

**Д. Ю. МЕДВЕДЕВ**

**самоучитель  
по выживанию  
для детей**



**ИЗДАТЕЛЬСТВО  
АСТ**

УДК 087.5:614.8  
ББК 74.200.58  
М42

*Серия «Самоучитель по выживанию для детей»  
основана в 2024 году*

**Медведев, Дмитрий Юрьевич.**

М42 Правила безопасного поведения. Как оказать первую медицинскую помощь / Д. Ю. Медведев. — Москва : Издательство АСТ, 2024. — 143, [1] с. : ил. — (Самоучитель по выживанию для детей).

ISBN 978-5-17-168259-0.

Ознакомить детей с правилами безопасности и приучить соблюдать их — задача непростая, ведь с каждым днем взросления они пытаются узнать и попробовать что-то неизведанное. Эта книга призвана научить юных исследователей нового для них мира правильным и четким действиям в любой ситуации, представляющей угрозу их жизни и здоровью. И если ребенок будет знать алгоритм поведения в сложной обстановке, сможет грамотно оказать первую медицинскую помощь себе или пострадавшему, запомнит номера телефонов экстренных служб, вы, родители, можете быть за него спокойны.

Все возможные житейские проблемы и способы их решения рассмотрены в данном самоучителе по правилам безопасности для детей.

Для среднего школьного возраста.

**УДК 087.5:614.8  
ББК 74.200.58**

**ISBN 978-5-17-168259-0**

© Оформление, обложка, иллюстрации. ООО «Интеджер», 2024

© ООО «Издательство АСТ», 2024

В оформлении использованы материалы, предоставленные  
Фотобанком Shutterstock, Inc., Shutterstock.com

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Правила безопасного поведения — это советы и рекомендации, которые помогут тебе не попасть в ситуацию, неблагоприятную для здоровья или опасную для жизни. Давай разберемся, где тебя могут поджидать опасности.

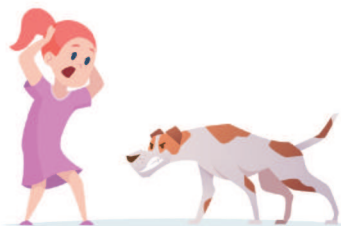
Первый и очевидный ответ на этот вопрос — конечно же, вне дома. Улица полна неожиданностей, и всякий раз, выходя поиграть на детской площадке, отправляясь в школу или магазин либо просто на прогулку, помни, что попасть в неприятности — проще простого. Поэтому правила безопасного поведения на городской улице, в транспорте, на природе нужно обязательно знать и выполнять.



Однако и твой собственный дом таит опасности, если пренебрегать определенными правилами поведения. Каждый день ты имеешь дело с электроприборами, неправильное обращение с которыми может привести к удару током или пожару. В твоём доме есть острые предметы, бытовая химия, лекарства — все эти вещи, если их неправильно использовать, могут причинить вред.



И самый последний рубеж, который защищают правила безопасного поведения, — это ты, твоё тело. Ежедневно нас атакуют миллионы болезнетворных бактерий, которые проверяют на прочность наш иммунитет. И если он не справится — ты заболеешь. Поэтому бережное и внимательное отношение к собственному здоровью, соблюдение режима дня и поддержание личной гигиены, а также чистоты в твоей комнате — это тоже важные правила безопасности.



Неприятности часто случаются не по нашей вине. Поэтому в книге мы уделили много внимания тому, как вести себя в опасной ситуации, оказывать первую помощь пострадавшим и уберечься самому. Конечно, мы надеемся, что эти знания никогда не пригодятся тебе на практике, но иметь их в своем багаже нужно обязательно. Второго шанса на спасение у тебя может и не быть!

# БЕЗОПАСНОСТЬ В ГОРОДЕ

## БЕЗОПАСНОСТЬ ВО ДВОРЕ

Выходя из своего дома, ты попадаешь во двор — хорошо знакомое тебе место, где ты чувствуешь себя в безопасности, почти как дома. Однако, играя с друзьями или выгуливая собаку, не забывай об осторожности, ведь опасность может подстеречь даже в нескольких минутах ходьбы от дома.

### Правила поведения во дворе

Чтобы не попасть в беду прямо под своими окнами, соблюдай такие правила.

