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

|  |
| --- |
| Каникулы — самая желанная пора для всех учащихся, каждый ждет их с нетерпением в предвкушении интересного отдыха, веселых развлечений и новых знакомств.  Чтобы летний отдых пошел на пользу будь предельно внимательным и соблюдай правила личной безопасности. |
|  |

***Во время прогулки  соблюдайте следующие требования безопасности:***

— Планируйте безопасный маршрут до места назначения и используйте его. Выбирайте хорошо освещенные улицы и избегайте прохождения мимо пустынных участков земли, аллей и строительных площадок. Идите длинным путем, если он безопасный.

— Не щеголяйте дорогими украшениями или одеждой, сотовыми телефонами, крепче держите сумки.

— Идите навстречу движению транспорта, если нет пешеходного тротуара, так вы сможете видеть  приближающиеся машины.

— Если вы подозреваете, что кто-то преследует вас, перейдите улицу и направьтесь в ближайший хорошо освещенный район. Быстро дойдите или добегите до какого-нибудь дома или магазина, чтобы вызвать милицию. Если вы напуганы, кричите о помощи.

— Никогда не путешествуйте, пользуясь попутными автомобилями, отходите дальше от остановившегося около вас транспорта.

— Не забывайте сообщать родителям с кем и куда Вы пошли, когда вернетесь, если задерживаетесь, то позвоните и предупредите.

— Всегда соблюдайте правила поведения на дорогах.

**—** Пешеходы должны двигаться по тротуарам или пешеходным дорожкам.

— При движении в темное время суток пешеходам рекомендуется иметь при себе предметы со светоотражающими элементами.

**—** Пешеходы должны пересекать проезжую часть по пешеходным переходам, а где их нет – на перекрестках по линии тротуаров.

**—** В местах, где движение регулируется, пешеходы должны руководствоваться сигналами регулировщика или пешеходного светофора.

— Не перебегайте дорогу перед близко идущим транспортом!

— Стоящий на остановке автобус обходите только в разрешенных для перехода местах, соблюдайте при этом осторожность.

Обходить этот транспорт спереди или сзади опасно!

— Строго соблюдайте правила дорожного движения при езде на велосипеде, скутере.

***О мерах 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 + 20-25º, воды + 17-19ºС. 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 ходить к водоему одному. Сидя на берегу закрывать голову от перегрева и солнечных ударов.

— Не 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.

**Правила оказания первой помощи при тепловом, солнечном ударах и утоплении**

***Тепловой удар***- возникает в результате общего перегрева организма при длительном воздействии высокой температуры.

**Признаками теплового удара являются**сильная жажда, одышка, сердцебиение, головокружение. В дальнейшем температура тела повышается до 38-40 °С, появляется рвота, может наступить потеря сознания. Если у пострадавшего прекратилось дыхание, до прибытия «скорой помощи» следует проводить искусственное дыхание.

**Первая медицинская помощь** при тепловом ударе включает комплекс мероприятий:

1. Перенести пострадавшего в прохладное место
2. Снять стесняющую одежду
3. Положить на голову, сердце, позвоночник холод
4. Дать понюхать нашатырный спирт
5. Дать подышать кислородом
6. Дать подсоленную воду, холодный чай (по 75 – 100 мл)
7. Вызвать «скорую помощь».

***Солнечный удар***наступает при прямом действии солнечных лучей на непокрытую голову. Его**симптомами** являются головокружение, головная боль, учащение или замедление пульса, временное нарушение ориентирования в окружающей обстановке. Затем может последовать помутнение и потеря сознания.**Помощь** пострадавшему осуществляется в том же порядке, что и при тепловом ударе.

Для того чтобы избежать теплового и солнечного ударов, необходимо соблюдать правила работы и поведения в помещениях с повышенной температурой и на солнцепеке. Употребляя некрепкий чай и квас, следует поддерживать в организме водно-солевое равновесие. В жарком климате часы работы должны приходиться на наименее опасное время суток.

