

Личная безопасность в различных бытовых ситуациях

В определенных условиях при использовании хорошо знакомого оборудования и приборов в быту могут возникнуть опасные ситуации для вас, ваших близких и для дома.

Необходимо знать, как избежать возникновения опасной ситуации в быту, а если она возникла, уменьшить ее вредные последствия.

Быт - это повседневный уклад жизни человека. К нашим домам для создания необходимых бытовых условий подключены электричество, горячая и холодная вода, газ, в многоэтажных домах работает лифт. В каждом доме и квартире имеются различные устройства и бытовые приборы, которые обеспечивают использование воды, электричества и газа.

В одном случае вы сами можете создать опасную ситуацию, нарушив правила использования оборудования и бытовых приборов. В другом случае независимо от вас может возникнуть опасная ситуация: резко возросло напряжение в сети, потек кран, перекрывающий воду в ванной, и др.

Безопасное обращение с электричеством

В доме электричество обеспечивает освещение, обогрев, приготовление пищи, работу различных бытовых приборов, телевизора, радиоаппаратуры. В то же время электричество при определенных условиях представляет серьезную опасность для жизни и здоровья человека.

Чтобы избежать этого, необходимо соблюдать *ряд общепринятых правил при пользовании электричеством*:

- Следите за исправным состоянием электроприборов и шнуров, с помощью которых они подключаются в сеть.
- Не пользуйтесь неисправными электроприборами, самодельными электропечами, нагревателями.
- Не ремонтируйте вилки электроприборов с помощью изоляционной ленты. Их необходимо заменить, если они сломались. Но помните: ремонт электроприборов и электропроводов должен проводить квалифицированный мастер.
- Никогда не оставляйте включенный электроприбор без присмотра.
- Не включайте больше одной вилки в розетку.
- Соблюдайте порядок включения прибора в электросеть: сначала подключается шнур к прибору, затем к сети, отключение производится в обратном порядке.
- Не беритесь за электроприбор мокрыми руками.
- Не держите подключенные к электросети приборы в ванной; помните: нельзя пользоваться электрическими устройствами при нахождении в воде.
- Для ремонта обнаруженных оголенных мест и обрывов электропроводов необходимо вызвать квалифицированного мастера.
- Не делайте временных соединений проводов.

Помните! Нельзя тушить водой горящие электрические устройства, находящиеся под напряжением.

Безопасное обращение с бытовым газом

В настоящее время в быту очень широко используется бытовой газ. Бытовой газ не имеет ни цвета, ни запаха, но, для того чтобы можно было обнаружить его утечку, в него добавляют специальные вещества, имеющие специфический запах.

Утечка газа может привести к отравлению человека и взрыву помещения. Чтобы предотвратить это, необходимо соблюдать *ряд правил безопасности при пользовании бытовым газом*:

■ Чтобы зажечь газовую горелку, сначала поднесите зажженную спичку, а затем плавно и осторожно откройте газовый кран.

■ Не оставляйте газовые горелки включенными без присмотра.

■ Следите за тем, чтобы нагреваемая жидкость не залила пламя горелки.

■ Заметив потухшую горелку, не пытайтесь ее зажечь снова - это может привести к взрыву, перекройте кран подачи газа, раскройте окно и проветрите кухню.

■ Подождите, пока горелка остынет; если необходимо, очистите ее, продуйте отверстия подачи газа и только тогда зажгите вновь.

■ Если в помещении чувствуется запах газа, нельзя зажигать спички, включать свет и электроприборы до момента ликвидации утечки газа и полного проветривания помещения.

■ Обнаружив запах газа в подъезде дома, немедленно позвоните по телефону 04 в аварийную газовую службу, сообщите точный адрес.

Объявите об опасности всем жильцам дома, не пользуйтесь открытым огнем и электровыключателями и розетками, а также стационарным телефоном.

■ Распахните в подъезде окно и двери, тщательно проветрите его. По прибытии специалистов газовой службы укажите им источник утечки газа, выполняйте их указания.

Меры безопасности при пользовании в доме водой

Вода в дом поступает по трубам и распределяется в ванную, кухню и туалет, где имеются специальные устройства (краны, смесители и т. д.).

Когда этими устройствами пользуются с соблюдением необходимых правил, опасных ситуаций не возникает. Вот эти *правила*: *ш* Никогда не оставляйте открытым кран с льющейся водой без присмотра.

■ Никогда не оставляйте кран открытым, если вода отключена. Воду могут включить в то время, когда никого не будет дома, и она затопит помещение.

- Никогда не выбрасывайте мусор в унитаз - можно засорить канализацию, и канализационная вода со всем содержимым начнет поступать в дом.

- Не оставляйте без внимания неисправные краны, просачивание воды в отопительной системе и водопроводе. Обо всем замеченном расскажите взрослым и покажите место неисправности.

Внимание! Вовремя устраненная неисправность может предотвратить аварию.

