



Если случилась беда

Как не растеряться и быстро
позвать помощь в опасной
ситуации



Зачем школьнику знать правила безопасности

Беда может случиться где угодно — дома, в школе, на улице или в транспорте. Простые правила помогают не растеряться, быстрее позвать помощь и действовать спокойно, даже если очень страшно.



Первое правило: остановись и успокойся

1

Сначала нужно остановиться и не делать резких движений. Так легче заметить, что происходит вокруг, и не попасть в ещё большую беду.

2

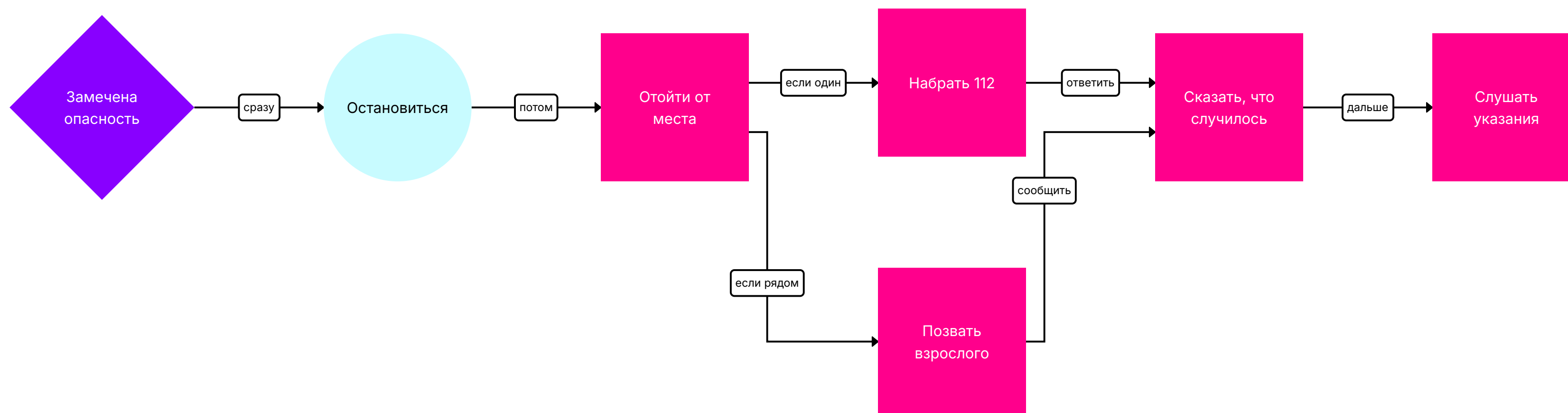
Сделай спокойный вдох, посмотри по сторонам и вспомни главное: паника только мешает. Спокойный взгляд помогает быстрее выбрать правильный шаг.

3

Если рядом есть взрослый, сразу зови его. Если взрослых нет, набирай 112 и коротко говори, что случилось и где ты находишься.

Как действовать, если стало страшно

Пошаговая схема для дома, школы, улицы и общественных мест.



Если начался пожар

1

Как выйти из опасного места

Если появился огонь или дым, нужно сразу идти к выходу и не задерживаться. Двигайся ближе к полу, потому что там легче дышать, и закрывай двери за собой.

2

Чего делать нельзя

Нельзя прятаться под кроватью, в шкафу или за занавеской. При сильном дыме прикрой нос и рот влажной тканью и сразу зови взрослых или набирай 112.



Если ты потерялся

1

Остановись и не беги искать дорогу сам через незнакомые дворы. Лучше остаться на месте или подойти туда, где тебя легко заметят взрослые и где безопасно.

2

Попроси помощи у полицейского, охранника, кассира, продавца или мамы с ребёнком. Они смогут помочь спокойнее и быстрее, чем случайный прохожий без дела.

3

Назови своё имя, фамилию, телефон родителей и место, где потерялся. Эти простые слова помогают взрослым быстрее найти твою семью и не тратить время зря.

Если незнакомый человек зовет с собой

1

Незнакомцу нельзя верить, даже если он улыбается и обещает подарок. Нельзя садиться в чужую машину, идти в подъезд или соглашаться хранить «секрет» о встрече.

2

Скажи громко и чётко: «Нет!»
Потом отойди к людям, где есть взрослые, которых можно попросить о помощи. Тихо уходить в такой ситуации нельзя.

