

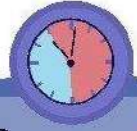


ЖАЗҒЫ ДЕМАЛЫС: ҚАУІПСІЗДІК ЕРЕЖЕЛЕРІ





ДАЛАДАҒЫ ТӘРТІП ЕРЕЖЕЛЕРІ



◆ Есіңізде болсын: кәмелетке толмаған баланың атаанасының немесе олардың заңды өкілдерінің еріп жүруінсіз сағат 23-тен 6-ға дейін тұрғын үйден тыс жерде болуына тыйым салынады. Үйден шыққан кезде ата-анаңа немесе отбасының басқа мүшелеріне қайда барып, қайда болатыныңды және қашан қайтатыныңды ескерт.



◆ Егер үйіңе кеш қайтсаң, үйдегілерден өзіңді қарсы алуды сұра.



◆ Бейтаныс адамдармен сөйлесу, олардың сұрақтарына жауап беру, қайда бара жатқаныңды, қайда тұратыныңды және т. б. туралы айту – қауіпті.

◆ Егер далада тәуліктің қараңғы мезгілінде болсаң, адам көп жерде жүруге тырыс.



◆ Алыс, ешкім тұрмайтын жерлерден, құрылыс алаңдарынан, қараусыз қалған үйлер жақтан аулақ бол.



◆ Егер біреу артыңнан ұзақ уақыт жүріп, аңдып келе жатқан сияқты көрінсе, бірден адамдар көп жиналған жерге барып, ересектерден көмек сұра.

◆ Алдыңнан шулы немесе ішімдік ішіп алған адамдар тобын көрсең, көшенің басқа жағына шық немесе бірден бағытыңды өзгерт.

◆ Далада жүргенде түрлі жанжал, ұрыс-керістен, балағаттаудан аулақ бол.





ДАЛАДАҒЫ ТӘРТІП ЕРЕЖЕЛЕРІ

- ◆ Үйіңе тек өзің білетін көлікпен (троллейбус, автобус, трамвай, шағын автобус) қайт.
- ◆ Есіңде болсын: өтіп бара жатқан көлікті тоқтатуға, әсіресе жүргізушісі сені жеткізіп саламын десе де, көлігіне отыруға қатаң тыйым салынады!
- ◆ Бейтаныс жолаушылардың, автокөлік жүргізушілерінің жолды, дүкенді, дәріхананы және т. б. көрсету туралы өтініштерін елеудің қажеті жоқ.
- ◆ Көлік жүретін жол бойымен жүрсең, көлікке қарсы бағытта жүр.
- ◆ Көшеде біреумен танысу – проблемалардың, тіпті қауіптің көзі болуы мүмкін.
- ◆ Әңгімелесуден, дау-дамайдан, ұрыс-керістен, қарымқатынасты анықтаудан, әсіресе егер олар қол жұмсау мен төбелеске ұласса, аулақ бол.





СУДАҒЫ ТӘРТІП ЕРЕЖЕЛЕРІ

- ◆ Суда шомылу үшін, суы таза, түбі тегіс және құмды, терең емес, күшті ағыны мен иірімдері жоқ, су моторлы көліктер жүрмейтін жерлерді таңда.
- ◆ Есіңде болсын: шомылу маусымы ауаның температурасы +20-25°C, ал судың температурасы +17-19°C болғанда басталады.
- ◆ Суға абайлап түс, терең жерлерден аулақ бол.
- ◆ Суда 10-15 минут уақыт болу керек.
- ◆ Суда денеңнің тітіркеніп, тоңбауын мұқият қадағала – бұл денсаулыққа өте зиян. Суда қатты тоңғаннан аяқ-қолыңның сіңірі тартылып, құрысуы өмірге қауіп төндіреді. Бұл жағдайда арқаңа жатып, жүзу керек. Сасқалақтап, қимылдамай қалсаң, батып кетуің мүмкін.
- ◆ Егер судың бетінде толқындар болса, тыныс алуыңды мұқият қадағала:
тыныс алу толқындар арасындағы уақытта болуы керек.
- ◆ Қатты толқында суға түсу қауіпті!
- ◆ Қатты ағысқа түсіп қалсаң, бірте-бірте жағаға жақындап, ағыспен жүзгенің дұрыс.





СУДАҒЫ ТӘРТІП ЕРЕЖЕЛЕРІ

- ◆ Есіңде болсын: судағы ең үлкен қауіп – иірімдер мен шұңқырлар. Олар шомылушыны үлкен тереңдікке қатты күшпен тартатыны соншалық, тіпті тәжірибелі жүзгішке де одан жүзіп шығу қиын.
- ◆ Иірімге түсіп қалсаң, өкпеңе мүмкіндігінше көп ауа жинап, суға бат, содан кейін ағысқа қарай күшті серпіліс жасап, судың бетіне жүзіп шық.
- ◆ Балдырларға шырмалып қалсаң, қатты қимылдап, жұлқынудан аулақ бол, себебі өсімдіктің ілмектері одан әрі қатая түседі. Арқаңа жатып, баяу қимылмен шетке қарай жүзуге тырысқан дұрыс.
- ◆ Есіңде болсын: белгісіз тереңдікке сүңгу қауіпті, өйткені басыңды түбіне соғып алуың мүмкін.
- ◆ Қайықтардан, катерлерден, өткелдерден, табиғи түзілімдерден (жартастар, құздар, қойтастар, парапеттер, қоршаулар және басқа да объектілер), сондай-ақ бейімделмеген құрылыстардан суға секіру қауіпті.
- ◆ Тексерілмеген және жабдықталмаған жерлерде суға сүңгуге болмайды. Жүзуге арналмаған заттармен жүзуге тыйым салынады.
- ◆ Есіңде болсын: «Шомылуға тыйым салынады!» белгілері орнатылған жерлерде ешқашан шомылуға болмайды!





ОРМАНДА ӨЗІҢДІ ҰСТАУ ЕРЕЖЕЛЕРІ

◆ Орманда ересек адамдармен ғана серуендеуге болады.



◆ Жаңбырлы күні немесе ауа-райы бұлтты болса, серуендеуден бас тартқан жөн.