1. Идя мимо игровой площадки, не приближайся



к качелям и каруселям, когда на них кто-то катается, потому что тебя может ударить.

2. Качаясь на качелях, не спрыгивай с них во время движения.

3. Чтобы не застрять, не просовывай голову, руки, ноги между прутьями заборов или турников.



4. Прежде чем запрыгнуть на турник или раскачаться на качелях, убедись, что они не сломаны.

5. Всегда играй в безопасных зонах, подальше от проезжей части. Если планируете с друзьями игру с мячом, выберите площадку подальше от окон, которые можно разбить.



## Опасные места во дворе

Обрати внимание, что в твоём дворе есть опасные места, которые нужно обходить стороной.

1. Стройки и заброшенные объекты, пустыри — это

не место для игр. Там легко можно получить травму и остаться без помощи.

2. Если в твоём дворе много припаркованных машин, не выбегай из-за них. Помни, что ты можешь не заметить едущий автомобиль, а его водитель, в свою очередь, не увидит тебя. Поэтому, прежде чем выйти на проезжую часть, выгляни из-за стоящего автомобиля и посмотри по сторонам.



3. Собака, гуляющая с хозяином, может тебя укусить. У псов тоже бывает плохое настроение, а еще они могут воспринять тебя как угрозу себе или хозяину. Если тебе понравилась собака, то, прежде чем подойти и погладить, обязательно спроси разрешения у ее владельца. В любом случае не совершай резких движений и не шуми.

4. Обходи стороной компании старших ребят или взрослых.

5. Если тебе неуютно или некомфортно в обществе сверстников, не стесняйся уйти. Другие дети во дворе могут тебя обзывать или угрожать. На оскорбления отвечать не стоит. Просто уверенно скажи: «Не смей со мной так разговаривать», — и уходи. Если тебя не оставляют в покое, зови на помощь родителей или других взрослых.



### Внимание!

Старайся, чтобы рядом всегда были взрослые, которые помогут тебе в случае необходимости — например, мамы и папы, чьи малыши играют на детской площадке или в песочнице.

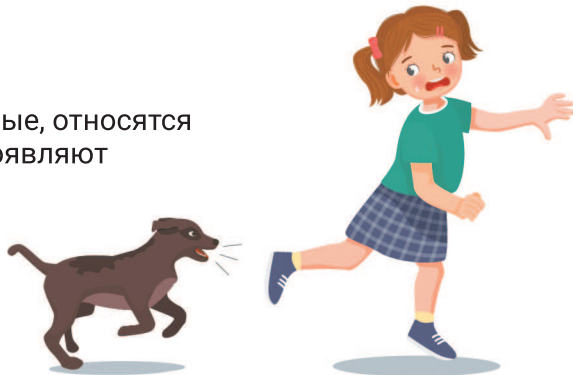
Обязательно договорись с родителями о времени, когда тебе нужно вернуться, и следи за ним. Если начинает темнеть — это в любом случае сигнал к тому, что пора домой.

### Нельзя!

Нельзя разговаривать с незнакомцами! Если к тебе подходит неизвестный человек, а тем более преследует тебя, поскорее уходи и расскажи об этом взрослым.

## БРОДЯЧИЕ СОБАКИ

В большинстве своем собаки, даже бездомные, относятся к человеку дружелюбно. Они чаще всего проявляют не агрессию, а любопытство, и подходят к людям в поисках угощения. Однако некоторые могут быть настроены воинственно, а стая (особенно на пустыре или в промзоне) — защищать свою территорию и видеть в человеке угрозу.



## Где чаще всего обитают бродячие собаки

Стаи бродячих собак чаще всего можно встретить там, где они могут найти пищу и укрытие. Вот несколько типичных мест, где они могут обитать.

1. Теплотрассы возле домов, особенно зимой, когда можно греться возле горячих труб.
2. Дворы, где собак подкармливают местные жители.
3. Большие парки, скверы и автомобильные парковки возле многоквартирных домов.
4. Территории вблизи частных домов, детских садов, школ, остановок общественного транспорта, магазинов.

## Правила безопасности при встрече с бездомными собаками

Далеко не все собаки милые и ласковые. Бездомные псы, к сожалению, привыкли жить в состоянии непрерывной борьбы,

поэтому они воспринимают все вокруг себя либо как угрозу, либо как добычу.