3

Сразу позови знакомого взрослого и, если нужно, набери 112. Чем быстрее рядом окажутся люди, тем спокойнее и безопаснее будет дальше.

Если кто-то обидел, толкнул или ударил

1

Сразу подойди к учителю, родителям или другому взрослому и расскажи, что произошло. Не жди, что всё само пройдёт, и не отвечай новой дракой.

2

Важно назвать место, где всё случилось, и сказать, кто был рядом. Так взрослым легче понять, что произошло, и быстро принять нужное решение.

3

Обязательно сообщи, есть ли боль, синяк, царапина или сильный испуг. Даже маленькая обида может оказаться серьёзной, если о ней молчать.

Если получил травму



При порезе, ушибе, ссадине или носовом кровотечении нужен взрослый и чистые руки. Кровь останавливают салфеткой или чистой тканью, а ушиб охлаждают через ткань.



Если боль сильная, рана глубокая или кружится голова, нужна срочная медицинская помощь. Самое опасное — скрыть травму и терпеть молча, как настоящий герой из мультфильма.



Если стало плохо со здоровьем

1

Если появилась слабость, сильная боль, рвота, головокружение, высокая температура или трудно дышать, сразу скажи взрослым. В школе это делает учитель или медработник.

2

Дома нужно сразу позвать родителей и не пытаться «перетерпеть». При серьёзных симптомах вызывают 112 или скорую помощь, не откладывая ни на минуту.

3

Особенно срочно нужна помощь при потере сознания и затруднённом дыхании. Здесь лучше перестраховаться, чем потом жалеть, что помощь пришла слишком поздно.

Домашняя безопасность



Лекарства — только со взрослыми

Таблетки, мази и сиропы нельзя брать самостоятельно. Даже «обычное» лекарство может навредить, если принять его не по назначению. Если что-то болит, нужно сразу позвать взрослого.



Плита и горячие предметы

Горячая плита, чайник, утюг и кастрюля могут обжечь за секунду. К ним нельзя прикасаться без разрешения взрослых и нельзя тянуться через огонь или пар.



Розетки и провода

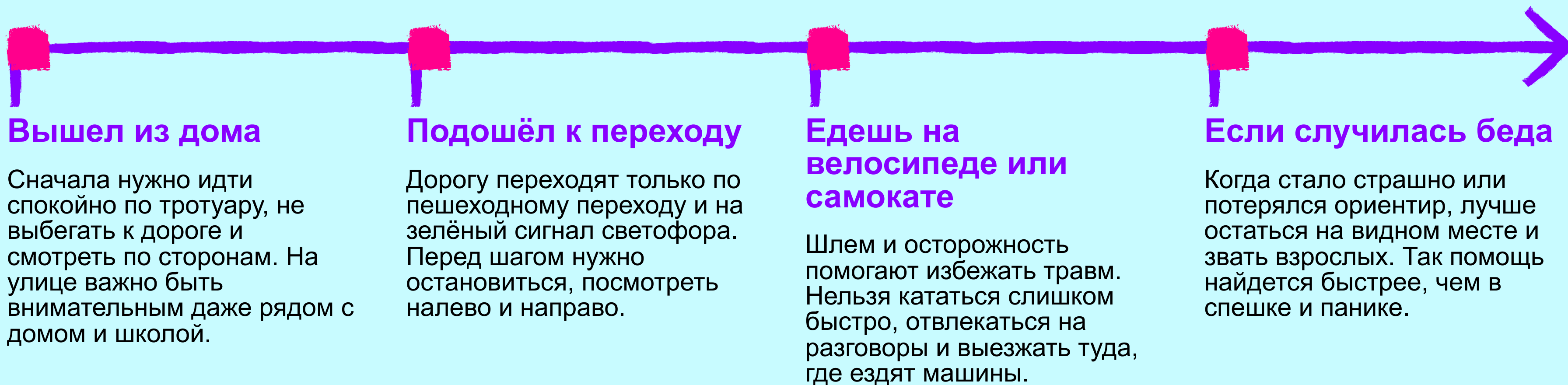
Розетки, провода и электроприборы требуют особой осторожности. Нельзя трогать их мокрыми руками, вставлять в розетку посторонние предметы и играть с поврежденным шнуром.



Окна и подоконники

Подоконник — не место для игр и прыжков. Открытое окно может быть опасным, поэтому нельзя опираться на раму, высовываться наружу или ставить рядом стул.

