

ИНСТРУКТАЖ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ **В ПЕРИОД ЛЕТНИХ КАНИКУЛ** **ДЛЯ СТУДЕНТОВ И РОДИТЕЛЕЙ.**

Чтобы летний отдых пошел на пользу, будьте предельно внимательными - соблюдайте правила личной безопасности и не совершайте противоправных поступков.

1. Соблюдайте правила дорожного движения, правила пользования общественным транспортом. Необходимо быть осторожным, внимательным на улице, при переходе дороги. Не пользоваться транспортными средствами без соответствующих документов (мопедами, скутерами, автомобилями)
2. Выполняйте правила поведения в общественных местах.
3. Соблюдайте правила техники безопасности при прогулках в лесу и возле водоемов:
 - запрещается разжигать костры на территории села, города и территории лесного массива;
 - купаться можно только в отведённых специально для этого местах и в теплое время;
 - не употреблять в пищу незнакомые грибы и ягоды;
 - соблюдайте меры предосторожности для защиты от клещей.
4. Необходимо заботиться о своем здоровье, соблюдать временные рамки при загаре, купании.
5. Находясь на улице, следует надевать головной убор во избежание солнечного удара. В жаркие дни, когда температура воздуха значительно повышена следует большую часть времени находиться в помещении или в тени, чтобы не получить тепловой удар.
6. Соблюдать пожарную безопасность. Быть осторожным при контакте с электрическими приборами, соблюдать технику безопасности при включении и выключении телевизора, электрического утюга, чайника и т.д.
7. Не играйте с острыми, колющими и режущими, легковоспламеняющимися и взрывоопасными предметами, огнестрельным и холодным оружием, боеприпасами.
8. Во избежание травм запрещается пользоваться пиротехническими изделиями.
9. Не ломайте зеленые насаждения, не портите газоны и клумбы, стены домов и подъездов, а также другое государственное и общественное имущество.
10. Не употребляйте лекарственные препараты без назначения врача, наркотики, спиртные и пенные напитки, не курите и не нюхайте токсические вещества.
11. Не находитесь вблизи аварийных зданий, строек, котлованов, электростанций и трансформаторных будок.
12. Не играйте вблизи ж/д путей, не ходите по ж/д путям, соблюдайте правила поведения на железной дороге.

13. Соблюдайте технику безопасности при пользовании газовыми приборами.
14. Соблюдайте комендантский час!!! Запрещается несовершеннолетним находиться на улице без сопровождения взрослых после 22.00 часов. Подросткам запрещено самостоятельно в ночное время появляться в общественных местах, в том числе в подъездах, на улицах, стадионах, в парках, скверах, в общественном транспорте, а также в местах торговли, общественного питания, развлечений и досуга.
15. Всегда сообщайте родителям о своем местонахождении.
16. Необходимо вести активный отдых, соответствующий нормам ЗОЖ

Не допускайте противоправного поведения:

Во время каникул у вас появляется много свободного времени. Проводите его с толком и не допускайте противоправного поведения. Напоминаем вам об основных правилах поведения:

1. **Не** употребляйте спиртные напитки, табачные изделия (Закон № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака»), другие психотропные наркотические вещества.
2. **Не** выражайтесь нецензурными словами, не ведите себя вызывающе в общественных местах (статья 20.1 КоАП РФ. Мелкое хулиганство).
3. **Не** вступайте в конфликты, драки.
4. **Не** берите чужие вещи (статья 158 УК РФ).
5. **Не** размещайте запрещенную информацию в социальных сетях экстремистской направленности (экстремизм).
6. **Не** портите чужое имущество (статья 214 УК РФ. Вандализм).
7. **НАПОМИНАЕМ**, что управление мотоциклами, скутерами и другими ТС запрещено без водительского удостоверения.

ПОМНИТЕ, к административной ответственности привлекаются лица с 16 лет, а к уголовной с 14.