1. Не подходи к собакам слишком близко и не пытайся их погладить. Бродячие животные могут быть напуганы или агрессивны.
2. Не показывай признаки страха или паники, ведь собаки могут среагировать на твои эмоции. Не кричи и не делай резких движений: это может вызвать агрессию у животных.
3. Постепенно отходи от собак, двигаясь медленно и спокойно. Не оборачивайся и не беги, это может спровоцировать стаю, и она начнет тебя преследовать.
4. Если у тебя есть зонтик, раскрой его. У собак плохое зрение, поэтому им будет непонятно, что это возникло перед их глазами, и вызовет замешательство.
5. Можно распылить в сторону животных дезодорант или парфюм: собаки не любят резких запахов.



6. Если псы начинают тебя преследовать и явно выказывают агрессию, попробуй найти укрытие, например зайди в магазин или в дом, если это возможно. Заберись на невысокую постройку или дерево, куда не смогут забраться собаки.

7. Попытайся привлечь внимание окружающих людей. Громко взывай о помощи или звони спасателям.



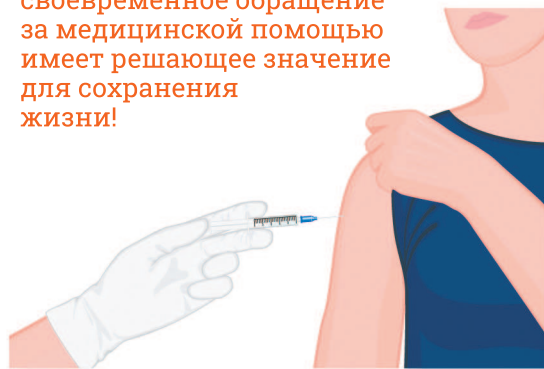
### Внимание!

Если бродячая собака тебя укусила, немедленно иди в травмпункт, даже если ущерб кажется тебе легким и неопасным. Во рту у животного масса болезнетворных микробов, плюс к тому они могут переносить инфекции, включая смертельно опасное бешенство.

### Важно знать

Бешенство — это смертельно опасная вирусная инфекция, вызывающая поражение головного и спинного мозга у людей и животных. Это заболевание вызывается вирусом, который передается через слюну инфицированных животных, таких как летучие мыши, еноты, скунсы, лисы, собаки и кошки.

Заражение вирусом бешенства приводит к гибели практически в 100 % случаев, если не провести профилактическую антирабическую вакцинацию. Если у больного появились явные симптомы бешенства, вводить вакцину уже поздно, поэтому своевременное обращение за медицинской помощью имеет решающее значение для сохранения жизни!



## ДРУЗЬЯ НА КОЛЕСАХ

Велосипеды, роликовые коньки, скейтборды и самокаты (в том числе электрические) официально называют средствами персональной мобильности. Езда на них — это не только способ добраться куда-нибудь быстрее, чем пешком, но и хорошее физическое упражнение.



## Правила безопасности

Средства персональной мобильности могут быть источником повышенной опасности как для тебя, так и для окружающих. Вот почему важно соблюдать правила пользования ими.

1. Если есть велодорожка, езжай по ней. Если ее нет, то по тротуару. Выезжать на проезжую часть запрещено, если тебе еще нет 14 лет.

2. Обязательно надевай шлем, а лучше и другую защиту — наколенники и налокотники. Особенно это важно, если ты катаешься не по асфальту, а едешь по грунтовой дороге или лесу. Там много камней, торчащих корней, коряг, ударившись о которые можно получить серьезное повреждение.



3. Роликовые коньки надежно зашнуровывай, чтобы они плотно держались на ногах.

4. Не катайся в темноте. Если очень нужно отправиться в поездку в темное время суток, обязательно надень светоотражающий жилет. На роликовых коньках едь только в светлое время суток.

5. Опасно ездить, не держась за руль велосипеда или самоката или держась одной рукой.

6. Если тебе нужно пересечь дорогу по пешеходному переходу, обязательно спешивайся.

7. Перед выездом проверь, что шины накачаны, тормоза исправны, звонок работает, ролики на коньках или скейте держатся надежно и не имеют сколов. Внезапная поломка не только испортит тебе настроение, но и может создать опасную ситуацию.

