

Правила безопасного поведения для учащихся в период летних каникул

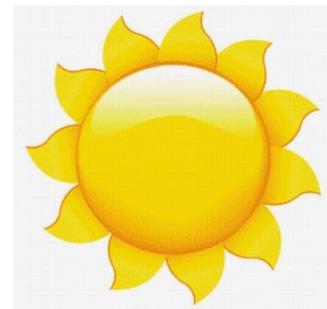
Основными факторами, которые во время летних каникул могут привести к травмам, являются:

- солнечные ожоги и тепловые удары;
- нарушение правил дорожного движения, техники безопасности при катании на роликах, скутере, управлении велосипедом, мопедом и т.п.;
- пребывание на водоёмах без сопровождения родителей (законных представителей, взрослых сопровождающих);
- нарушение правил противопожарной безопасности;
- нарушение правил личной безопасности;
- нарушение правил гигиены и охраны здоровья (употребление невымытых плодов, сырой воды и т.д.);
- взаимодействие с неизвестными предметами;
- укусы насекомых (клещ), рептилий, животных;
- самостоятельные походы в лес, горы и др. неизвестную местность;
- употребление лекарственных препаратов без назначения врача;
- долгое пребывание у компьютера, игровая зависимость;
- табакокурение, употребление ПАВ (алкоголь, наркотические вещества).

Соблюдение простых правил безопасного поведения поможет сохранить здоровье, уберечь от травм и проблем.



1. Солнечная активность.



1. В солнечный день надевайте головной убор. Даже когда на небе облака, берите головной убор с собой.

2. Ориентировочно с 10:00 до 16:00 самая большая активность солнца, поэтому в это время старайтесь не находиться долго под воздействием его прямых лучей во избежание получения солнечного или теплового удара. Время нахождения под солнцем строго индивидуально для каждого человека, оно во многом зависит от возраста, здоровья и строения кожи. Нужно постепенно привыкать к солнцу, и каждый день надо увеличивать время нахождения под ним. Это позволит избежать солнечных ожогов.

3. Солнцезащитные средства наносите минут за 15-20 до выхода на улицу и после купания. Применяйте защиту уровня SPF-20 или SPF-30, при этом старайтесь использовать максимально безопасные средства, разрешенные для применения детям.

4. В жаркие дни обязательно берите с собой воду. Избегайте сладкой и газированной воды, она вызывает еще большую жажду. Не пейте ледяную воду – это может привести к простудным заболеваниям.

5. В жаркие солнечные дни старайтесь больше гулять в тенистых местах, используйте свободную хлопчатобумажную одежду. В случае получения солнечных ожогов воспользуйтесь специальными средствами для успокоения и лечения кожи (с разрешения родителей).



2. Безопасность на даче (в деревне)

1. Не покидать участок без разрешения родителей. Всегда говорить с кем и куда ты идёшь.

2. Не поджигать траву, ветки и другой мусор, как на территории участка, так и за его пределами.

3. Есть только те ягоды, которые ты знаешь. Не пробовать незнакомые плоды и растения. Знать плоды и растения, растущие вблизи участка, которые являются ядовитыми.

4. Всегда мыть ягоды, овощи и фрукты перед едой. Обязательно мыть руки перед едой.

5. Не лазьте на деревья (особенно с тонкими, сухими ветками), чтобы не получить травму. Не спрыгивать с деревьев, с высоких мест на землю.

6. Будьте осторожны при работе с садовым инвентарём.

7. Никогда не уходите одни в лес или другую незнакомую местность. Не подходите и не играйте вблизи песчаных ям и котлованов.

8. Не трогайте удобрения, химические вещества для обработки растений, отпугивания насекомых и т.д.

9. Не дразните, не пытайтесь погладить или дотронуться до чужих животных (собаки, кошки, коровы, лошади, козы т.д.) и птиц.



