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

**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, строительных площадок, промышленных объектов и зон. 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.
* Если незнакомые взрослые пытаются увести тебя силой, сопротивляйся, кричи, зови на помощь: «Помогите! Меня уводит незнакомый человек!»
* Не соглашайся ни на какие предложения незнакомых взрос лых.
* Никуда не ходи с незнакомыми взрослыми и не садись с ними в машину.
* Никогда не хвастайся тем, что у твоих взрослых много денег.
* Не приглашай домой незнакомых ребят, если дома нет никого из взрослых.
* Не играй с наступлением темноты.
* Всегда соблюдайте правила поведения на дорогах.

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

* Пользуйтесь велосипедом, подходящим вашему росту.
* Не перевозите предметы, мешающие управлять велосипедом.
* Нельзя ездить на велосипеде вдвоем, без звонка и с неисправным тормозом.
* Не отпускайте руль из рук.
* Не делайте на дороге левый поворот.
* Нельзя ехать близко к идущему транспорту, цепляться за проходящий транспорт.

**При пользовании автобусом:**

* Старайтесь пользоваться хорошо освещенными и часто используемыми остановками.
* Старайтесь сидеть рядом с кабиной водителя в автобусе.
* Не засыпайте, будьте бдительны.
* Будьте бдительны насчет тех, кто выходит из автобуса, вместе с Вами или подсаживает Вас в транспорт, следите за своими карманами, сумку держите перед собой. Если чувствуете себя неудобно, то идите прямо к людному месту.

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

* Пешеходы должны двигаться по тротуарам или пешеходным дорожкам.
* При движении в темное время суток пешеходам рекомендуется 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 (регулировщика).
* 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.

**Правила поведения** **в местах массового отдыха**:

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

* 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° – +25°, воды — +17° – +19 °C. 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.
* 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 затянуться. Лучше лечь на спину и постараться мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторон}’, откуда приплыли. Если и это не поможет, то нужно, подтянув ноги, осторожно освободиться от растений руками.
* Еше 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.
* 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:

* Не ходить в лес одному.
* Пользоваться компасом, не ходить в дождливую или пасмурную погоду.
* Надевать резиновую обувь, брюки иди 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. 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