

Памятка для учащихся по правилам безопасного поведения во время летних каникул.

О мерах безопасного поведения у водоемов.

Для того чтобы избежать несчастного случая на водоеме, надо знать и соблюдать правила поведения на воде.

- Не жевать жевательную резинку во время нахождения в воде.
- Нужно выбирать безопасные для купания места, с чистой водой, где ровное песчаное дно, сравнительно небольшая глубина, нет сильного течения и водоворотов, нет движения водного транспорта.

- Купаться следует начинать при температуре воздуха + 21-25⁰, воды + 18-19⁰ С. Всегда входить в воду нужно осторожно, на неглубоком месте остановиться и окунуться с головой, далеко не заплывать.

- В водоеме можно находиться не более 10-15 минут. Никогда не следует доводить себя до озноба, это очень вредно для здоровья и может закончиться простудой. От переохлаждения тела человека в воде появляются опасные для жизни судороги, сводит руки и ноги. Если это случилось, нужно плыть на спине. Если человек растерялся и перестать плыть, то он можно утонуть. Вода, попадая в дыхательное горло, мешает дышать. Чтобы избавиться от нее, нужно немедленно остановиться, поднять голову как можно выше над водой и откашляться.

- Плавая при волнении воды на поверхности, нужно внимательно следить за тем, чтобы вдох всегда происходил в промежутках между волнами. Плавая против волн, следует спокойно подниматься на крутую волну и скатываться с нее. Избегайте заходить в воду при сильных волнах. Попад в сильное течение, не следует плыть против него, так как можно легко выбиться из сил. Разумнее плыть по течению, постепенно стараясь приблизиться к берегу.

- Никогда не ходите к водоему в одиночку, только в сопровождении взрослых. Находясь на берегу, необходимо закрывать голову от перегрева и солнечных ударов.

- Никогда не следует нырять в неизвестных местах, так как можно удариться головой о песок, глину и другие посторонние предметы, которые могут находиться на дне водоема, и можно получить травму, потерять сознание, погибнуть. Никогда не прыгайте головой вниз в воду с плоты, пристани и других сооружений. Под водой могут быть сваи, рельсы, камни и осколки стекла. Нырять можно лишь там, где имеется для этого достаточная глубина, прозрачная вода и ровное дно.

Нужно помнить, что строгое соблюдение мер предосторожности - главное условие безопасного отдыха на воде.

При пользовании железнодорожным транспортом будьте внимательны и соблюдайте правила личной безопасности.

Находясь на железнодорожных путях и при переходе через них, будьте особо внимательны, осмотритесь, не идут ли поезда по соседним путям. Категорически запрещается:

- Устаивать различные подвижные игры вблизи железнодорожного полотна.
- Подлезать под подвижным железнодорожным составом. - Перелезать между железнодорожными вагонами.

- Бегать по пассажирской платформе рядом с прибывающим или отправляющимся поездом.

- Осуществлять посадку или высадку во время движения.

- Цепляться за проходящий железнодорожный транспорт, ездить на подножках.

Соблюдай правила безопасности при обращении с животными.

- Не следует смотреть собаке прямо в глаза. Это провоцирует животное на нападение.

- Никогда нельзя показывать животному свой страх и волнение. Собака может почувствовать это и повести себя крайне агрессивно.

- Ни в коем случае нельзя убегать от собаки. Этим вы провоцируете собаку на нападение.

- Не следует кормить чужих собак и тем более трогать их во время еды или сна.

- Не приближайтесь к собакам охранных пород. Некоторые из них научены бросаться на людей, приближающихся на близкое расстояние.

- Не делайте резких движений, обращаясь с собакой или хозяином собаки. Животное может подумать, что от вас исходит угроза.

- Не трогайте щенков, если рядом их мать, не отбирайте того, с чем собака играет.

- Если в узком месте, например, в подъезде, собака идет вам навстречу на поводке, лучше остановиться и пропустить её хозяина.

- Животные могут распространять такие болезни, как лишай, бешенство, чума, тиф и другие инфекционные заболевания.

Безопасная езда на велосипеде.

Для безопасной езды на велосипеде по улице с автомобильным движением необходимо соблюдать следующие правила:

- Езда на велосипеде по улицам и дорогам разрешается детям не моложе 14 лет.