◆ Қозғалыс бағытын анықтау үшін компасты қолдан.



◆ Орманға бару үшін саған резеңке аяқ киім (етік дұрыс болады), шалбар немесе спорттық киім қажет (аяғыңды жылан мен жәндіктердің шағуынан қорғау үшін балағын аяқ киімге салып қой).



◆ Кенелер жабыспас үшін, міндетті түрде бас киім ки, мойның мен қолдарыңды жауып жүр.



◆ Бұталар мен қалың ағаштан өткенде, өте абай бол, бұтақтарды қолмен ақырын сырғытып ашып, баяу босат.

◆ Есіңде болсын: орманда өрт қаупін болдырмау үшін ашық от көздерін пайдалануға, от жағуға, қоқыс тастауға қатаң тыйым салынады. Орманда темекі шегуге тыйым салынады. Орман өрті – өте қауіпті, апатты табиғи құбылыс: температура өте жоғары болады, жанып жатқан ағаштар құлайды.





ҚАУІПСІЗ ТЕРЕЗЕЛЕР



- ◆ Балалар әрқашан ересектердің бақылауында болуы керек.
- ◆ Бала үйде болғанда, барлық терезелер жақсы жабылуы қажет.
- ◆ Жиһазды терезелерден алыстау қойыңыз: балалар көбінесе терезенің алдына шығуға тырысады.
- ◆ Терезені жоғарғы жағынан ашыңыз – бұл ыңғайлы және қауіпсіз.
- ◆ Шыбын-шіркейден қорғайтын тор терезеден құлаудан қорғамайды, олар тек жәндіктерге қарсы тосқауыл.
- ◆ Терезелерге арнайы бекіткіштер орнатыңыз: сонда бала терезені аздап қана аша алады.
- ◆ Терезені ашылып кетуден қорғау үшін, бұғаттаушы құрылғыны немесе терезенің кілті бар құлыпты тұтқасын пайдаланыңыз.
- ◆ Балкон мен бөлмеаралық есіктердің алдында балалар үшін жарақат алу қаупі бар.
- ◆ Терезенің жанында немесе балконда тұрғанда балаңызды мықтап ұстаңыз.
- ◆ Бала балконға тек қана ересек адаммен шығуы тиіс.
- ◆ Балалардың терезелер мен есіктердің жанында ойнауына тыйым салыңыз.





ӨРТ КЕЗІНДЕГІ ТӘРТІП ЕРЕЖЕЛЕРІ

101



◆ Өрттің алғашқы белгілері пайда болған кезде дереу 101 нөміріне қоңырау шал.

◆ Шұғыл түрде бөлмеден шық – өрт шыққан кезде жасырынудың пайдасы жоқ!

◆ Түтін ішінде қабырғаға сүйеніп, еңкейіп, бетіңді жұлы шүберекпен жауып алып қозғал.

◆ ЛИФТІНІ ҚОЛДАНУҒА БОЛМАЙДЫ!

◆ Егер үйден шығу мүмкін болмаса, балконға шығып, есігін жауып, қатты айқайлап көмекке шақыр.



ЖАЗҒЫ КЕЗЕҢДЕГІ ҚАУІПСІЗДІК ЕРЕЖЕЛЕРІ

АТА-АНАЛАРҒА АРНАЛҒАН ЖАДНАМА

! Балалармен саяхатқа шығар алдында, оларға баратын еліңіз немесе қалаңыз туралы толық ақпарат беріңіз.



! Баланың киіміне ата-анасының аты-жөні мен байланыс нөмірлері жазылған жапсырманы бекітіңіз. Картада барғыңыз келетін барлық жерлерді белгілеңіз.



! Әр қалада кез-келген вокзалда (теміржол, өзен, теңіз, автобус) анықтамалық бюро бар. Балаңызбен алдын-ала келісіңіз, қажет болған жағдайда сол жерде кездесуге болады.



ЖАЗҒЫ КЕЗЕҢДЕ КӘМЕЛЕТКЕ ТОЛМАҒАНДАРДЫҢ ҚАУІПСІЗДІГІН ҚАМТАМАСЫЗ ЕТУ ТУРАЛЫ АТА-АНАЛАРҒА АРНАЛҒАН ЖАДНАМА

Жазғы демалыс кезінде балалардың жарақаттану проблемасы бірнеше рет шиеленіседі, бұл кезде балалар бос уақытты көп өткізеді, көбінесе көшеде болады және ересектердің қарауынсыз қалады.



! Балалардағы жарақаттардың алуан түрлілігіне қарамастан, оларды тудыратын себептер көп жағдайда тән. Ең алдымен, бұл ересектердің қадағалауы, олардың өз балаларына деген жауапсыздығы, қоршаған ортаның қолайсыздығы, абайсызда, баланың күнделікті өмірде, көшеде, ойын кезінде, спортпен шұғылдану кезінде дұрыс емес мінез-құлқы және т. б.



Балалардың жазғы демалысын жақсы ұйымдастыру үшін бірқатар ережелер мен шарттарды есте сақтау қажет (ата-аналарымен, туыстарымен, достарымен, сауықтыру лагерінде, елде немесе ауылда әжесінің жанында).

- ◆ *Кішкентай кезінен бастап балалардың жеке қауіпсіздігін қамтамасыз ету дағдыларын қалыптастырыңыз.*
- ◆ *Балалармен жеке әңгімелер өткізіңіз, олардың өмірі мен денсаулығын сақтауға көмектесетін маңызды ережелерді түсіндіріңіз.*
- ◆ *Егер қажет болса, баланың үй мекенжайын, телефон нөмірлерін және төтенше жағдайлар қызметтерін жатқа білетініне көз жеткізіңіз, сонда ол қажет болған жағдайда көмекке жүгіне алады.*
- ◆ *Балаларды еркелетуге, жаман әдеттерге, «бұзық» іс-шараларға уақыт қалмауы үшін олардың бос уақытын ұйымдастырыңыз.*
- ◆ *Естеріңізде болсын: жазғы кезеңде 23:00 – 6:00 дейін балалар мен жасөспірімдерге ересектердің еріп жүруінсіз көшеде шығуға заңды түрде тыйым салынады.*
- ◆ *Сіздің балаңыздың қайда және кіммен бірге жүргендігі туралы үнемі хабардар болыңыз, оның тұрған жерлерін бақылаңыз.*



ЖАЗҒЫ КЕЗЕҢДЕ КӘМЕЛЕТКЕ ТОЛМАҒАНДАРДЫҢ ҚАУІПСІЗДІГІН ҚАМТАМАСЫЗ ЕТУ ТУРАЛЫ АТА-АНАЛАРҒА АРНАЛҒАН ЖАДНАМА



! Бейтаныс адамдармен сөйлесуге рұқсат бермеңіз. Балаңызға кез келген адамға және оған біреу зиян тигізуге тырысса, «жоқ!» деп айтуға толық құқығы бар екенін түсіндіріңіз.

