

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 8» село Кугульта Грачевского муниципального округа  
Ставропольского края

## Инструкции:

**Правила безопасного поведения учащихся в период  
летних каникул;**

**По правилам безопасного поведения на водоёмах в  
летний период.**

## **Правила безопасного поведения воспитанников в период летних каникул**

Скоро лето, всем известно,

Но запомнить всем полезно правил несколько, друзья,

А точней, что делать можно, а чего совсем нельзя.

Как вести себя в природе, у воды и во дворе-

Наши правила простые всё расскажут детворе.

### **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, попадание на воде под скутера, моторные лодки, катера и пр.

### **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 прохождение мимо пустынных участков земли, аллей и строительных площадок. Идите длинным путем, если он безопасный;
- знайте свой район: узнайте какие магазины, кафе, рестораны и другие учреждения открыты до позднего времени и где находится милиция, опорный пункт правопорядка, комната приема участкового инспектора, пост охраны и т.д.;
- 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 добежите 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.

### **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;

**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.

**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.

**Правила поведения в местах массового отдыха.**

- в местах массового отдыха распитие спиртных напитков, выражение нецензурными словами, курение и запрещено. 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 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.

**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. 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.

- 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.

### **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.

## **ИНСТРУКЦИЯ по правилам безопасного поведения на водоёмах в летний период.**

1. Опасности в воде:
  - свай, камни, мусор;
  - водовороты - нырнуть глубже, оттолкнуться и выплыть в сторону;
  - водоросли; волны.
- 2. Купайтесь только в разрешённых и хорошо известных местах.
- 3. Умейте пользоваться простейшими спасательными средствами.
- 4. Купаться лучше утром или вечером, тогда вы сможете хорошо отдохнуть, не опасаясь получить ожоги.
- 5. Входите в воду быстро и во время купания не стойте без движения. Почувствовав озноб, быстро выходите из воды.
- 6. Не купайтесь сразу после приёма пищи и большой физической нагрузки (игра в футбол, бег и т.д.). Перерыв между приёмом пищи и купанием должен быть не менее 45 - 50 минут.
- 7. В холодную погоду, чтобы согреться, сделайте несколько лёгких физических упражнений.
8. Не купайтесь больше 30 минут; если вода холодная, достаточно 5-6 минут.
9. При ушных заболеваниях не прыгайте в воду головой вниз.
10. Не оставайтесь при нырянии долго под водой.
11. Выйдя из воды, вытретесь насухо и сразу оденьтесь.
12. Почувствовав даже лёгкую усталость, сразу плывите к берегу.
13. Судорога - непроизвольное болезненное сокращение мышц во время плавания. При судорогах не теряйтесь, старайтесь держаться на воде и зовите на помощь.
  - 13.1. Применяйте способы самопомощи при судорогах:
    - судорога ног - вы делаете глубокий вдох, ныряете, хватаете себя за большие пальцы ног и сильно тянете на себя;
    - судорога мышц бедра - вы сгибаете ногу в колене и руками прижимаете её к задней поверхности бедра;
    - судорога мышц живота - подтягиваете согнутые в коленях ноги к животу;
    - судороги мышц рук - сжимаете и разжимаете кулаки, сгибаете и разгибаете руки в локтях.
  - 13.2. Запомните:
    - движение сведённой мышцей ускоряет исчезновение судороги;

- если судорога закончилась, быстрее выбираетесь на берег, потому что судорога может повториться.
- 13.3. При оказании вам помощи не хватайтесь за спасающего, а помогите ему буксировать вас к берегу.

- **14. Действия при оказании помощи утопающему:**

14.1. Если человек в пределах досягаемости, опуститесь на колени или лягте у кромки воды и протяните ему руку или какой-нибудь предмет (шест, весло, полотенце) .

14.2. Если человек далеко от берега, бросьте ему плавучий предмет (доску, спасательный круг) . Если тонет ребенок, то лучше всего бросить ребенку плавучий предмет на веревке: тогда вы сможете подтянуть ребенка к берегу. Спасательный круг нужно бросать плашмя в сторону утопающего. Круг должен упасть метр - полтора от утопающего, иначе вы ударите им пострадавшего.

14.3. Если пострадавший вас захватил, то нырните вместе с ним. Он вас отпустит и поднимется вверх, чтобы сделать вдох.

14.4. Если утопающий в панике, подплывите к нему со спины, захватите и плывите к берегу. Голова пострадавшего должна находиться над водой .

14.5. Если, оставаясь на берегу, помочь ребенку нельзя, войдите в воду и протяните ему какой-нибудь предмет и подтяните ребенка к берегу .

14.6. Если человек не дышит, приступайте к искусственному дыханию рот в рот. Проверьте у него пульс и при необходимости приступайте к реанимации.

14.7. Если человек дышит, перенесите его в теплое место, снимите с него мокрую одежду, заверните в одеяла и вызовите врача.

### **15. Запрещается:**

15.1. Купаться вблизи водосбросов, шлюзов, мостов, водоворотов, шлюзов, плотин, пристаней, причалов и других гидротехнических сооружений

15.2. Входить в воду разгорячённым (потным).

15.3. Заплывать за установленные знаки (ограждения участка, отведённого для купания).

15.4. Подплывать близко к моторным лодкам, баржам.

15.5. Купаться при высокой волне.

15.6. Прыгать с вышки, если вблизи от неё находятся другие пловцы.

15.7. Толкать товарища с вышки или с берега. 15.8. Нырять после долгого пребывания на солнце (опасно тем, что резко рефлекторно сокращаются мышцы, что ведёт к остановке дыхания).

