ти можеш роздратувати собак і вони поженуться за тобою. Намагайся обережно йти в протилежний бік або залізти на дерево чи сховатися.
- Коли ти в зоопарку:
  - не підходь надто близько до перегороди та кліток, у яких перебувають тварини, це небезпечно;
  - не годуй із рук тварин, тому що не вся їжа може бути для них корисна, та деякі тварини можуть завдати тобі шкоди;
  - завжди слухайся порад батьків чи старших.