! Балаларға ешбір жағдайда бейтаныс адамдармен көлікке отыруға болмайтынын түсіндіріңіз.



! Балаңызды болған жағдайға қарамастан, сіз оқиға туралы барлық шындықты білуіңіз керек деп сендіріңіз. Ешбір жағдайда ашуланбаңыз, дауыс көтермеңіз, әрқашан оның жағында болыңыз. Балаға кейбір деректерді, тіпті олар туралы ол ешкімге айтпауға уәде берсе де, ешқашан құпияда ұстауға болмайтынын түсіндіріңіз.

! Суда жүзу және ойнау рахаттану сезімінен басқа балалардың өмірі мен денсаулығына қауіп төндіреді. Бала суда болған кезде, оны көзден таса қылмау керек – кейде тіпті бір минуттың өзі қайғылы жағдайға айналуы мүмкін.

! Балаларға жалғыз шомылуға, сондай-ақ жүзуге, тіпті бейтаныс жерге сүңгуге болмайтынын түсіндіруді ұмытпаңыз;



! Шомылатын балаларды бақылайтын ересек адам жақсы жүзе білуі керек, алғашқы медициналық көмек көрсету, жасанды тыныс алу мен жанама жүрек массажын жасай білуі керек;

! Жол-көлік оқиғасының құрбаны немесе кінәсі болмау үшін балаларға жол ережелерін үйретіңіз, оларды жолда және қоғамдық көлікте өте мұқият болуға үйретіңіз.



! Балалармен велосипед тебу, самокат, ролик тебу ережелерін үйреніңіз.

! Сақ болыңыз және балалармен ойын немесе спорт алаңында, аквапаркте, орманда, тауда, өзенде, көлде, туристік жорықта және т. б. болған кезде барлық қауіпсіздік талаптарын орындаңыз.



БАЛАЛАРҒА АРНАЛҒАН ЛАГЕРЬДЕГІ ЖАЛПЫ МІНЕЗ-ҚҰЛЫҚ ЕРЕЖЕЛЕРІ

! Лагерь аумағы – бұл сіздің қауіпсіздігіңізге кепілдік беретін орын!

! Лагерьдің күн тәртібін және санитарлық-гигиеналық нормаларды сақтау қажет.

! Отрядпен бірге болу қажет. Кету керек болса, міндетті түрде тәлімгерден рұқсат сұрау керек.

! Сауықтыру және гигиеналық процедураларды орындау.

! Денені, жеке заттарды және бөлмені таза ұстау.

! Жаныңыздағы әр адамның жеке тұлғасын құрметтеу.

! Бейтаныс жидектер мен жемістерді жеуге болмайды.

! Лагерь аумағындағы жасыл желектерді қорғау, тазалықты сақтау.

! Денсаулығың нашарлаған жағдайда, тәлімгерге хабарлау қажет.

! Лагерьдің мүлкі мен жеке мүлікке ұқыпты қарау.

! Жәбірлеу мен қорқытуға, адамның жеке тұлғасын қорлауға, ұлтқа қарай кемсітуге жол бермеу.

! Әдепсіз сөздер мен қимылдарды қолданбау.

! Лагерьге және оның аумағына жарылғыш және отқа қауіпті заттарды, жанғыш сұйықтықтарды, пиротехникалық бұйымдарды, газ баллондарын әкелмеу және қолданбау.

! Жоғалған немесе ұмытылған заттарды тапқан балалар оларды кезекші әкімшіге, лагерь бастығына немесе тәрбиешіге тапсыруы керек.



ЭККУРСИЯДАҒЫ ТӘРТИП ЕРЕЖЕЛЕРІ

! Кешікпе! Жиналатын жерге нақты белгіленген уақытында кел.



! Сынып жетекшісінің талаптарын қатаң сақта.



! Топтан қалма, өз бетіңше кетпе.

! Экскурсияға немесе сапарға шығарда, маусымға және ауа-райына сәйкес келетін ыңғайлы киім, аяқ киім және бас киім ки.

! Өзіңмен артық заттар алма.



! Қол жуатын және ішетін таза су ал.



! Жануарларды, жәндіктерді, өсімдіктерді және т. б. қолыңмен ұстама.

! Жеке гигиена ережелерін сақта, денсаулығың нашарласа немесе жарақаттанып қалсаң, дереу топ басшысына хабарла.

! Экскурсияның басында экскурсоводтан суретке түсіруге бола ма деп сұрап ал.



! Жергілікті дәстүрлер мен әдет-ғұрыптарды құрметте, табиғатқа тарих және мәдениет ескерткіштеріне ұқыпты қара.

! Экскурсия аяқталғаннан кейін жеке заттарыңның бар-жоғын тексер.



ТАУ ЖОРЫҚТАРЫНДАҒЫ МІНЕЗ-ҚҰЛЫҚ ЕРЕЖЕЛЕРІ

Тауда болған кездегі мінез-құлықтың негізгі ережесі – ұқыптылық пен сақтық!

! Жолыңызды қараңғы түскенге дейін қалаға оралатындай етіп жоспарлаңыз.

! Алдын ала дайындықсыз жолдың қиын бөлігіне шықпаңыз.

! Қозғалыс қарқыны мен тоқтау жиілігі ең әлсіз қатысушының дайындық деңгейіне сәйкес келуі керек.

! 40 минуттық жаяу жүру үшін 5-10 минуттық демалыс ұсынылады.