- Пользуйтесь велосипедом, соответствующим вашему росту. - Не перевозите предметы, мешающие управлять велосипедом. - Нельзя ездить на велосипеде вдвоем, без звонка и с неисправным тормозом. - Не следует ехать с близко идущим транспортом и цепляться за проходящий транспорт.

При посещении лесных массивов необходимо соблюдать следующие правила.

- Не ходить в дождливую или пасмурную погоду.

- Надевать сапоги, ботинки заправлять в обувь, для того чтобы избежать укусов насекомых и змей.

- Избегать ходить в лес одному.

- Обязательно надевать головной убор, закрывающий шею и руки, для предотвращения проникновения клещей.

- Осторожно пробираться через кусты или заросли, плавно раздвигая ветки и плавно опуская их.

- Не разжигать костры во избежание лесных пожаров и не оставлять после себя мусор, пустые стеклянные бутылки и осколки, которые могут привести к возникновению пожара.

Лесные пожары могут оказать на человека сильный психологический эффект. Общеизвестно, что паника среди людей служит причиной значительного количества жертв. Зная правила безопасного поведения, человек, застигнутый бедствием, в любой обстановке сможет не только сохранить свою жизнь и здоровье, но и оказать помощь другим людям.

Нужно помнить, что лесные пожары являются чрезвычайно опасными. Причинами их возгорания становятся нарушение правил пожарной безопасности, неосторожное обращение с огнем, самовозгорание сухой растительности в жаркий период.

Правила поведения на воде.

Каждому человеку следует помнить, что купаться в неизвестных водоемах и необследованных местах опасно!

Место купания должно иметь пологое, песчаное, свободное от растений и ила дно, без резких обрывов вблизи берега.

Умеющие хорошо плавать и нырять должны убедиться в том, что в воде и, тем более, близко у берега нет затонувших деревьев, старых свай, коряг, острых камней (как на глубине, так и у поверхности воды).

В зоне купания, особенно на реках, не должно быть сильного течения, водоворотов, холодных подводных ключей, которые могут привести к судорогам в ногах и руках.

Внимание! На необорудованных местах отдыха на водных объектах имеются затонувшие деревья, старые сваи, коряги, острые камни, каменные гряды и отдельные валуны, часто скрытые небольшим слоем воды и находящиеся в самых неожиданных местах, в том числе и далеко от берега.

Всем гражданам, отдыхающим у водных объектов, необходимо соблюдать основные правила поведения. На пляжах и в других местах отдыха купающимся на водоемах запрещается:

купаться в местах, где выставлены щиты (аншлаги) с предупреждающими и запрещающими знаками и надписями, заплывать за буйки, обозначающие границы плавания и санитарную зону водохранилищ;

подплывать к моторным, парусным, весельным лодкам и другим плавательным средствам;

прыгать в воду с катеров, лодок, причалов, а также сооружений, не приспособленных для этих целей;

загрязнять и засорять водоемы и берега;

распивать спиртные напитки, купаться в состоянии алкогольного и наркотического опьянения;

приводить и купать собак и других животных в места отдыха людей на водных объектах;

оставлять на берегу, в местах для переодевания мусор;

подавать сигналы ложной тревоги;

играть с мячом и в другие спортивные игры в не отведенных для этой цели местах,

не допускать действия, связанные с нырянием и захватом купающихся;

плавать на досках, бревнах, лежаках, автомобильных камерах, надувных матрасах и других, не приспособленных для этого средствах;

ловить рыбу в местах купания;

заезжать на территорию отдыха людей на водных объектах на всех видах автотранспорта.

Строго запрещается использовать в зонах купания маломерные суда (в том числе, водные мотоциклы).

Особое внимание взрослые должны уделять детям во время отдыха на водоеме!

Взрослые обязаны не допускать купания детей в непроверенных и неустановленных местах, плавания на непригодных для этого средствах, игр и шалостей в воде и других нарушений правил безопасности на воде. Купание детей, особенно - малолетних, проводится под непрерывным контролем взрослых.

В случае чрезвычайной ситуации сообщайте по телефонам 101, 103 или 112.