Безопасность на улице и дороге



Кого можно просить о помощи

1

Сначала обращайся к самым близким взрослым: родителям, учителю, врачу или человеку, который точно отвечает за твою безопасность. Они быстрее поймут, что делать дальше.

2

Если рядом нет своих, подойдут полицейский, охранник, кассир, водитель автобуса или другой спокойный взрослый. Важно говорить громко, вежливо и без лишних подробностей.

3

Чтобы помочь быстрее, назови своё имя, фамилию, школу, адрес и телефоны родителей. Эти сведения похожи на маленький ключик: они открывают дорогу к помощи без долгих поисков.

Что сказать по телефону 112

Последовательность коротких и понятных сообщений помогает оператору быстро понять ситуацию и отправить помощь.



Когда нужно звать сразу нескольких взрослых

Если видны огонь, густой дым, кровь, сильная боль или человек не может встать, зови взрослых громко и несколько раз. Так тебя услышат быстрее дома, во дворе и на улице.

Особенно срочно нужна помощь, если кто-то потерял сознание, тяжело дышит или очень напуган. В такой момент не жди и не геройствуй: чем быстрее взрослые узнают о беде, тем быстрее начнут действовать.



Чего делать нельзя

1

Нельзя прятать случившееся, молчать из стыда или пытаться справиться совсем одному. Беда не любит секретов, а взрослым нужна правда, чтобы помочь правильно и быстро.

2

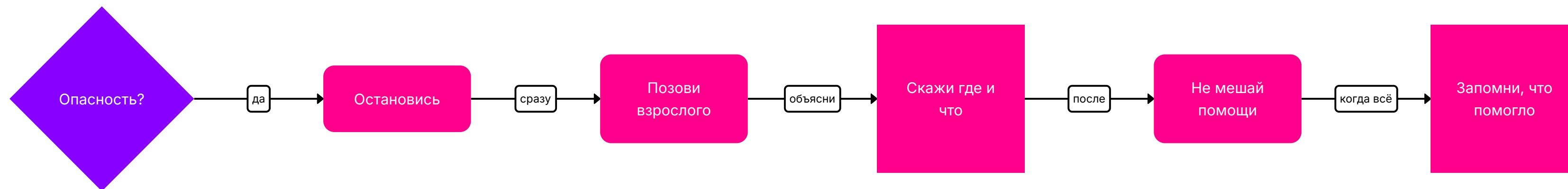
Нельзя уходить с незнакомыми людьми, пробовать опасные предметы и далеко убегать без взрослых. Такие действия только увеличивают риск и могут сделать ситуацию ещё сложнее.

3

Нельзя выдумывать историю вместо того, что произошло на самом деле. Честный рассказ помогает взрослым понять, где ты находишься, что болит и какая помощь нужна прямо сейчас.

Маленький план на случай беды

Короткая памятка помогает не растеряться: сначала остановка, потом помощь, затем точный рассказ и ожидание взрослых.



Что важно запомнить наизусть



Номер 112

Это главный номер для срочной помощи. Его нужно помнить без подсказки, чтобы в опасной ситуации не искать телефонную книжку и не терять драгоценные секунды.



Свои данные

Имя, фамилия и адрес помогают взрослым быстрее понять, кто ты и где живёшь. Эти сведения особенно важны, если ты потерялся или не можешь говорить долго.



Адрес дома

Домашний адрес лучше говорить чётко и спокойно. Он помогает спасателям, полицейским или соседям быстрее найти тебя и не перепутать место, где нужна помощь.



Телефоны родителей

Номера мамы и папы полезно знать наизусть. Тогда взрослые смогут быстро связаться с семьёй, даже если твой телефон разрядился или остался дома.



Учитель и безопасные взрослые

Полезно помнить имя учителя и нескольких взрослых, которым можно доверять рядом. Это делает помощь быстрее и спокойнее, особенно в школе, секции или на прогулке.

Когда беда уже позади



После происшествия спокойно расскажи взрослым всё по порядку: что было сначала, что потом и где это случилось. Сделай несколько глотков воды, посиди спокойно и постарайся отдышаться.



Если страх не проходит, голова кружится или сердце бьётся слишком быстро, нужно сказать об этом родителям, врачу или школьному психологу. После сильного испуга помощь взрослого бывает очень полезной.



Смелость — это действовать правильно

Если случилась беда, не паникуй, зови взрослого или 112 и не оставайся один. Спокойный, честный и быстрый шаг помогает сохранить здоровье и получить помощь вовремя.