

## **Правила безопасного поведения учащихся в период летних каникул**

### **Дорогие ребята!**

Жизнь, какой бы сложной она ни была временами, замечательна. Недаром мы все так дорожим ею. Однако существует немало опасностей, которые не только портят, но и отнимают жизнь. Каждый по нелепой случайности может оказаться в ситуации, когда минуты решают: быть несчастному случаю (трагедии) или не быть. Вывод один – надо уметь предвидеть опасности, быть предельно внимательным и собранным, знать правила поведения в критической ситуации и способы выхода из неё.

Прочитайте памятку и в необходимых случаях действуйте в соответствии с приведенными рекомендациями, которые являются залогом вашей безопасности.

Во время прогулки в период летних каникул возможны следующие опасные факторы:

- падение с транспортных средств и попадание под машины;
- переломы, ушибы, вывихи и т.д.;
- завалы песком;
- ожоги, полученные при пожарах;
- утопление, попадание на воде под скутера, моторные лодки, катера и пр.

### **Во время прогулки по городу и другим населенным пунктам соблюдайте следующие требования безопасности:**

- планируйте безопасный маршрут до места назначения и используйте его.
- Выбирайте хорошо освещенные улицы и избегайте прохождение мимо пустынных участков земли, аллей и строительных площадок. Идите длинным путем, если он безопасный. Постарайся возвращаться домой засветло;
- избегай пустырей, парков, стадионов, темных дворов, подворотен, тоннелей;
- знайте свой район: узнайте какие магазины, кафе, рестораны и другие учреждения открыты до позднего времени и где находится милиция, опорный пункт правопорядка, комната приема участкового инспектора, пост охраны и т.д.;
- не забывайте сообщать родителям с кем и куда Вы пошли, когда вернетесь, если задерживаетесь, то позвоните и предупредите;
- при угрозе нападения подними шум, кричи, зови на помощь, а также смело применяй средства самозащиты;
- отказывайся от предложений незнакомых людей проводить или подвезти тебя;
- если заметишь, что кто-то преследует тебя, наблюдая за ним, перейди на другую сторону улицы; если догадка подтвердилась – беги к освещенному участку улицы или туда, где есть люди;
- не щеголяйте дорогими украшениями или одеждой, сотовыми телефонами, крепче держите сумки;
- не заходи в подъезд, если за тобой идет незнакомый человек. Сделай вид, что что-то забыл и задержись у подъезда;
- не подходи к квартире и не открывай ее, если кто-то незнакомый находится в подъезде. Выйди из подъезда и подожди, пока незнакомец выйдет на улицу, после чего позвони соседям и попроси их проверить, нет ли посторонних на других этажах;

- оказавшись в безопасности, немедленно сообщите в милицию, расскажите соседям, родителям;
- никогда не путешествуйте, пользуясь попутными автомобилями, отходите дальше от остановившегося около вас транспорта;
- передвигайтесь по направлению движения машин, придерживаясь правой стороны. Наиболее безопасно – идти навстречу потоку транспортных средств по левой стороне дороги.

Запомни! С 22.00 до 05.00 часов наступает ночное время и начинает действовать ограничение на нахождение несовершеннолетних на улице и в общественных местах без сопровождения родителей!

### **При пользовании велосипедом**

При езде на велосипеде по дорогам и улице с автомобильным движением необходимо соблюдать следующие правила:

- пользуйтесь велосипедом, подходящем вашему росту;
- не перевозите предметы, мешающие управлять велосипедом;
- нельзя ездить на велосипеде вдвоем, без звонка и с неисправным тормозом;
- не отпускайте руль из рук;
- не делайте на дороге левый поворот;
- нельзя ехать с близко идущим транспортом, цепляться за проходящий транспорт.

### **При пользовании железнодорожным транспортом**

- находясь на путях и при переходе через железнодорожные пути, будьте особо внимательны, осмотритесь, не идут ли поезда по соседним путям;
- будьте осторожны, контактные сети находятся под напряжением 3300 вольт и прикосновение к проводам и деталям контактной сети и электрооборудованию электропоездов является опасным для жизни и вызывает поражения электрическим током с тяжелыми последствиями. Запрещается:
  - цепляться за проходящий транспорт, ездить на подножках;
  - выходить из транспорта на ходу.

### **При пользовании автобусом, трамваем и метро**

- старайтесь пользоваться хорошо освещенными и часто используемыми остановками;
- старайтесь сидеть рядом с кабиной водителя в автобусе, троллейбусе или трамвае;
- не засыпайте, будьте бдительны;
- в метро и на остановках электропоезда стойте за разметкой от края платформы; - во время ожидания стойте с другими людьми или рядом с информационной будкой;
- будьте бдительны насчет тех, кто выходит из троллейбуса, автобуса, трамвая, метро вместе с Вами, следите за своими карманами, сумку держите перед собой. - если почувствуете себя неудобно, то идите прямо к людному месту.