! Көктем мен жазда ұзын жеңді киім мен бас киім киіңіз.

! Өзіңізбен бірге ауыстырылатын киім-кешек қоры болуы керек.

! Қажет болса, құтқару қызметіне қоңырау шалу үшін телефон толығымен қуатталуы керек.

! Қолайсыз жағдайларда жолға шықпаңыз.

! Тұрақта болған кезде де, топтан тек басшының рұқсатымен ғана кетуге болады.

! Топпен бірге жүріңіз, жолда топтың ұзаққа созылуына жол бермеңіз.

! Қауіпсіздікке күмәнданған кезде, сақтандыру құралын қолданыңыз.

! Өрмелеу кезінде қолдарыңыз бен аяқтарыңызды айқастырудан аулақ болыңыз, бұл дененің тұрақтылығын төмендетеді.

! Қатты жаңбыр немесе бұршақ жауса, тоқтап, ауа-райының жақсарғанын күтіңіз.

! Жолда қоқыс қалдырмаңыз.

! Сөндірілмеген от немесе сіріңке қалдырмаңыз – бұл қауіпті!



АКВАПАРКТЕГІ ҚАУІПСІЗДІК ЕРЕЖЕЛЕРІ



Аквапаркке бармас бұрын, сайттардан ол туралы ақпарат пен жазылған пікірлерді мұқият оқып шығыңыз.

! Тіпті өте таяз бассейнде балаларды қараусыз қалдырмаңыз.

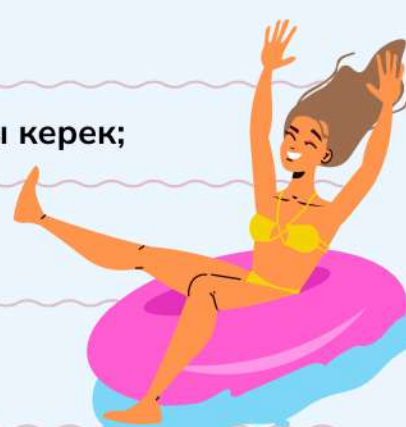
! Балаңызға жарақаттанып қалмау үшін, төмен түскеннен кейін, басқа жерге тез жүзіп кету керектігін түсіндіріңіз, өйткені артында басқа адам төменге қарай сырғып келуі мүмкін.

! Егер бала бір нәрседен қорықса, немесе сіз қауіпсіз деп санайтын төбешікке шыққысы келмесе, оны мәжбүрлемеңіз: өзі қалағандай демалсын.



Бала жоғалып кетпес үшін, демалар алдында онымен нұсқаулық өткізуді ұмытпаңыз:

- ◆ ол әрқашан ата-анасының көз алдында болуы керек;
- ◆ бір жерге бару немесе төбешікке шығу үшін, рұқсат сұрауы керек;
- ◆ ешбір жағдайда бейтаныс адамдармен сөйлесуге және олармен кетіп қалуға болмайды;
- ◆ аквапарк аумағынан ата-анасын немесе онымен бірге келген ересектерді тастап, кетуге болмайды;
- ◆ тек жасына, бойына, салмағына және физикалық мүмкіндіктеріне сәйкес төбешіктерге шығуға болады;
- ◆ бассейндерде бір-бірін әзілдеп итеріп, суға батыруға болмайды;
- ◆ бассейнге оның шетінде тұрып, секіруге болмайды.



Аквапаркте қауіпсіз жүріс-тұрыстың қарапайым ережелерін сақтасаңыз, отбасылық демалысыңыз керемет өтеді!



АКВАПАРКТЕГІ ҚАУІПСІЗДІК ЕРЕЖЕЛЕРІ



! Ойын-сауыққа арналған орын болса да, аквапарктер қауіпті жер болып табылады және бұл туралы ұмытпау керек.

Балалар қай жастан бастап аквапаркке бара алады?

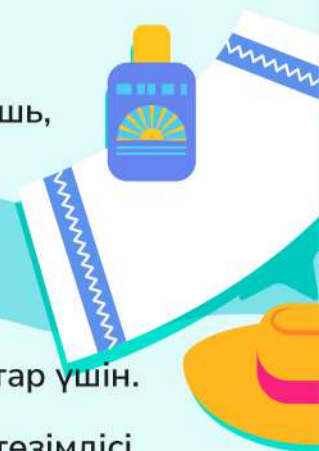
Барлық дерлік аквапарктерде келушілер үшін жас шектеулері жоқ және онда тіпті жаңа туған сәбимен де келуге болады. Әрине, ата-аналар өз балалары үшін өздері жауап беретіндігінде толық есеп беруі керек. Қазіргі заманғы аквапарктерде бассейндері таяз арнайы балалар аймақтары бар, оларда бала ағзасы үшін тұрақты, ыңғайлы су температурасы сақталады. Қызмет көрсету сапасы жоғары аквапарктер бұл аймақтарды 3 жасқа дейінгі, 3–12 жасқа дейінгі балалар үшін деп жасына қарай бөледі. Сондықтан, ересектердің тиісті бақылауы болса, аквапарктерге барғанда ешқандай мәселелер болмауы керек.



Дегенмен, аквапаркке барарда кейбір мамандарды тыңдап, ұсыныстарына назар аудару керек.

Балаларға арналған киім

- ◆ 3 жасқа дейінгі балада шомылуға арналған арнайы жаялық болуы керек. Сондай-ақ, шомылғаннан кейін баланы сүрту үшін сүлгілерді өзіңізбен бірге алып жүру керек. Көбісі балалардың халатын алып жүреді.
- ◆ Жасы үлкендеу балаларға арналған шомылу костюмін таңдағанда, бір нәрсеге ілінетін немесе жарақат алатын элементтердің: бау, лента, брошь, моншақ, заколка және т. б. болмауына назар аударыңыз.



Өзіңізбен бірге не алу керек?