3. *Правила безопасного поведения на водоёмах*

1. Дети должны купаться только под присмотром родителей (законных представителей) или сопровождающего их взрослого человека с согласия родителей (если в деревне – под контролем родственника, в лагере под контролем – вожатого или инструктора).

2. Без разрешения и согласия родителей (законного представителя) – на водоёмы уходить нельзя.

3. **Купайтесь только в специально отведенных и оборудованных местах** (например, на обустроенных пляжах, на которых дежурят спасатели). Нельзя купаться в местах, возле которых размещены щиты с надписью «Купаться строго запрещено!». Купание в неорганизованных и непроверенных местах – недопустимо!

4. Не заходите в воду, не зная глубины дна. Не заходите на глубокое место, если не умеете плавать или плаваете плохо.

5. Не заплывайте за оградительные знаки и не подплывайте близко к проходящим судам, лодкам, катерам. Опасно заплывать далеко, так как можно не рассчитать своих сил.

6. При купании не доводите себя до озноба. При переохлаждении могут возникнуть судороги, произойти остановка дыхания, потеря сознания.

7. Опасно прыгать или резко входить в воду после длительного пребывания на солнце. При охлаждении в воде происходит резкое рефлекторное сокращение мышц, что влечет за собой остановку дыхания. Сделайте разминку на берегу, входите в воду постепенно.

8. Не следует купаться непосредственно после приема пищи. Нужно выждать 30-45 минут.

9. Не ныряйте (не прыгайте) в воду в незнакомом месте, на мелководье, с берегов – можно удариться головой о грунт, корягу и т.п. и получить травму.

10. Никогда не играйте в игры с удерживанием "противника" под водой или утоплением - он может захлебнуться. Игры на воде опасны (нельзя, даже играючи, в шутку, "топить" своих друзей или "прятаться" под водой).

11. Не пытайтесь плавать на самодельных плотках или других плавательных средствах. Они могут не выдержать вашего веса или перевернуться.

12. Не следует далеко заплывать на надувных матрасах и камерах. Если матрас или камера вдруг начнут сдуваться, ты можешь вместе с ними пойти ко дну.

13. Не заходите в воду в тёмное время суток, при плохой видимости, в шторм. Не плавайте на больших волнах или водоворотах.

14. При прогулке по берегу, будьте внимательны, чтобы нечаянно не наступить на острые предметы.

15. Не катайтесь на катерах и другом водном транспорте без сопровождения родителей (законного представителя).

16. При возникновении чрезвычайной ситуации немедленно зовите на помощь. Не следует звать на помощь в шутку.



4. Правила безопасности при нахождении в общественных местах

4.1 При посещении массовых мероприятий:

1. Когда вы посещаете массовое мероприятие с родителями - ни в коем случае не отходите от них далеко, т.к. при большом скоплении людей легко затеряться.
2. В местах проведения массовых мероприятий (площади, парки, торговые центры, кинотеатры и т.д.) старайтесь держаться подальше от толпы, во избежание получения травм. Если Вы оказались в толпе – не допускайте того, чтобы вас сбили с ног, следите за тем, чтобы не споткнуться – подняться будет тяжело. Если вы упали – нужно сгруппироваться, защищая голову руками.
3. Следует подчиняться законным предупреждениям и требованиям администрации, полиции и иных лиц, ответственных за поддержание порядка, пожарной безопасности.
4. Вести себя уважительно по отношению к участникам массовых мероприятий, обслуживающему персоналу, должностным лицам, ответственным за поддержание общественного порядка и безопасности при проведении массовых мероприятий.

В общественных местах быть вежливым и внимательным к другим детям и взрослым, соблюдать нормы морали и этики.

5. Не допускать действий, способных создать опасность для окружающих и привести к созданию экстремальной ситуации. Не вступать в конфликтные ситуации.
6. Осуществлять организованный выход из помещений и сооружений по окончании мероприятий.
7. При получении информации об эвакуации действовать согласно указаниям администрации и сотрудников правоохранительных органов, ответственных за обеспечение правопорядка, соблюдая спокойствие и не создавая паники
8. Отправляясь в кинотеатр, на стадион и т.п. не следует брать с собой объёмных сумок – они будут мешать. Одежда должна быть удобной и недорогой. Стремление уберечь дорогую одежду может пойти в разрез с требованиями безопасности.



