

## Памятка о правилах поведения в летний период

### Уважаемые взрослые!

Впереди три летних месяца отдыха. Это время каникул для наших детей всегда наполнено интересными делами, походами, экскурсиями.

От нас с вами зависит, будет ли этот отдых полноценным и радостным! Будем бдительны каждый день!

Не оставим детей без присмотра, научим детей безопасному поведению на проезжей части дорог, в парках, в лесу, на водоеме, экстремальной ситуации.

Остановим тех, кто преступно продает нашим детям сигареты, пиво, алкогольные напитки. Для нас нет чужих детей! Защитим такое хрупкое детство! Приложим все усилия, чтобы наши дети выросли, чувствуя себя защищенными, сильными и свободными!

### Памятка личной безопасности школьника

Вызов экстренной помощи по телефону

01 - единая спасательная служба МЧС России (пожарная охрана)

02 - полиция

03 - скорая помощь

04 - аварийная газовая служба

### Памятка для учащихся по правилам дорожного движения

1. Ходите только по тротуару!
2. Переходите улицу в местах, где имеются линии или указатели перехода, а где их нет – на перекрестках по линии тротуаров.
3. Переходя улицу, посмотрите налево, а дойдя до середины – направо, **снимай наушники!**
4. На улицах и дорогах, где движение регулируется, переходите проезжую часть только при зеленом сигнале светофора или разрешающем жесте регулировщика.
5. Не перебегайте дорогу перед близко идущим транспортом.
6. Не выходите на проезжую часть из-за стоящей машины или другой помехи обзору; в крайнем случае, остановитесь и внимательно посмотрите по сторонам.
7. При переходе через улицу не стоит вести оживленную беседу – разговоры отвлекают мысли и взгляд от наблюдения.
8. Не устраивайте игры и не катайтесь на коньках, лыжах и санках на проезжей части улицы!
9. Кататься на велосипедах, роликах и скейтбордах можно только во дворе или на специальных площадках. Выбегать на дорогу за мячом или собакой опасно!

10. Надо быть очень внимательным при переходе дороги! Самые безопасные переходы - подземный и надземный. Если их нет, лучше перейти по «зебре».
11. Если на перекрестке нет пешеходного перехода и светофора, попроси взрослого помочь перейти дорогу.
12. Переходить улицу можно только на зеленый сигнал светофора. Но даже при зеленом сигнале никогда не начинай движение сразу. Сначала убедись, что машины успели остановиться и путь безопасен.
13. Если на остановке стоит автобус, не обходи его ни спереди, ни сзади. Надо дождаться, пока он отъедет, и только тогда начинать переход.
14. Особенно внимательным надо быть, когда обзору мешают препятствия. Стоящие у тротуара машина, ларек, кусты могут скрывать за собой движущийся автомобиль. Поэтому убедись, что опасности нет, и только тогда переходи.

### **При пользовании железнодорожным транспортом будьте бдительны и соблюдайте правила личной безопасности:**

- 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.

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

- В местах массового отдыха соблюдайте вежливость с ровесниками и взрослыми. Не вступайте в конфликтные ситуации.
- 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.
- Приходите заранее, чтобы избежать толпы при входе.
- 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, именно здесь обычно скапливаются поклонники артистов, отсюда начинаются беспорядки.
- Заняв место, сразу оцените возможность добраться до выхода. Подумайте, сможете ли Вы сделать это в темноте.

- 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 - подняться вы уже не сможете.
- Старайтесь держаться в середине людского потока, не ищите защиты у стен и ограждений - вас могут сильно прижать и покалечить.
- Не предпринимайте активных действий, держите руки согнутыми в локтях, оберегая грудную клетку от сдавливания, пусть толпа сама несет Вас.
- Если вы упали, сгруппируйтесь, защищая голову руками.
- Выбравшись из здания, постарайтесь двигаться домой по обходному пути, чтобы избежать повторной давки при посадке в транспорт.

### **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.
- Помните, что **после еды** разрешается купаться не раньше, чем через **1,5 - 2 часа.**
- 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 ходить к водоему одному.** Сидя на берегу, закрывать голову от перегрева и солнечных ударов.

- **Никогда 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.

Попав в водоворот, наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и сделайте сильный рывок в сторону по течению, всплывайте на поверхность. 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.

- **Опасно подплывать к идущим парходам, катерам,** вблизи которых возникают различные водовороты, волны и течения.

- Еще более **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.**

- 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 необходимо соблюдать следующие правила:**

- не ходить в лес одному;
- пользоваться компасом, 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, пустые бутылки и осколки могут привести к возникновению пожара. 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.

Лесные пожары воздействуют на людей своим сильным психологическим эффектом. Известно, что **паника** среди людей **служит причиной значительного числа жертв**. Зная правила поведения, человек, застигнутый этим бедствием, в любой обстановке сможет не только выстоять, но и оказать помощь при спасении других людей.

При лесном пожаре надо опасаться высокой температуры, задымленности, падения подгоревших деревьев и провалов в прогоревшем грунте