

# ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ЛЕТНИХ КАНИКУЛ!

Приближаются летние каникулы, которые отличаются большим количеством свободного времени у детей. В этом году мы пока не знаем, как будем отдыхать летом. Возможно самоизоляция будет продлена. Но, если все ограничения по самоизоляции будут сняты, нам необходимо вспомнить правила поведения учащихся во время летних каникул.

Правила безопасного поведения на летних каникулах:

## **1. Необходимо быть осторожным, внимательным на улице, при переходе дороги; соблюдать правила дорожного движения:**

- Пешеходы должны двигаться по тротуарам или пешеходным дорожкам.
- При движении в темное время суток пешеходам необходимо иметь при себе предметы со световозвращающими элементами.
- Пешеходы должны пересекать проезжую часть по пешеходным переходам, в том числе по подземным и надземным.
- В местах, где движение регулируется, пешеходы должны руководствоваться сигналами регулировщика или пешеходного светофора.
- 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).
- 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.

## **2. Соблюдать правила техники безопасности при прогулках в лесу:**

- 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.
- Пробираясь 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.
- При лесном пожаре надо опасаться высокой температуры, задымленности, падения подгоревших деревьев и провалов в прогоревшем грунте.
- Не употребляйте в пищу незнакомы грибы и ягоды.

## **3. Соблюдать правила техники безопасности на реке (на воде):**

- 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.

- 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.
- 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.
- Необходимо помнить, что соблюдение мер предосторожности - главное условие безопасности на воде.
- Необходимо заботиться о своем здоровье; соблюдать временные рамки при загаре, купании.

#### **4. При пользовании велосипедом:**

- Пользуйтесь велосипедом, подходящем вашему росту.
- Не перевозите предметы, мешающие управлять велосипедом.
- Нельзя ездить на велосипеде вдвоем, с неисправным тормозом.
- Не отпускайте руль из рук.
- Нельзя ехать с близко идущим транспортом, цепляться за проходящий транспорт.

#### **5. 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.

#### **Запрещается:**

- Пролезать под железнодорожным подвижным составом.
- Перелезать через автосцепные устройства между вагонами.
- Бежать по пассажирской платформе рядом с прибывающим или отправляющимся поездом.
- Устраивать различные подвижные игры.
- Осуществлять посадку и (или) высадку во время движения.
- Цепляться за проходящий транспорт, ездить на подножках

#### **6. Требования безопасности на спортивных площадках:**

- Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
- Строго выполнять правила поведения подвижных и спортивных игр.

- Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
- При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.