4.2 На улице:

1. Никогда не уходите гулять, не предупредив взрослых. Всегда сообщайте родителям куда и с кем вы идёте. Если вы задержались у друзей – обязательно сообщите по телефону родителям.
2. Помните, что **нахождение на улице**, в общественных местах лиц, не достигших возраста 16 лет, с 22 часов до 6 часов, а также лиц в возрасте от 16 до 18 лет с 23 часов до 6 часов без сопровождения родителей (лиц, их заменяющих) запрещено. В случае, если вы где-то задержались, сообщите родителям, чтобы они встретили вас.
3. На улице избегайте компаний людей, которые старше вас, которые ведут себя шумно, агрессивно. Избегайте компаний людей, которые на улице употребляют спиртные напитки. Не вступайте в словесные перепалки, конфликты с подобными компаниями или людьми.

4. Никогда не садитесь в транспорт к незнакомым людям. Не уезжайте с ними.
5. Не выносите на улицу дорогие вещи. Не хвалитесь и не рассказывайте окружающим о вещах и ценностях, которые есть у вас дома, чтобы не спровоцировать проникновение в ваше жилище.
6. Не носите с собой на улице значительные суммы денег.
7. Во избежание получения травм - не находиться в тёмных местах, на стройплощадках, свалках, пустырях и в заброшенных зданиях. Нельзя забираться на чердаки или крыши домов, играть в бесхозных машинах. Не забираться деревья и на хозяйственные постройки в городе.
8. Не разговаривайте с незнакомыми, а тем более чем-то подозрительными людьми. Ничего не берите у незнакомых людей.
9. Не соглашайтесь, если незнакомый человек зовёт вас к себе домой или в другое место (например, посмотреть животных, послушать музыку и т.д.) или просит сделать что-то (например, перенести или отнести вещи и т.д.).
10. Если на улице вас пытаются схватить или удержать силой – кричите, вырывайтесь, применяйте силу.
11. Не сокращайте путь по пустырям, глухим переулкам в незнакомом месте и в вечернее время.
12. Не подходите к подозрительным предметам на улице, не трогайте подозрительные предметы, оставленные сумки, пакеты, коробки и другие вещи – они могут содержать опасные или взрывчатые вещества. В случае обнаружения подозрительного объекта – немедленно сообщите взрослому (при этом мобильный телефон рядом с объектом использовать не рекомендуется – лучше сообщить лично или передать через посредника).

4.3 На игровых площадках:

1. Пользоваться только надёжным, исправным оборудованием и игровыми комплексами.
2. Будьте аккуратны при катании на качелях, каруселях. Если качели очень тяжёлые (например, железные), нельзя прыгивать на лету, ты можешь не успеть отбежать, и тогда качели ударят в спину.
3. Не стойте рядом с качелями, на которых катается другой человек. Вас может ударить. Не просовывайтесь между элементами стойки качелей - это опасно и приведёт к травме.
4. При игре на спортивно – игровом комплексе – использовать его элементы по назначению, не прыгивать с высоты, не толкаться, сталкиваться с комплекса других детей.
5. При участии в подвижных играх необходимо соблюдать правила игры, правила взаимной вежливости и безопасности: не толкать друг друга, избегать столкновений с другими игроками, не мешать, не кидать друг в друга тяжёлые предметы.
6. На игровых и спортивных площадках пользоваться инвентарём в соответствии со своим ростом и возрастом.