- ✓ Сүлгі немесе ақжайма (махровый болуы мүмкін) сүртінуге және шезлонгтар үшін.
- ✓ Егер аквапарк ашық болса, күнге күюден қорғайтын крем қажет (суға төзімдісі жақсырақ болады).
- ✓ Бет пен мойынды тікелей күн сәулесінен қорғауға арналған кең жиекті ыңғайлы бас киімдер (шляпа, панама және т. б.)
- ✓ Сулы жерде тайып кетпес үшін, аяққа сандали, сланцы немесе басқа жағажай аяқ киімін кию керек.



БАЛАЛАРДЫҢ СУДАҒЫ ҚАУІПСІЗ МІНЕЗ-ҚҰЛҚЫНЫҢ НЕГІЗГІ ЕРЕЖЕЛЕРІ

! Шомылған кезде, саған жақын жерде ересектер болуы керек.

! Суға құлап кету қаупі бар жерлерде ойнауға болмайды.

! Егер жүзе алмасаң немесе жақсы жүзе алмасаң, терең жерде шомылма.

! Бейтаныс жерлерден суға сүңгіме.

! Қалқымалардан асып жүзбе.

! Су көлігі өтетін жерлерде жүзуге болмайды.

! Кез келген қалқымалы құралдарға жақындауға қатаң тыйым салынады.

! Суда жылжымалы ойындар, әсіресе бір-бірін ұстаумен, секірумен байланысты болса, ұйымдастырма.

! Бөренелерде, тақталарда, қолдан жасалған салдарда және т. б. жүзуге тырыспа.



Ең бастысы – суға түспес бұрын, өз қабілеттеріңіз бен дағдыларыңызды нақты және объективті бағалап, өте мұқият және абай болу керек!

ӨЗІҢІЗДІ КҮН СӘУЛЕСІНІҢ ӘСЕРІНЕН ҚАЛАЙ ҚОРҒАУҒА БОЛАДЫ?

Күн сәулесінің пайдалы қасиеттері



Күн мен оның сәулелері болмаса, бірде-бір тіршілік иесі өмір сүре алмайды. ДДҰ мәліметтері бойынша, ультракүлгін сәулелену аз мөлшерде адам денсаулығына пайдалы, өйткені ол D витаминін өндіруде маңызды рөл атқарады, бірақ дәрігерлер, ең алдымен дерматологтар теріні ультракүлгін сәулелерден қорғау қажеттілігіне сенімді. Күннің көзінде, әсіресе ашық купальникте ұзақ уақыт болған кезде, біз өзімізді шамадан тыс сәулелену қаупіне ұшыратамыз.

Күннің ультракүлгін сәулеленуінің зияны

Терінің зақымдануының шамамен 80%-ы ультракүлгін сәулелердің әсерінен болатындығы дәлелденді (фотоқартаю). Күн сәулесінен зақымдалған теріде пигментті дақтар (күн лентигосы), жаңа меңдер, ақ, сұр немесе сарғыш дақтар пайда болады.



Бақытымызға орай, ультрафиолет диапазонындағы күн радиациясының көп бөлігі атмосфераға сіңеді. Бірақ оның атмосферадан өтетін аз мөлшері де терімізге зиян тигізуі мүмкін.

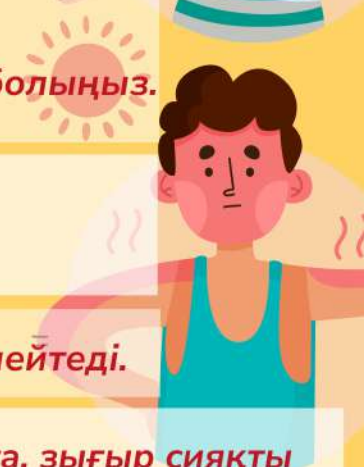
Зерттеулер көрсеткендей, сәулелену біздің терімізге оның сыртқы түрінің нашарлауы және тері қатерлі ісігінің даму қаупі тұрғысынан үлкен қауіп төндіреді. Егер сіз жыл бойы 15 минут күн сәулесінде болсаңыз, теріңіздің жасушалары қатты зақымдалып, жойылады және қалпына келтіру қабілеті төмендейді.

ӨЗІҢІЗДІ КҮН СӘУЛЕСІНІҢ ӘСЕРІНЕН ҚАЛАЙ ҚОРҒАУҒА БОЛАДЫ?

Теріні ультракүлгін сәулелерден қалай қорғауға болады: терінің түсі бірқалыпты болуын, оның жасушаларының бұзылуын, әжімдердің пайда болуын қалай болдырмауға болады?

Терінің күнге күйюінің өзі терінің ультрафиолет сәулелеріне қорғаныс реакциясы болып табылады. Күнге әдемі күйю үшін және теріңізді сақтау үшін не істеу керек?

- ◆ Күндіз күн сәулесінің уақытын шектеңіз.
- ◆ Ең қарқынды ультракүлгін сәулелену 10–16 сағатқа дейін.
- ◆ Тікелей күн сәулесінен аулақ болуға тырысыңыз және ультракүлгін сәуле ең қарқынды болған кезде көлеңкеде болыңыз.
- ◆ Ағаштардан, қолшатырлардан, шатырлардан көлеңке күн сәулесінен толық қорғауды қамтамасыз етпейді.
- ◆ Су мен құм шағылысу арқылы ультракүлгін сәулелерді күшейтеді.
- ◆ Ультракүлгін сәулелерден қорғайтын киімді таңдаңыз. Мақта, зығыр сияқты жұқа материалдардан жасалған заттар ең жақсы қорғанысты қамтамасыз етеді. Халықаралық стандарттарға сәйкес сертификатталған көптеген заманауи киім брендтері тұтынушыларға фирмалық жапсырмадағы ультракүлгін сәулелерден қорғау коэффициенті туралы хабарлайды.
- ◆ Күннен қорғайтын кремдер мен басқа құралдарды қолданыңыз. SPF (sun protection factor-күннен қорғайтын фактор) кем дегенде 15+ және жақсырақ 30+болуы керек. Құрал теріні ультракүлгін сәулеленудің барлық диапазонынан қорғау үшін оның құрамында мырыш оксиді немесе титан диоксиді болуы керек.
- ◆ Күннен қорғайтын құрал нұсқаулықта көрсетілген қорғаныс дәрежесін қамтамасыз ету үшін оны көп мөлшерде және сіз қолданатын барлық басқа құралдардың үстіне жағу керек, өйткені ол заттың сәулелерді шашырату және сіңіру принципі бойынша жұмыс істейді.
- ◆ Ерінді қорғау үшін оларға ультракүлгін сүзгісі бар арнайы ерін далабын жағыңыз.



