

## **ПАМЯТКА (инструктаж) для обучающихся по правилам безопасного поведения во время летних каникул**



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

1. Планируйте безопасный маршрут до места назначения и используйте его.
2. Выбирайте хорошо освещенные улицы и избегайте прохождение мимо, пустынных участков земли, аллей и строительных площадок. Идите длинным путем, если он безопасный.
3. Узнайте район: узнайте какие магазины, кафе, рестораны и другие учреждения открыты до позднего времени и где находится полиции, опорный пункт правопорядка, комната приема участкового инспектора, пост охраны и т.д.
4. Не щеголяйте дорогими украшениями или одеждой, сотовыми телефонами, крепче держите сумки.
4. Идите навстречу движению транспорта, если нет пешеходного тротуара, так вы сможете видеть приближающиеся машины.
5. 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 полицию. Если вы напуганы, кричите о помощи.
6. Никогда не путешествуйте, пользуясь попутными автомобилями, отходите дальше от остановившегося около вас транспорта.
7. Не забывайте сообщать родителям с кем и куда Вы пошли, когда вернетесь, если задерживаетесь, то позвоните и предупредите.  
— всегда соблюдайте правила поведения на дорогах.



### **При пользовании велосипедом:**

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

1. Пользуйтесь велосипедом, подходящем вашему росту.
2. Не перевозите предметы, мешающие управлять велосипедом.
3. Нельзя ездить на велосипеде вдвоем, без звонка и с неисправным тормозом.
4. Не отпускайте руль из рук.
5. Нельзя цепляться за проходящий транспорт.



### **Правила безопасного поведения на дороге:**

1. Пешеходы должны двигаться по тротуарам или пешеходным дорожкам.
2. При движении в темное время суток пешеходам рекомендуется иметь при себе предметы со световозвращающими элементами.
3. Пешеходы должны пересекать проезжую часть по пешеходным переходам.
4. В местах, где движение регулируется, пешеходы должны руководствоваться сигналами регулировщика или пешеходного светофора.
5. Выйдя на проезжую часть, пешеходы не должны задерживаться или останавливаться. Пешеходы, не успевшие закончить переход, должны остановиться на линии, разделяющей транспортные потоки противоположных направлений. Продолжать переход можно лишь убедившись в безопасности дальнейшего движения и с учетом сигнала светофора (регулирующего).
6. Ожидать маршрутное транспортное средство и такси разрешается только на приподнятых над проезжей частью посадочных площадках.
7. На нерегулируемых пешеходных переходах пешеходы могут выходить на проезжую часть после того, как оценят расстояние до приближающихся транспортных средств, их скорость и убедятся, что переход будет для них безопасен.



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

1. Находясь на путях и при переходе через железнодорожные пути, будьте особо внимательны, осмотритесь, не идут ли поезда по соседним путям.  
Запрещается:
2. Цепляться за проходящий транспорт, ездить на подножках.
3. Выходить из транспорта на ходу.

**Правила поведения в местах массового отдыха:**

1. В местах массового отдыха *запрещается распитие спиртных напитков, выражение нецензурными словами, курение.*
2. Соблюдайте вежливость с ровесникам и взрослыми. Не вступайте в конфликтные ситуации.
3. Отправляясь в кинотеатр, на стадион, не берите с собой объемных сумок, портфелей, они могут помешать вам в толпе.
4. Приходите заранее, чтобы избежать толпы при входе.
5. Старайтесь приобрести билеты с местами, расположенными недалеко от выходов, но не на проходах.
6. Во время входа в зал не приближайтесь к дверям и ограждениям, особенно на лестницах — вас могут сильно прижать к ним.
7. На концертах избегайте нахождения в первых рядах: здесь самое громкое звучание, утомляющее и притупляющее реакцию, именно здесь обычно скапливаются поклонники артистов, отсюда начинаются беспорядки.
8. Заняв место, сразу оцените возможность добраться до выхода. Подумайте, сможете ли Вы сделать это в темноте.
9. Если в зале начались беспорядки, уйдите, не дожидаясь окончания концерта. Контроль массовых беспорядков — дело неподдающееся прогнозу, не кричите, не конфликтуйте.
10. Если вы оказались в толпе, ни в коем случае не давайте сбить себя с ног, не позволяйте себе споткнуться — подняться вы уже не сможете.
11. Старайтесь держаться в середине людского потока, не ищите защиты у стен и ограждений — вас могут сильно прижать и покалечить.
12. Не предпринимайте активных действий, держите руки согнутыми в локтях, оберегая грудную клетку от сдавливания, пусть толпа сама несет Вас.
13. Если вы упали, сгруппируйтесь, защищая голову руками.

14. Выбравшись из здания, постарайтесь двигаться домой по обходному пути, чтобы избежать повторной давки при входе в метро или посадке в другой транспорт.

### **О мерах предосторожности на воде:**



*Чтобы избежать несчастного случая, надо знать и соблюдать предосторожности на воде.*

1. Не употреблять спиртные напитки во время купания и не жевать жвачку во время нахождения в воде.

2. Для купания лучше выбирать места, где чистая вода, ровное песчаное дно, небольшая глубина, нет сильного течения и водоворотов, нет проезжающего по воде моторного транспорта.

3. 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.

4. 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.

5. 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.

6. Не ходить к водоему одному. Сидя на берегу закрывать голову от перегрева и солнечных ударов.

7. *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.

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

9. 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.

10. 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:**



1. Не ходить в лес одному.

2. Пользоваться компасом, не ходить в дождливую или пасмурную погоду.

3. Надевать резиновую обувь, брюки или спортивные штаны, заправив их в сапоги, от укусов змей и насекомых.

4. Надевать головной убор, закрывать шею и руки, от попадания клещей.

5. Пробираться через кусты и заросли осторожно, плавно раздвигая ветки и плавно опуская их.

6. 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.