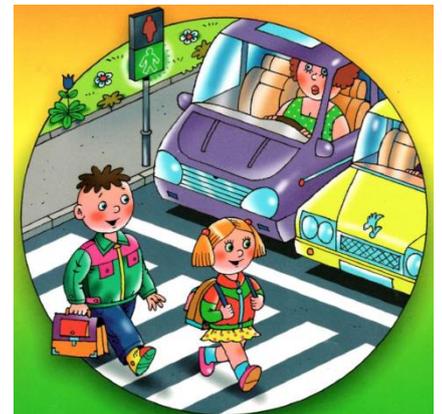
5. Личная безопасность

1. Не открывайте дверь незнакомым людям.
2. Не пускайте в дом незнакомых или малознакомых людей. Не приводите в дом друзей или знакомых без разрешения родителей.
3. Не оставлять ключ от дома (квартиры) в «потайном» месте.
4. Не входите в неосвещённый подъезд дома или лифт без сопровождения взрослых с незнакомыми людьми.
5. Не сообщайте незнакомым людям свой адрес, фамилию, имя, отчество, номер телефона. Не отдавайте свой сотовый телефон постороннему человеку позвонить.
6. Нельзя ходить без сопровождения взрослых и разрешения родителей в лес (лесополосу), к водоёмам, в горы. Без сопровождения взрослых и разрешения родителей нельзя уезжать в другой район, за город или другой населённый пункт.
7. Находясь дома, будьте внимательны и осторожны при обращении с колющими, режущими предметами.
8. Не употребляйте лекарственные препараты без разрешения взрослых.
9. Летом открытые настежь окна представляют потенциальную опасность. Не высовывайтесь из окон, тем более стоя на стуле или другом приспособлении, не перегибайтесь через перила балкона, чтобы не упасть.
10. Соблюдайте временной режим при просмотре телевизора, работе на компьютере.



6. Правила безопасного поведения на дороге

1. Когда идете по улицам города, будьте осторожны. Идите только по тротуару или обочине. По тротуару или обочине иди подальше от края дороги, навстречу движущемуся транспорту: так ты видишь машину и водитель видит тебя.
2. Переходите дорогу только в установленном месте – по пешеходному переходу. Переходите дорогу только на зелёный сигнал светофора.
3. Не перебегайте улицу или дорогу перед близко идущим транспортом.
4. Не выходите на проезжую часть улицы или дороги. Не устраивайте игр на проезжей части или вблизи дороги.
5. Проходя мимо ворот, будьте особенно осторожны: из ворот может выехать автомобиль
6. Осторожно проходите мимо стоящего автомобиля: пассажиры могут резко открыть дверь и ударить вас.
7. Не используйте мобильный телефон во время перехода через дорогу – так ваше внимание будет сосредоточено на телефоне, а не проезжающем по дороге транспорте.
8. При проезде в общественном транспорте соблюдайте правила поведения в общественном транспорте, всегда платите за проезд, будьте вежливы, уступайте место пожилым гражданам, пассажирам с детьми, беременным женщинам. В транспорте не ходите по салону, держитесь за поручни.
9. При проезде в личном транспорте - всегда пристёгивайте удерживающий ремень безопасности.
10. Кататься на велосипедах, роликах, самокатах, скейтбордах и других средствах можно только во дворе или на специальных площадках. Управлять велосипедом на дороге разрешено лицам, достигшим возраста 14 лет
11. Управлять скутером разрешается лицам, достигшим 16 лет



6.1. Правила безопасности во время езды на велосипеде

1. Управлять велосипедом на дороге разрешено лицам, достигшим возраста 14 лет;
2. Движение по проезжей части на велосипеде разрешается только по крайней правой полосе в один ряд;
3. Велосипедисты обязаны уступать дорогу другому транспорту, движущемуся по проезжей части.
4. Во время езды на велосипеде по дорогам и улицам с автомобильным движением необходимо соблюдать следующие правила:
 - следует пользоваться только таким велосипедом, который подходит вам по росту;
 - не разрешается перевозить предметы, которые мешают управлять велосипедом;

- строго запрещено ездить на велосипеде вдвоем, без звонка и с неисправным тормозом;
- не допускается отпускать руль велосипеда из рук;
- не разрешается делать на дороге поворот налево;
- категорически запрещено двигаться на велосипеде близко к движущемуся транспорту, цепляться за проходящий транспорт.