ӨЗІҢІЗДІ КҮН СӘУЛЕСІНІҢ ӘСЕРІНЕН ҚАЛАЙ ҚОРҒАУҒА БОЛАДЫ?

! Ең осал жерлерді ашық қалдырмаңыз. Егер контактілі линзаларды киіп жүрсеңіз, оларды шешіп қойыңыз.

! Бас киімді ұмытпаңыз! Ең жақсы қорғаныс – бұл бастың жоғарғы бөлігін ғана емес, сонымен қатар құлақ пен мойынды күн сәулесінен қорғайды.

! Күннен қорғайтын көзілдірік киіңіз. Көз аймағын мүмкіндігінше жабатын және 100% UVA / UVB қорғанысын қамтамасыз ететін ыңғайлы және практикалық модельдерді таңдаңыз.

! Сұйықтықты көбірек ішіңіз!

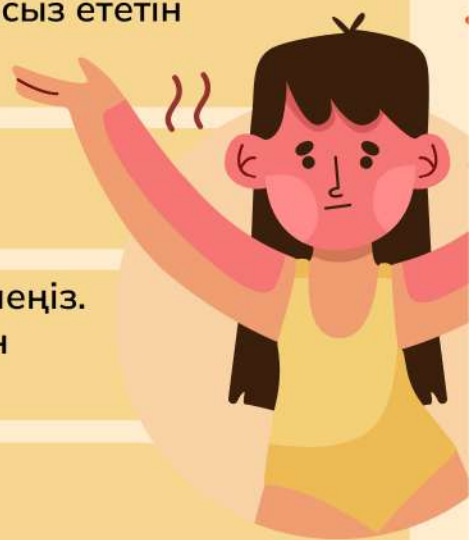
! Аш қарынға немесе тамақтан кейін бірден күнге күймеңіз. Мұны тамақтанғаннан кейін бір жарым сағаттан кейін жасаған дұрыс.

! Жағажайда ұйықтамаңыз – бұл қауіпті!

! Демалыстың бірінші күні күн сәулесінің жалпы уақыты 15–20 минуттан аспауы керек. Бұл жағдайда күн сәулесі, яғни тікелей күн сәулесінің әсер ету аймағында болу 5 минуттан аспауы керек.

! Балаларды мұқият қадағалаңыз! Есіңізде болсын: баланың қызып кетуі ұйқышылдыққа, бас ауруына, жалпы әлсіздікке, бастың айналуына, 40°C дейін дене қызуына, құсуға, диареяға және т.б әкеледі; ауыр жағдайларда – сандырақ, галлюцинация, жүрек соғу жиілігінің жоғарылауы, есін жоғалту және тіпті өлім ықтималдығы болады. Сондықтан, балада осындай белгілер байқалса, шұғыл медициналық көмек көрсету өте маңызды!

! Кең спектрлі күннен қорғайтын құралдарды (крем, спрей, гель және т.б.) (UVA, UVB) пайдаланып, оларды баланың жасына сәйкес қатаң түрде таңдаңыз.



Есіңізде болсын: күнге күйу қауіпсіз болмайды!

АТА-АНАЛАРҒА АРНАЛҒАН АТТРАКЦИОНДАРҒА БАРАР АЛДЫНДАҒЫ ЖАДНАМА

! Келушілер аттракциондарды пайдалану кезіндегі ережелерді сақтауға міндетті.



! Отырғызуды және түсіруді тек оператордың рұқсатымен жүзеге асыру.

! Қауіпсіздік элементтерін (белдіктер, тұтқалар, тізбектер) пайдалануды ұмытпаңыз.



! Жануарларды, тамақ, сағыз, тесетін және кесетін заттарды өзіңізбен бірге алып жүруге болмайды.



! Аттракционның қозғалысына кедергі жасамаңыз.

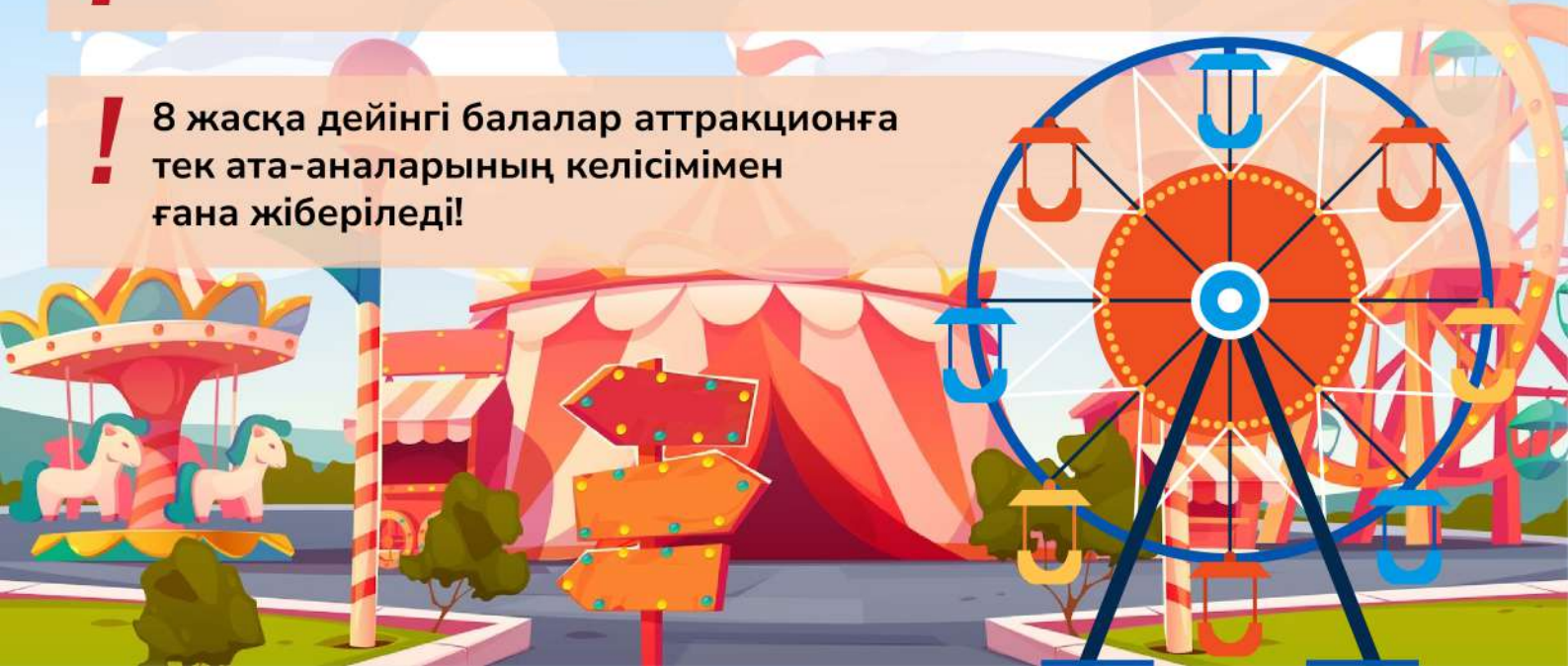
! Аттракцион жұмыс істеп тұрған кезде байлау белдіктерін, тұтқаларды, шынжырларды шешпеңіз.