### **Правила поведения в местах массового отдыха**

- в местах массового отдыха выражение нецензурными словами, курение запрещено;

- отправляясь в кинотеатр, на стадион, не берите с собой объемных сумок, портфелей, они могут помешать вам в толпе. Ваша одежда должна быть удобной и недорогой. Стремление уберечь дорогую одежду может пойти в разрез с требованиями безопасности;
  - старайтесь приобрести билеты с местами, расположенными недалеко от выходов, но не на проходах;
  - во время входа в зал не приближайтесь к дверям и ограждениям, особенно на лестницах - вас могут сильно прижать к ним;
  - на концертах избегайте нахождения в первых рядах: здесь самое громкое звучание, утомляющее и притупляющее реакцию;
  - если в зале начались беспорядки, уйдите, не дожидаясь окончания концерта.
- Контроль массовых беспорядков - дело неподдающееся прогнозу, не кричите, не конфликтуйте; если вы оказались в толпе, ни в коем случае не давайте сбить себя с ног, не позволяйте себе споткнуться;
- во избежание возможных террористических актов в местах массового скопления людей сохранять бдительность во время пребывания на железнодорожных станциях, автовокзалах, при обнаружении подозрительных лиц, предметов.

## **О мерах предосторожности на воде**

Чтобы избежать несчастного случая, надо знать и соблюдать меры предосторожности на воде:

- не употреблять спиртные напитки во время купания и не жевать жвачку во время нахождения в воде;
  - для купания лучше выбирать места, где чистая вода, ровное песчаное дно, небольшая глубина, нет сильного течения и водоворотов, нет проезжающего по воде моторного транспорта;
  - начинать купаться следует при температуре воздуха + 20-25\*, воды + 17-19\*С.
- Входить в воду надо осторожно, на неглубоком месте остановиться и окунуться с головой;
- в воде можно находиться 10-15 минут. Ни в коем случае не доводить себя до озноба, это вредно для здоровья. От переохлаждения в воде появляются опасные для жизни судороги, сводит руки и ноги. В таком случае нужно плыть на спине. Если растеряться и перестать плыть, то можно утонуть. Часто вода попадает в дыхательное горло и мешает дышать. Чтобы избавиться от нее, нужно немедленно остановиться, поднять голову как можно выше над водой и сильно откашляться;
  - плавая при волнении поверхности воды, нужно внимательно следить за тем, чтобы вдох происходил в промежутках между волнами. Плавая против волн, следует спокойно подниматься на крутую волну и скатываться с нее. Не заходить в воду при сильных волнах. Попав в сильное течение, не надо плыть против него, иначе можно легко выбиться из сил. Лучше плыть по течению, постепенно приближаясь к берегу;
  - не заплывать дальше позволенной глубины, не купаться в водоемах в местах, где купаться запрещено;
  - опасно подплывать к идущим парходам, катерам, вблизи которых возникают различные водовороты, волны и течения;
  - не следует подплывать к водоворотам - это самая большая опасность на воде. Она затягивает купающегося на большую глубину и с такой силой, что даже опытный

пловец не всегда в состоянии выплыть. Попад в водоворот, наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и сделайте сильный рывок в сторону по течению, всплывайте на поверхность;

- опасно нырять в местах неизвестной глубины, так как можно удариться головой о песок, глину, сломать себе шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть. Не менее опасно прыгать головой в воду с плотов, пристани и других плавучих сооружений. Под водой могут быть сваи, рельсы, камни и осколки стекла. Нырять можно лишь там, где имеется для этого достаточная глубина, прозрачная вода, ровное дно;

- запутавшись в водорослях, не делайте резких движений и рывков, иначе петли растений еще туже затянутся. Лучше лечь на спину и постараться мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыли. Если и это не поможет, то нужно, подтянув ноги, осторожно освободиться от растений руками; - не ходить к водоему одному;

- сидя на берегу закрывать голову от перегрева и солнечных ударов;

- важным условием безопасности является соблюдение правил при катании на лодке. Нельзя выходить на озеро, реку на неисправной и полностью не оборудованной лодке, садиться на ее борта, пересаживаться с одного места на другое, а также переходить с одной лодки на другую, вставать во время движения. Если не умеете плавать, необходимо иметь спасательные средства. Не находиться на крутых берегах с сыпучим песком, чтобы не быть засыпанным.

Необходимо помнить, что соблюдение мер предосторожности - главное условие безопасности на воде.

### **При посещении леса**

- не ходить в лес одному;

- не ходить в дождливую или пасмурную погоду;

- надевать резиновую обувь, брюки или спортивные штаны, заправив их в сапоги, от укусов змей и насекомых; надевать головной убор, закрывать шею и руки, от попадания клещей;

- пробираться через кусты и заросли осторожно, плавно раздвигая ветки и плавно опуская их;

- не курить и не разжигать костры, во избежание пожара, и не мусорить.

Помните, что лесные пожары являются чрезвычайно опасными. Причинами их возгорания становятся: неосторожное обращение с огнем, нарушение правил пожарной безопасности, самовозгорание сухой растительности и торфа, а также разряд атмосферного электричества. При лесном пожаре надо опасаться высокой температуры, задымленности, падения подгоревших деревьев и провалов в прогоревшем грунте.

**Желаем Вам приятного и безопасного летнего отдыха!!!**