**Инструкция по мерам безопасности, сохранения жизни и здоровья обучающихся в период летних каникул**

**Во время прогулки в период летних каникул возможны следующие опасные факторы:**

- падение с транспортных средств и попадание под машины;  
- переломы, ушибы, вывихи и т.д.;  
- завалы песком;  
- ожоги, полученные при пожарах;  
- утопление на воде и пр.

**1. Во время прогулки по населенным пунктам 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 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 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.  
- всегда соблюдайте правила поведения на дорогах, изученные Вами в школе.

**2. При пользовании велосипедом:**

При езде на велосипеде по дорогам и улице с автомобильным движением необходимо соблюдать следующие правила:  
- пользуйтесь велосипедом, подходящем 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 с близко идущим транспортом, цепляться за проходящий транспорт;

**3. 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 вольт и 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;  
- выходить из транспорта на ходу.

**4. При пользовании автобусом, трамваем и метро:**

- старайтесь пользоваться хорошо освещенными и часто используемыми остановками;  
- старайтесь сидеть рядом с кабиной водителя в автобусе, троллейбусе или трамвае;  
- не засыпайте, будьте бдительны;  
- в метро и на остановках электропоезда стойте за разметкой от края платформы;  
- во время ожидания стойте с другими людьми или рядом с информационной будкой;  
- будьте бдительны насчет тех, кто выходит из троллейбуса, автобуса, трамвая, метро 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.

**5. Правила поведения в местах массового отдыха.**

- в местах массового отдыха распитие спиртных напитков, выражение нецензурными словами, курение и запрещено. Соблюдайте вежливость с ровесникам 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 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 неподдающееся 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.

**6. О мерах предосторожности на воде:**

Чтобы избежать несчастного случая, надо знать и соблюдать меры 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\*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. 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 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 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.

**7. 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 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.

**Желаем Вам приятного и безопасного летнего отдыха!!!**