Помните, что употребление в жару алкогольных напитков резко нарушает терморегуляцию организма и может вызвать тепловой удар.

***Утопление***наступает в результате погружения человека в воду или иную жидкость, под влиянием которой развиваются острые нарушения функций жизненно важных систем организма. Среди **причин, ведущих к утоплению, главное место занимает** эмоциональный фактор - **страх**, часто связанный не с реальной, а с мнимой опасностью. Другими причинами утопления могут служить температура и большая скорость течения воды, водовороты, ключевые источники, штормы, неумение плавать, переутомление, болезненное состояние, травмы при прыжках в воду, нарушение сердечной деятельности при плавании под водой.

Спасать тонущего человека обычно приходится вплавь. Если он еще держится на поверхности, следует подплывать к нему сзади, чтобы избежать захвата с его стороны. В случае захвата лучше погрузиться с тонущим в воду. Он, пытаясь остаться на поверхности, как правило, отпускает спасателя. Если тонущий погрузился в воду, надо нырнуть и стараться обнаружить его. Найдя тонущего, необходимо взять его за руку или за волосы и, оттолкнувшись от дна, всплыть на поверхность. Доставив пострадавшего на берег, приступают к оказанию **первой медицинской помощи**:

1. если пострадавший находится в сознании: уложить на жесткую поверхность; раздеть и растереть руками или сухим полотенцем; дать горячий чай или кофе; укутать одеялом и дать отдохнуть.
2. если сознание отсутствует, но сохранены дыхание и пульс: освободить рот от ила, тины, рвотных масс; насухо обтереть пострадавшего; дать вдохнуть нашатырный спирт.
3. если отсутствуют дыхание и сердечная деятельность: удалить воду из дыхательных путей пострадавшего;  освободить рот от ила, тины, рвотных масс; уложить на спину, запрокинуть голову и вытянуть язык; делать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.
4. вызвать «скорую помощь»

***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.

**Правила безопасного поведения при лесном пожаре**

**Причиной** лесных пожаров в большинстве случаев **является беспечность  человека**. Низовой пожар выжигает лесную подстилку, валежник, подлесок. Его скорость может быть от  0,1 до 3 м/мин. Верховой пожар распространяется по кронам деревьев. Его скорость может достигать 100 м/мин по направлению ветра.

Впожароопасный сезон в лесу ***запрещено****:*

* Пользоваться открытым огнем (бросать горящие спички, окурки, вытряхивать горячую золу)
* Оставлять промасленный или пропитанный бензином, керосином и иными горючими веществами обтирочный материал;
* Заправлять топливные баки, использовать транспортные средства с неисправной системой питания;
* Курить или пользоваться открытым огнем вблизи машин;
* Оставлять на освещаемых солнцем местах бутылки или осколки стекла, которые могут стать зажигательными линзами;
* Выжигать траву;
* Разводить костры (при необходимости – только в мангалах).

**Как правильно выйти из горящего леса:**

* предупредите всех находящихся поблизости о необходимости покинуть опасную зону;
* определите направление ветра, направление распространения огня. Выберите маршрут входа из леса.
* выходите в наветренную сторону быстро, перпендикулярно направлению движения огня (параллельно фронту пожара), дышите через мокрый платок.
* если выход невозможен, то войдите в водоем или накройтесь мокрой одеждой.
* двигайтесь в сторону дороги, просеки, водоема, в поле.
* оказавшись на открытом пространстве или поляне, дышите воздухом возле земли – он менее задымлен.
* после выхода из зоны пожара сообщите о его месте, размерах и характере в администрацию населенного пункта или МЧС.