! Ешқандай жағдайда аттракцион толық тоқтағанша отыратын жерден тұрмаңыз.



! Аттракцион құрылымына зиян келтірмеңіз және бұзбаңыз.

! 8 жасқа дейінгі балалар аттракционға тек ата-аналарының келісімімен ғана жіберіледі!



БАТУТТАҒЫ МІНЕЗ-ҚҰЛЫҚ ЕРЕЖЕЛЕРІ



! Атракционға кірер алдында аяқ киімді, көзілдірікті шешіп алу керек.

! Тиісті дайындықсыз трюктерді орындамаңыз.

! Сальто жасауға, күресуге, жүгіруге және бір-бірін итеруге болмайды.

! Батуттың шетінде және баспалдақтарында секірмеңіз.

! Қабырғалар мен сырттағы торға жорғаламаңыз, ілінбеңіз.

! Батут қабырғаларына көтерілуге болмайды.

! Батуттың ішіне және жерге секіруге болмайды.

! Бір-біріңізге (паровоз тәрізді), арқамен, баспен, тіземен, аяқпен және т. б. ілініп, төменге сырғанауға болмайды.

! Басқа балаларға кедергі жасамаңыз.

! Жас айырмашылығы үлкен балаларға батутта бір уақытта болуға тыйым салынады.

! Бір батутта тек бір адам секіре алады.



КАРУСЕЛЬДЕГІ МІНЕЗ-ҚҰЛЫҚ ЕРЕЖЕЛЕРІ



! Атракцион аумағында тәртіпсіздік жасамаңыз.

! Отырғызатын жерде жүгірмеңіз.

! Айналаңыздағы адамдарды итеріп, өз орныңызға қарай жүгірмеңіз.

! Атракционға отырып, белдіктерін бекітіңіз.

! Атракционға отырарда, өзіңізбен бірге жануарларды, зиян келтіретін өткір заттарды алмаңыз.

! Карусельден айналып тұрған кезде түсуге болмайды.

! Карусельді айналдырмаңыз.



! Орындыққа аяғыңызбен тұрмаңыз. Қозғалыс кезінде тепе-теңдікті жоғалтып, құлап кетуге болады.

! Атракционға арты ашық аяқ киіммен отырмаңыз (шәркей, сабо және т. б.).

! Сеанс кезінде ешбір жағдайда орындықты шайқамаңыз.

! Екі немесе одан да көп орындықтарды бір-біріне іліндірмеңіз.

! Сеанс кезінде заттарды тастамаңыз.

! Қолдарыңызды сермеп, көтеріп, екі жаққа жайып, атракционның қозғалатын бөліктерін ұстауға тырысуға болмайды.



Жазғы саябақтарда керемет демалыңыз!

АВТОКӨЛІКТЕГІ МІНЕЗ-ҚҰЛЫҚ ЕРЕЖЕЛЕРІ



! Ешбір жағдайда баланы (кез келген басқа тіршілік иесін) құлыптаулы көлікте қалдырмаңыз.

! 12 жасқа дейінгі балалар тек арнайы балалар креслосында жүруі керек.



! Көлік қозғалған кезде бала артқы орындыққа отыруы керек, өйткені алдыңғы орындық – көліктегі ең қауіпті орын.

! Міндетті түрде қауіпсіздік белдігін байлаңыз.



! Көлікке толық тоқтағаннан кейін отырыңыз.



! Жүргізушіге жолда кедергі жасамаңыз.

! Ешбір жағдайда жолда есік пен терезелерді ашпаңыз – бұл қауіпті!

! Терезелерден бас пен қолыңызды шығармаңыз.



! Терезеден ештеңе тастамаңыз.

! Көлік салонында қоқыс қалдырмаңыз.



АВТОБУСТАҒЫ ТӘРТІП ЕРЕЖЕЛЕРІ



! Автобусқа асықпай отырыңыз.

! Автобустағы жолаушыларға қолайсыздық туғызбау үшін сөмкенізді, рюкзағыңызды қолыңызға ұстаңыз. Артқы есіктен кіріңіз.



! Қозғалыс кезінде автобуста орныңыздан тұруға және жүруге болмайды.

! Автобустың терезелерінен қолыңыз бен басыңызды шығармаңыз.



! Құлыптарды, есік тұтқаларын ұстамаңыз, апаттық түймелерді қажетсіз баспаңыз, себебі есік ашылуы мүмкін.

! Жол ақысын төлеуді ұмытпаңыз. Егер жол жүру құжатыңыз болса, алдын-ала дайындап қойыңыз.

! Тамақ пен сусынмен көлікке кірмеңіз.



! Қоқыс тастамаңыз. Көлікте қар мен жаңбыр тамшыларын сілкімеңіз.

! Жол үстінде жүргізушінің назарын аудармаңыз.