Меры безопасности при пользовании средствами бытовой химии

Запомните ряд *правил при пользовании средствами бытовой химии*:

- Все средства бытовой химии потенциально опасны. Использовать их следует только по назначению, в соответствии с указаниями на этикетке.

- Все средства бытовой химии должны храниться отдельно и отдаленно от пищевых продуктов, лекарств и обязательно иметь заводскую этикетку.

- Средства бытовой химии должны храниться в сухих, хорошо проветриваемых помещениях. Их нельзя хранить в жилой комнате, кухне, ванной. В городской квартире хранить средства бытовой химии предпочтительнее в туалетной комнате или на лоджии.

- Средства бытовой химии подлежат обязательному уничтожению, если прошел их срок годности, указанный на этикетке, или этикетка с названием препарата и указаниями по его применению утрачена, испорчена.

- Использовать любые препараты бытовой химии необходимо только так, как это написано в инструкции.

- Сыпучие средства бытовой химии следует дозировать ложкой, жидкие - мерным колпачком, а переливать, пользуясь воронкой.

- После окончания работы ложку и воронку тщательно вымыть и все убрать в определенные места хранения.

- Нельзя хранить пищевые продукты в таре, освободившейся от бытовой химии.

- Аэрозольные баллоны нельзя хранить возле газовых и электрических плит и других источников тепла, нельзя работать с ними при включенных газовых горелках. Не пытайтесь вскрывать даже использованный баллон.

Меры безопасности при работе с инструментами

- На рабочем месте режущие и колющие предметы располагайте на видном месте.

- Рабочее место перед работой освободите от всех посторонних и ненужных предметов и инструментов.

- Обрабатываемый предмет надежно закрепите в тисках или в каком-либо другом зажимном приспособлении.

- Режущие поверхности и острые кромки инструментов должны быть направлены в сторону, противоположную телу.

- Пальцы рук, удерживающие обрабатываемый предмет, держите на достаточном удалении от режущих кромок.

- При работе положение тела должно быть устойчивым.

- При работе с режущим инструментом, имеющим электрический привод (электродрели, электропилы), необходимо соблюдать повышенную осторожность с учетом скорости вращения деталей. Пользуйтесь диэлектрическим ковриком и специальными защитными очками.

- Если при работе с электроинструментом вы почувствовали удар током, работу необходимо прекратить до устранения повреждения изоляции.

- При работе с режущим электроинструментом одежда должна быть такой, чтобы исключить попадание частей одежды в кромку или на движущиеся части инструмента.

- Инструмент следует включать только после того, как полностью подготовите рабочее место и займете устойчивое положение.

- После завершения операции обработки инструмент должен быть отключен.

Меры безопасности при самостоятельных занятиях физической культурой

Чтобы избежать травмы при самостоятельных занятиях физической культурой, нужно соблюдать определенные *правила*.

Перед тренировкой проверьте исправность тренажеров, тренировочных приспособлений, спортивных снарядов.

При лыжных тренировках и прогулках следите за исправностью лыж, лыжных палок и креплений. Соблюдайте гигиенические требования, предъявляемые к одежде и обуви.

При выполнении силовых упражнений перед тренировкой сделайте сначала общую разминку, а затем специальную. Специальную разминку проводите перед выполнением упражнений с предельными весами и после отдыха.

Никогда не отвлекайтесь при выполнении силовых упражнений.

При работе на гимнастических снарядах не забывайте о страховке.

Исключайте из тренировки упражнения, при выполнении которых возникают болевые ощущения. После длительных перерывов в тренировках не форсируйте объем и интенсивность работы, нагрузку повышайте постепенно.

Меры безопасности при пользовании компьютером

Компьютер очень полезная, а иногда и необходимая вещь. Нужно знать ряд *правил*, чтобы неправильное пользование не нанесло вред вашему здоровью.

Установите клавиатуру так, чтобы вам не надо было далеко тянуться.

Прежде чем начать работать на компьютере, пройдите обследование у врача-окулиста. Если имеются нарушения зрения, то до начала работы на компьютере они должны быть устранены или скорректированы с помощью очков.

Экран не должен быть обращен в сторону окна.

Нельзя работать в темном или полутемном помещении.

Следует своевременно удалять пыль с монитора и из помещения. Ежедневно в помещении должна проводиться влажная уборка.

Следите, чтобы положение монитора соответствовало направлению взгляда, а середина экрана монитора располагалась на горизонтали, проведенной на уровне глаз или на 10-20° ниже.

В соответствии с установленными нормами непрерывная продолжительность работы старшеклассника не должна превышать 25 мин.

После каждого продолжительного занятия на компьютере рекомендуется выполнять определенные физические упражнения.

Для снятия утомления плечевого пояса и рук можно применять упражнения с чередованием напряжения и расслабления отдельных мышечных групп плечевого пояса и рук.