## Как заряжать электросамокат

Чтобы твой электросамокат служил долго и надежно, важно правильно его заряжать. Вот несколько рекомендаций.

1. Перед зарядкой убедись, что разъем для зарядки на самокате и зарядное устройство чистые и сухие.

2. Сначала включи зарядное устройство в розетку — на нем должен загореться зеленый индикатор. Затем подключи его к самокату.

3. Заряжай аккумулятор не менее часа, но не оставляй его подключенным к сети слишком долго после полной зарядки.

4. После покупки электросамоката первую зарядку следует делать, когда

уровень заряда батареи опустится до 10 %. Затем полностью заряди аккумулятор.

5. После зарядки сначала отключи зарядное устройство от розетки, а потом от самоката, чтобы избежать остаточного напряжения.

## Чтобы электросамокат не загорелся...

Чтобы избежать пожара при зарядке электросамоката, важно соблюдать следующие меры предосторожности.

1. Регулярно проверяй техническое состояние самоката и его аккумулятора, особенно перед зарядкой.

2. Храни электросамокат в сухом помещении, подальше от легковоспламеняющихся веществ.

3. Используй только оригинальные аккумуляторы и зарядные устройства от производителя.

4. Следи за тем, чтобы батарея была сухой, а в месте ее установки не скапливалась влага.

5. Не допускай перегрева аккумулятора, не оставляй самокат рядом с отопительными приборами или на открытом солнце.



6. Заряжай самокат в месте, где он не мешает выходу из помещения.

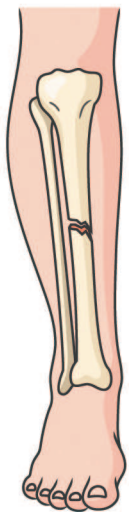
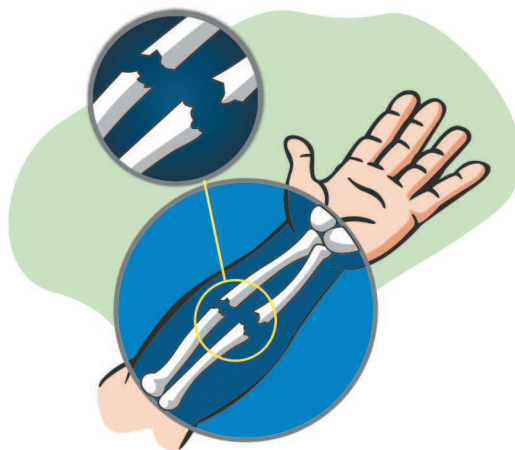
7. Не оставляй заряжающийся самокат без присмотра и на всю ночь.

### Внимание!

Если самокат загорелся, немедленно отключи его от сети и вызови пожарных. Если отключить самокат невозможно, отодвинь его от легковоспламеняющихся предметов и покинь помещение. Помни, что литиевые батареи могут повторно воспламениться в течение 12 часов после первого возгорания.

## УШИБЫ, ВЫВИХИ И ПЕРЕЛОМЫ

Падение с велосипеда, роликов или самоката чревато самыми разными травмами — ушибами, вывихами, растяжениями, а в самом тяжелом случае — переломами костей, при которых возникает сильная боль, а конечность принимает неестественную форму и может укорачиваться.



Закрытый перелом без смещения



Закрытый перелом со смещением



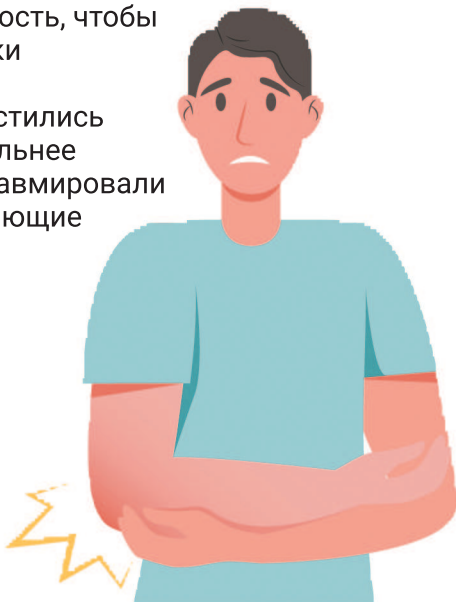
Открытый перелом

### Важно знать

Если появилась открытая рана, которая может кровоточить, то такой перелом называют открытым. Если же кость не нарушила целостность кожных покровов, то перелом закрытый. Последний может быть без смещения, если части кости остались на месте, и со смещением, если они изменили свое положение.