! Автобустың ішінде шулауға және жүгіруге болмайды.

! Сыпайы болыңыз. Өтініш берген кезде «кешіріңіз», «рахмет», «мейірімді болыңыз» деген сөздерді қолданыңыз.

! Автобуста қарт адамдарға орын беріңіз.



! Үй жануарларын арнайы тор-тасымалдаушыларда, иттерді – мұрындық кигізіп тасымалдаңыз.

! Алдын ала көліктен шығуға дайындалыңыз.
! Алдыңғы есіктен шығыңыз.

! Ешқандай жағдайда тұрған көлікті айналып өтпеңіз.
! Ол кеткенше күтіңіз, содан кейін ғана жолды кесіп өтіңіз.



ТЕМІРЖОЛ ВОКЗАЛЫНДАҒЫ ТӘРТІП ЕРЕЖЕЛЕРІ



Теміржол жолдарымен жүрмеңіз.



Рельстерге 5 м қашықтыққа дейін жақындамаңыз.



Платформалардан секірмеңіз.



Платформалар мен жылжымалы құрамның астына түспеңіз.



Жақындап келе жатқан пойыздың алдында теміржол жолдарынан өтпеңіз.



Жолдар арқылы тек көпір немесе арнайы палубалар арқылы өтіңіз.



Теміржол ойынға арналған орын емес! Платформалар мен жолдарда ойнамаңыз.



Электр пойыздарының кабиналары мен шатырларында, аяқ тіректерінде, вагондардың өтпелі алаңдарында жүрмеңіз.



Келе жатқан немесе кетіп бара жатқан пойыз вагонының жанындағы платформада жүгірмеңіз.



Пойыздың өтуі кезінде платформаның шетіне жақын тұрмаңыз.



Теміржол жолынан өту үшін жақын жерде пойыз жоқ екеніне көз жеткізіңіз.



Теміржол өткелінде құлаққапты алыңыз.



СУ КӨЛІГІ ЖОЛАУШЫЛАРЫНЫҢ ЕРЕЖЕЛЕРІ



! 14 жасқа дейінгі балалар кемеге ересек адамның сүйемелдеуімен жіберіледі.

! Кемеге тек белгіленген траппен шығу және түсу керек.

! Техника қауіпсіздігі бойынша нұсқаулықты мұқият тыңдау.

! Кемемен жүзер алдында дәрі-дәрмек, соның ішінде теңіз ауруына қарсы дәрі-дәрмекті алып шығу керек.

! Құтқару құралдарын сақтау орындарымен және оларды қолдану ережелерімен танысу.

! Құтқару кеудешелерін қолдана білу.

! Қоршауы жоқ алаңға шықпау керек.

! Кеменің қозғалысы кезінде орын ауыстыруға болмайды.

! Адамдардың жаппай шомылатын жерлеріне жақындамаңыз.

! Бүйірден секірмеңіз, қалқыманы және қоршаудың техникалық құралдарын ұстамаңыз.

! Кемеде жүзу кезінде қоқыс жәшіктерін пайдаланыңыз!

! Қоршаулардан асылуға, оларға отыруға, бүйірден секіруге болмайды, терезелер мен иллюминаторларды өз бетінше ашуға болмайды.

! Кемеде алауларды, петардаларды, фейерверктерді, бенгал оттарын пайдаланбаңыз.

! Төтенше жағдайда капитан командасынсыз үрейленбеңіз және кемеден шықпаңыз.

! Эвакуация кезінде, борттан ең алдымен, әйелдер, балалар, жарақаттанғандар мен егде адамдар түседі.

! Егер адам бортқа құлап кетсе, дереу құтқару шеңберін тастау керек.





ӘУЕЖАЙДАҒЫ ТӘРТІП ЕРЕЖЕЛЕРІ



! Үйден шығардын алдында ұмытпай жеке құжаттарды, әуе билеттерін, бала құжаттарын және ақшаны тексеріп алыңыз.

! Ұзақ рейс алдында көбірек қозғалыңыз!

! Багаж арбаларын мақсатсыз пайдаланбаңыз. Оларға балаларды тасымалдамаңыз.



! Багажды орындықтарға қоймаңыз және заттарды қараусыз қалдырмаңыз.

! Орындықтарда жатпаңыз, еденде және баспалдақтарда отырмаңыз.



! Әуежайда 24 сағаттан артық болуға болмайды.

! Құлаққапсыз музыка тыңдамаңыз.

! Әуежай ішінде роликтермен, скутерлермен және т. б. жүруге болмайды.

! Эскалаторда багаж арбасымен, балалар арбасымен немесе мүгедектер арбасымен қозғалмаңыз, ол үшін тек лифт пайдалану керек.





ҰШАҚТАҒЫ МІНЕЗ-ҚҰЛЫҚ ЕРЕЖЕЛЕРІ



! Әуежай мен ұшақ қауіпті нысандар екенін ұмытпа.

! Баспалдақпен көтерілу және түсу кезінде сақ бол.

! Ересектердің сүйемелдеуінсіз ұшу-қону жолағына өз бетіңше шықпа.

! Ұшу және қону кезінде телефондарды, ноутбуктерді, өлшеу аппараттарын қоса алғанда, электрондық аспаптарды пайдаланба.

! Стюардессалар мен экипаж командирінің барлық хабарламаларын мұқият тыңда.

! Ұшақ салонында қатты сөйлеме, айқайлама, күлме.
Бұл әдепсіздік.

! Үлкен заттарды бортқа алма.

! Зиян келтірмеу үшін, барлық өткір заттарды алып таста.

! Тыйым салынған заттарды (жанғыш және тез тұтанатын сұйықтықтарды) өзімен бірге алып жүрме.

! Орындықтың арқасын кенеттен және ескертусіз көршінің тізесіне қойма.

! Тамақ жеген кезде абай бол.

! Қоқыс қалдырма.

! Плейер немесе планшетте музыканы қатты ойнатпа.



Есіңде болсын, ұшақ салонындағы орындықтар арасында жиі жүру басқа жолаушыларға ғана емес, ұшу қауіпсіздігіне де кедергі келтіруі мүмкін.

