



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ



ЧЕК-ЛИСТ
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

БЕЗОПАСНОСТЬ ЮНЫХ ЭКСТРЕМАЛОВ



ЗАЩИТА



На чём бы ни катался ваш ребёнок, объясните, что защитная экипировка крайне важна! Шлем должен сидеть на голове ровно, а не сваливаться вперёд или назад. Также немалое значение имеют элементы экипировки, защищающие колени, ладони и запястья.



ЗНАНИЕ ПДД



Постоянно напоминайте ребёнку о необходимости соблюдения правил дорожного движения. К слову, в присутствии ребёнка очень важно соблюдать их самим, тем самым показывая хороший пример!



МЕСТА ДЛЯ КАТАНИЙ



Обговорите с ребёнком безопасный маршрут для езды на велосипеде, роликах, скейтборде или самокате! Категорически запрещено кататься вдоль проезжей части, а уж тем более на ней!



ОПАСНЫЕ МАНЁВРЫ

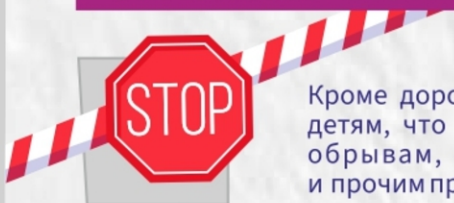


Объясните ребёнку, что категорически запрещается ездить, не держась за руль велосипеда, перевозить пассажиров и груз, мешающий управлению, ездить на самокате вдвоём, кататься в тёмное время суток, превышать скоростной режим.





ОПАСНЫЕ УЧАСТКИ



Кроме дороги, есть опасные места. Напомните детям, что нельзя подъезжать близко к ямам, обрывам, бордюрам, люкам, ограждениям и прочим препятствиям на пути.



ПРОВЕРКА ДЕТСКОГО ТРАНСПОРТА



Не забывайте периодически проверять исправность велосипеда, самоката, роликов или скейтборда.



Бюджетное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»
г. Ханты-Мансийск, ул. Карла Маркса, д. 34
Тел.: 8 (3467) 318466, 2025 год
Тираж: 500 экземпляров;
распространяется бесплатно.



ЧЕК-ЛИСТ
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

КАК РЕБЁНКУ ДЕЙСТВОВАТЬ ПРИ ПОЖАРЕ



Не притрагиваться к огню и не пытаться потушить его самостоятельно.



101 или 112

Вызвать пожарную охрану и звать на помощь соседей.



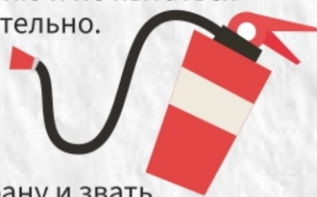
Не искать укрытия в горящей квартире, как можно быстрее выйти из неё, закрыв за собой дверь.

Что ребёнок должен выучить наизусть для вызова службы спасения:

- ✓ свой адрес, фамилию, имя, номер своего телефона;
- ✓ телефоны вызова экстренных служб.



Бюджетное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»
г. Ханты-Мансийск, ул. Карла Маркса, д. 34
Тел.: 8 (3467) 318466, 2025 год
Тираж: 500 экземпляров; распространяется бесплатно.





ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ



ЧЕК-ЛИСТ
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ОДИН ДОМА



ЭКСПЛУАТАЦИЯ ЭЛЕКТРОПРИБОРОВ



Обязательно объясните ребёнку, как правильно и безопасно обращаться с электроприборами. Постоянно напоминайте о последствиях пренебрежения правилами их безопасной эксплуатации.



ОПАСНЫЕ ПРЕДМЕТЫ



Главное правило для взрослых, которые оставляют ребёнка одного – всё, что может представлять опасность, должно быть недоступно. Убирайте все колющие и режущие предметы, которыми может пораниться ваш ребёнок, а также зажигалки, спички, лекарства. Это нужно делать даже в том случае, если вы объяснили как с ними обращаться.



ПОЖАРНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ



Всегда проверяйте, знает и помнит ли ребёнок правила пожарной безопасности, а также о том, как вести себя в случае появления возгорания или задымления.



ЭКСТРЕННЫЕ КОНТАКТЫ



На видном месте должны быть номера телефонов, по которым ребёнок может быстро связаться с родственниками или экстренными службами: ваш рабочий номер, мобильный, пожарная охрана, полиция, скорая помощь, соседи.





ПОСТОРОННИЕ ЛЮДИ



Объясните ребёнку, что в отсутствии взрослых открывать дверь посторонним людям категорически нельзя! А мама, папа, бабушка, дедушка, брат и сестра всегда могут открыть дверь своим ключом, поэтому никогда не будут звонить в квартиру с просьбой впустить их.



ЛИФТ



Разъясните детям, что крайне опасно садиться в лифт с незнакомыми людьми!



Бюджетное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»
г. Ханты-Мансийск, ул. Карла Маркса, д. 34
Тел.: 8 (3467) 318466, 2025 год
Тираж: 500 экземпляров;
распространяется бесплатно.