## Первая помощь при переломе

Основное правило первой помощи при переломе или подозрении на него — обездвижить конечность, чтобы обломки кости не сместились еще сильнее и не травмировали окружающие ткани.



Обездвижь конечность. Для этого наложи шину.



1. Поврежденной конечности нужно обеспечить максимальный покой.

2. Чтобы зафиксировать конечность, можно использовать эластичный бинт. Еще один вариант — наложить шину. К руке



или ноге прибинтуй или привяжи любую дощечку или палку так, чтобы конечность не двигалась. Если ничего подходящего нет, то руку можно прибинтовать к туловищу, поврежденную ногу — к здоровой, сломанный палец — к соседнему.



3. Приготовь пакет со льдом, заверни его в ткань и приложи к поврежденной конечности. В случае сильной боли можно принять обезболивающее.



4. Пострадавшего нужно обязательно доставить к врачу-травматологу.



## Первая помощь при растяжении и вывихе

Растяжение — это повреждение связок, мышц, сухожилий или нервов. Оно проявляется припухлостью, нарушением подвижности и внезапной сильной болью. Вывих — это смещение в суставе. Появляется боль, конечность не двигается или деформируется. В обоих случаях поврежденное место нужно обездвижить, а конечность — зафиксировать. При растяжении и вывихе пострадавшему необходимо принять обезболивающее и немедленно обратиться к врачу.

## Первая помощь при ушибе

Ушиб — это самое легкое, что может случиться. В этом случае возникают припухлость, отек и синяк, хотя зачастую ушибленное место просто болит, никак не меняясь внешне.

1. Обеспечь покой ушибленной конечности.

2. Приложи пакет со льдом или грелку, наполненную холодной водой. Пакет или грелку нужно обернуть полотенцем или тканью.



3. Пострадавшему можно дать обезболивающее.

Имей в виду, что ушибленные ткани могут болеть довольно долго.

### Внимание!

Если ушиб не проходит несколько дней — пора к травматологу. Внешне не всегда можно понять, нет ли у человека перелома, поэтому при любых подобных повреждениях лучше всего сразу обратиться в травмпункт.



## УШИБ ГОЛОВЫ

Падая с велосипеда или самоката, можно удариться головой о твердую землю. Ушиб головы может быть опасен по нескольким причинам. И прежде всего потому, что симптомы

угрожающих жизни состояний могут проявляться постепенно. Это значит, что человек в первые минуты или даже часы может чувствовать себя хорошо, а затем у него наступит резкое ухудшение состояния.





## Последствия ушиба головы

Удар головой опасен тем, что в первое время пострадавший может чувствовать себя совершенно нормально. Однако последствия не заставят себя ждать.

Черепно-мозговой травмой (ЧМТ) называют разные повреждения костей черепа и головного мозга, возникающие в результате удара. Это могут быть перелом костей и свода черепа, сотрясение, ушиб и сдавление головного мозга, повреждение нервных клеток, внутричерепные гематомы.

Травмы мозга могут привести к потере сознания, судорогам и нарушению координации движений. Также существует множество осложнений, которые развиваются в течение нескольких дней после удара — например, отек головного мозга и внутричерепное кровоизлияние.

### Важно знать

Некоторые симптомы после удара могут указывать на серьезное повреждение головного мозга. Тревожным сигналом является головная боль, которая не проходит на следующий день и значительно усиливается при наклонах головы.

## Первая помощь при ушибе головы

Если кто-то ударился головой, следуй такому алгоритму.

1. Обязательно вызови скорую помощь, так как последствия травмы могут развиваться постепенно.
2. Если есть кровотечение, наложи давящую стерильную повязку. Возьми бинт или чистую ткань, сложи в несколько раз, плотно прижми ее к месту кровотечения и туго перебинтуй или перевяжи голову. Не промывай рану водой или другими жидкостями.
3. При ушибах головы примени холод для уменьшения боли и предотвращения отека тканей. На место ушиба положи пакет со льдом на 15 минут, затем сделай перерыв на 30—40 минут и приложи снова.