**Как правильно тушить небольшой низовой пожар:**

* если нет уверенности в своих силах, отойдите в безопасное место.
* приняв решение тушить пожар, сообщите о нем и попросите помощи в ближайшем населенном пункте.
* засыпайте огонь землей, заливайте водой;
* используйте для тушения пучок веток длиной 1,5-2 метра от деревьев  лиственных пород, мокрую одежду, плотную ткань. Наносите скользящие удары, как бы сметая пламя, прижимайте ветки при следующем ударе по этому месту.
* небольшой огонь на земле затаптывайте;
* потушив пожар, не уходите, не убедившись, что огонь не разгорится снова.

**Если горит торфяное поле (болото):**

* Не пытайтесь сами тушить пожар;
* Двигайтесь против ветра, внимательно осматривая и ощупывая шестом дорогу.

Горячая земля и дым из нее показывает, что торф выгорает, образуя пустоты, в которые можно провалиться и сгореть.

атмосферного электричества.

***Соблюдай правила безопасности при работе на участке:***

— При работе на садовом  участке необходимо одеть свободную, не стесняющую движений одежду и обувь, соответствующую сезону и погодным условиям.

— В жаркие солнечные дни рекомендуется надеть на голову светлый головной убор.

— Рабочий инструмент, инвентарь, используемый при работе на участке, должен быть исправен, хорошо налажен и заточен.

— Переносить рабочий инструмент необходимо в вертикальном положении заостренной частью вниз.

— Запрещается передавать рабочий инструмент друг другу броском, класть его на землю заостренной частью вверх.

— Очистку почвы от посторонних предметов (камней, веток, осколков стекла, кусков металла и т.п.) производить с помощью лопат, граблей, не собирать их незащищенными руками.

— При прополке грядок во избежание порезов рук работать только в перчатках.

— Во избежание заражения желудочно-кишечными болезнями запрещается употреблять немытые корнеплоды, овощи, фрукты, ягоды.

**Правила безопасного поведения  в общественных местах**

* Откажись от употребления напитков, содержащих алкоголь (ст.17.3 КоАП РБ)
* Если в кругу твоих друзей появились алкогольные напитки, то тебе пора покинуть эту компанию (ст. 17.3, 17.4 КоАП РБ)
* Знай, что использовать психотропные или  наркотические вещества можно только по назначению врача. Храни их вместе с рецептом! (ст. 17.3, ст. 327,328, 331, 330, УК РБ)
* Родной язык так красив и богат, что любую мысль можно выразить без использования нецензурной лексики (ст. 17.1 КоАП РБ)
* Уважай окружающих – если куришь, то делай это в специально организованных местах или дома (ст. 17.9 КоАП РБ)
* Наш край красив – много цветов, удобных скамеек, детских площадок. Берегите их, сохраняйте чистыми и целыми (ст. 341 УК РБ)
* Уважай своих и чужих соседей – после 22 часов соблюдай тишину!

**Правила безопасного поведения в сети Интернет**

* Подумай, прежде чем выслать виртуальному другу информацию о себе и свои личные фотографии. Ты не можешь знать, как он их будет использовать. Фотографии, попав в виртуальное пространство, остаются там надолго.
* Размещая свои не очень приличные фотографии, подумай о том, что их могут увидеть твои друзья, родители, знакомые (ст.343, 3431 УК РБ)
* Ты не знаешь, кем твой виртуальный друг может оказаться в реальной жизни. Если ты решишь встретиться с человеком, которого знаешь только по общению в Интернете, сообщи об этом кому-то из взрослых и пригласи с собой на встречу друга из реального мира. Выбирай для встреч людные места и светлое время суток.
* Если тебе угрожают или предлагают сомнительные игры, испытания по Интернету, обязательно расскажи об этом родителям или близкому человеку, которому ты доверяешь. Помни: то, о чем ты читаешь или что видишь в Интернете, не всегда является правдой.
* Будь культурным пользователем Интернета. Каким будет виртуальный мир - во многом зависит от тебя.

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

**Телефоны экстренных служб**

**101** - Служба МЧС

**102** - Милиция

**103** - Скорая медицинская помощь

**104** - Аварийная служба газа