В период каникул ответственность за жизнь, здоровье, поступки и правонарушения несовершеннолетних детей несут родители.

Желаем вам приятного и безопасного летнего отдыха!

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

- планируйте безопасный маршрут до места назначения и используйте его. Выбирайте хорошо освещенные улицы и избегайте прохода 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 полицию. Если вы напуганы, кричите о помощи;
- никогда не путешествуйте, пользуясь попутными автомобилями, отходите дальше от остановившегося около вас транспорта;
- докладывайте родителям, с кем пошли, куда пошли и когда вернетесь, если задерживаетесь, то позвоните и предупредите.

При пользовании велосипедом, автобусом, электропоездом и в местах массового отдыха:

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

- пользуйтесь велосипедом, соответствующим вашему росту;
- не перевозите предметы, мешающие управлять велосипедом;
- нельзя ездить на велосипеде вдвоем, без звонка и с неисправным тормозом;
- не выпускайте руль из рук;
- не делайте на дороге левый поворот;
- не ездите рядом с близко идущим транспортом, не цепляйтесь за него;
- не ездите по тротуарам и дорожкам бульваров, парков и садов;
- не играйте с мячом на проезжей части дороги.

2. 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;
- будьте осторожны, контактные сети находятся под напряжением 3300 В, прикосновение к проводам и деталям контактной сети и электрооборудованию электропоездов является опасным для жизни и вызывает поражения электрическим током с тяжелыми последствиями.

Запрещается:

- цепляться за проходящий транспорт, ездить на подножках; бежать по пассажирской платформе рядом с прибывающим или отправляющимся поездом;
- выходить из транспорта на ходу.

3. При пользовании автобусом:

- старайтесь пользоваться хорошо освещенными и часто используемыми остановками;
- не засыпайте, будьте бдительны;
- в метро и на остановках электропоезда стойте за разметкой от края платформы;
- во время ожидания стойте рядом с другими людьми или информационной будкой;

• будьте бдительны к тем, 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.

4. В местах массового отдыха распитие спиртных напитков, выражение нецензурными словами и курение запрещено;

Будьте вежливы с ровесниками и взрослыми. Не вступайте в конфликтные ситуации;

Правила электробезопасности.

1. Категорически запрещено прикасаться к электропроводам, электроприборам мокрыми руками.
2. Выходя из дома, всегда следует проверять, все ли электроприборы отключены от электросети.
3. Не допускается вынимать вилку из электрической розетки, дергая за шнур
4. Категорически запрещено подходить к оборванным электрическим проводам ближе, чем на 30 шагов.
5. Строго запрещено касаться опор электролиний.
6. Строго запрещено пользоваться неисправными электроприборами, электрическими розетками

О мерах предосторожности на воде.

Чтобы избежать несчастного случая, необходимо соблюдать меры предосторожности на воде:

- Не следует приходить на водоемы (озеро, река, море) одним без сопровождения взрослых.
- Во время прогулки по берегу водоема, необходимо внимательно смотреть под ноги, чтобы нечаянно не наступить на стеклянные осколки и другие острые предметы
- Строго запрещено кататься на катерах и другом водном транспорте одним без сопровождения взрослых.
- В случае возникновения чрезвычайной ситуации следует немедленно оповестить об этом взрослых.

Во время длительного нахождения на солнце, следует увеличить количество потребляемой питьевой воды

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.

Ни в коем случае не поводить 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.

Плывя на волнах, нужно внимательно следить за тем, чтобы вдох происходил в промежутках между волнами. Плывя 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. Купающегося затягивает 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 затянутся еще туже. 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.

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

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 вниз головой с плотов, Пристаней и других плавучих сооружений. Под водой могут быть сваи, рельсы, камни и осколки стекла. Нырять можно лишь там, где для этого имеются 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.

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 нападения 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. Основными правилами каждого, кто привлечен к тушению лесных пожаров, должны быть осторожность и предусмотрительность.

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ! УДАЧНЫХ КАНИКУЛ!