6.2 Правила для управления скутером

Водителю скутера разрешается:

- управлять скутером лицам, достигшим 16 лет.
- Если это не создает помех пешеходам, то можно ехать по обочине.
- Транспортировать ребенка, не достигшего семи лет при условии, что имеется отдельное сиденье с подножками.

Водителю скутера запрещено:

- Ехать со скоростью свыше 50 км/ч.
- Движение и выезд на дорогу для скоростного движения автомобилей.
- Ездить, не держась за руль руками.
- Перевозить груз, размеры которого будут сильно выступать за габариты скутера, мешать управлению.
- Перемещаться по дороге, вблизи которой проложена велосипедная дорожка.
- Поворачивать налево или делать разворот на дорогах, на которых более одной полосы в одну сторону.
- Транспортировать пассажиров, которым больше 7 лет.
- Буксировать мопед.
- Протискиваться в пробке между медленно идущими автомобилями, соблюдать рядность и интервал.

Нужен ли шлем скутеристу?

Шлем — главная основа вашей безопасности за рулем скутера. Лучше использовать полностью закрытый шлем. Таким шлемом полностью защищена голова, челюсть и лицо человека. Для защиты костяшек и фаланг пальцев нужно приобрести кожаные перчатки, которые должны плотно сидеть на руках. Ботинки должны быть высокие и очень прочные.

Качественная экипировка содержит световозвращающие элементы, создавая высокую видимость водителя на дороге.



7. *Правила безопасного поведения на природе.*

1. Не ходить в лес одному без сопровождения взрослых. В лесу – находиться рядом со взрослыми, не уходить, не прятаться, чтобы не заблудиться.
2. Следует иметь при себе и уметь пользоваться компасом. Не ходить в лес в дождливую или пасмурную погоду.
3. Отправляясь в лес, необходимо надевать резиновые сапоги, брюки или спортивные штаны, заправив их в сапоги, это защитит вас от укусов змей и насекомых.
4. Находясь в лесу, следует надевать головной убор, закрывать шею и руки, от попадания клещей.
5. Запрещено курить и разжигать костры в лесу, во избежание пожара; не допускается оставлять после себя мусор, так как пустые бутылки и осколки могут привести к возникновению пожара.
6. Разводить костры, готовить шашлыки – можно только в специально отведённых для этого местах. Место для костра нужно окопать, обложить камнями, после приготовления пищи – залить костёр водой. Обязательно убрать за собой мусор.
7. Не употреблять незнакомые и ядовитые ягоды, грибы, растения. Не пить сырую воду из ручьёв и рек.
7. Во время грозы – если нет возможности укрыться в помещении или машине – нельзя стоять под деревьями, рядом с железными объектами, лучше спрятаться в овраге, канаве, яме – постелить на землю что-нибудь (куртку, рюкзак) и присесть (ступни поставить вместе, опустить голову, руками обхватить колени).



8. *Правила безопасности при обращении с животными.*

1. Не разрешается кормить и трогать бродячих животных, гладить чужих животных, особенно во время еды или сна.
2. Следует избегать приближаться к большим собакам охранных пород. Некоторые из них выучены бросаться на людей, приближающихся на определённое расстояние.
3. Не следует убегать от собаки, она инстинктивно может побежать за вами (восприняв это как «охоту за дичью» или игру).
4. Не следует делать резких движений, обращаясь с собакой или хозяином собаки. Животное может решить, что вы угрожаете его хозяину и напасть на вас.
5. Не разрешается трогать щенков, если рядом находится их мать, не следует отбирать то, с чем собака играет.
6. Следует помнить о том, что бродячие животные могут являться переносчиками таких болезней, как бешенство, лишай, чума, и др.



