

«ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ЛЕТНИХ КАНИКУЛ»

Правила безопасного поведения на летних каникулах:

1. Необходимо быть осторожным, внимательным на улице, при переходе дороги; соблюдать правила дорожного движения;
2. Соблюдать правила техники безопасности при прогулках в лесу, на реке:
 - Запрещается разжигать костры на территории села и территории лесного массива;
 - Купаться только в отведённых специально для этого местах и в теплое время;
 - Не употреблять в пищу незнакомы грибы и ягоды.
3. Необходимо заботиться о своем здоровье; соблюдать временные рамки при загаре, купании.
4. Находясь на улице, надеть головной убор во избежание солнечного удара. При повышенном температурном режиме стараться находиться в помещении или в тени, чтобы не получить тепловой удар.
5. Быть осторожным при контакте с электрическими приборами, соблюдать технику безопасности при включении и выключении телевизора, электрического утюга, чайника и т.д.
6. Соблюдать технику безопасности при пользовании газовыми приборами;
7. Соблюдать временной режим при просмотре телевизора и работе на компьютере;
8. Запрещается посещать тракторные бригады, гаражи, фермы без сопровождения взрослых;
9. Быть осторожным в обращении с домашними животными;
10. Запрещается находиться на улице без сопровождения взрослых после 23.00 часов.
11. Необходимо вести активный отдых соответствующий нормам ЗОЖ.

При пользовании велосипедом:

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

О мерах предосторожности на воде:

1. 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.

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. Попад 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. Попад 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. 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.

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.
7. При лесном пожаре надо опасаться высокой температуры, задымленности, падения подгоревших деревьев и провалов в прогоревшем грунте.



«ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ЛЕТНИХ КАНИКУЛ»

МОМВД России «Кирсановский»