9. Правила пожарной безопасности и электробезопасность.

1. Не оставляйте электроприборы без присмотра. После использования приборов – обязательно выключайте их из сети. Уходя из дома, выключайте электроприборы из сети.

2. Не пользуйтесь неисправными электроприборами, кабелями или розетками. Не включайте много приборов в одну розетку

3. Не вставляйте вилку в розетку мокрыми руками. Никогда не тяните за электрический провод руками – может случиться короткое замыкание.

4. Не пользуйтесь электроприборами, которыми вы не умеете или не знаете как безопасно использовать.

5. Необходимо строго соблюдать правила пользования газовыми плитами, не допускается оставлять включенный газ без присмотра.

Для учеников младших классов: не пользоваться спичками и включать газ самостоятельно без взрослых.

Соблюдать меры безопасности и осторожности, при пользовании электроплитами.

6. На улице или в помещениях не прикасайтесь к провисающим или лежащим на земле проводам.

7. На улице не разрешается поджигать тополиный пух, сухую траву, ветки и другой мусор.



10. При выезде:

Правила безопасного поведения при выезде в загородный лагерь

1. Необходимо соблюдать все правила поведения в лагере и требования его работников: режим дня лагеря, общие санитарно-гигиенические нормы (умываться, причесываться, принимать душ, одеваться по погоде и т.д.), правила противопожарной безопасности, правила проведения во время купаний, экскурсий, автобусных поездок, походов и т.п.
2. Быть вместе с отрядом. При необходимости отлучиться обязательно разрешение своего вожакого.
3. Выход за территорию лагеря допускается только с разрешения начальника смены (или директора) и только в сопровождении вожакого.
4. Бережно относиться к личному имуществу и имуществу лагеря, беречь зеленые насаждения на территории лагеря, соблюдать чистоту.
5. Нельзя есть незнакомые ягоды, плоды, растения.
6. В случае ухудшения самочувствия необходимо сообщать вожаком.
7. Необходимо соблюдать правила поведения в общественных местах.

При выезде с родителями (законными представителями) в другой город или другую страну.

1. Во время поездки в транспорте – находиться рядом с родителями. Соблюдать все правила безопасного поведения в наземном, воздушном транспорте, в общественных местах.
2. На месте нахождения: в незнакомом месте находиться вместе с родителями, родственниками – никуда не уходить одному, без разрешения. При выезде в другую страну: вместе с родителями заранее изучить обычаи, рекомендации по поведению в данной стране. Быть вежливым, уважительно относиться к местному населению, их культуре, традициям, соблюдать законы.

11. Соблюдение законов РФ

1. Во время каникул – ведём законопослушный образ жизни - недопустимы совершения правонарушений и преступлений, употребления алкогольной продукции.
2. Не вступайте в конфликтные ситуации с шумными компаниями или отдельными людьми.
3. Не провоцируйте опасные ситуации, не ищите незаконных развлечений.

В случае возникновения чрезвычайных ситуаций обращаться по телефонам:

Единая дежурно-диспетчерская служба (ЕДДС)

(для звонков с мобильных телефонов.

Бесплатно, работает даже без sim-карты) –

112

Пожарная служба - 101 (с городских и мобильных телефонов)

Полиция – 102 (с городских и мобильных телефонов)

Скорая медицинская помощь – 103 (с городских и мобильных телефонов)

Горгаз- 104 (с городских и мобильных телефонов)

Единый общероссийский детский телефон доверия 8(800)2000-122

Экстренная психологическая помощь (телефон доверия) 42-00-25

ТЕЛЕФОНЫ ЭКСТРЕННЫХ СЛУЖБ

ПОЖАРНАЯ (МЧС)

101

ПОЛИЦИЯ

102

ЕДИНАЯ
СЛУЖБА СПАСЕНИЯ

112

СКОРАЯ ПОМОЩЬ

103

СЛУЖБА ГАЗА

104

www.112.ru