

ГБОУ СПО ЛНР
«Свердловский
колледж»

**Твои
безопасные
летние
каникулы**

**Лето красное –
безопасное!**

ПАМЯТКА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

Дорогой друг! Впереди тебя ждут летние каникулы, во время которых ты сохранишь свою жизнь и укрепишь здоровье, если будешь выполнять простые, но очень важные правила!

Начнем с самой актуальной темы на сегодня! В связи с эпидемиологической обстановкой, связанной с распространением Коронавируса (COVID – 19) РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

- ❖ в общественных местах носить маску и перчатки;
- ❖ чтобы снизить риск заражения, стоит как можно чаще мыть руки, если такой возможности нет, можно пользоваться антисептиком;
- ❖ особенно это актуально в местах большого скопления людей и в общественном транспорте.

Пока ситуация не нормализуется, стоит как можно меньше бывать в общественных местах.

Если появились признаки ОРВИ, не стоит идти в больницу, нужно вызвать врача на дом. Так риск распространения инфекции, если вы действительно больны, будет минимальным. Если вы нарушите это правило, на карантин отправят не только всех пациентов, которые в это время были в больнице, но и всех врачей, с которыми вы контактировали.

Основные опасные факторы, которые могут привести к травмам:

- ❖ нарушение правил дорожного движения;
- ❖ нарушение правил электробезопасности;
- ❖ нарушение правил противопожарной безопасности;
- ❖ нарушение правил личной безопасности;
- ❖ нарушение правил личной гигиены и охраны здоровья;
- ❖ солнечные ожоги и солнечные тепловые удары;
- ❖ взрывоопасные, неизвестные предметы;
- ❖ укус клеща;
- ❖ купание на воде;
- ❖ долгое пребывание возле компьютера, компьютерная игровая зависимость;
- ❖ употребление лекарственных препаратов без назначения врача;
- ❖ табакокурение, употребление энергетических и алкогольных напитков, наркотических веществ.

- ❖ Необходимо заботиться о своем здоровье, соблюдать временные ограничения при загаре и во время купания.
- ❖ Находясь на улице, следует надевать головной убор во избежание солнечного удара.
- ❖ Необходимо быть осторожным при пользовании электрическими приборами.
- ❖ Следует быть осторожными при использовании газовых приборов.
- ❖ Необходимо соблюдать временные ограничения при просмотре телевизора и работе на компьютере.
- ❖ Следует быть внимательным и осторожным в обращении с домашними животными.
- ❖ Необходимо соблюдать режим комендантского часа, который действует в ЛНР с 23:00 до 4:00 (нарушение режима комендантского часа на один час и более влечет за собой административную ответственность, предусмотренную с.1 ст. 20.36 КоАП ЛНР).
- ❖ Необходимо вести активный отдых, соответствующий нормам здорового образа жизни.
- ❖ Строго запрещено соглашаться на какие-либо предложения незнакомых людей.
- ❖ Строго запрещено путешествовать, пользуясь попутным транспортом.
- ❖ Всегда следует сообщать родителям с кем и куда Вы пошли, когда вернетесь, если задерживаетесь, то необходимо позвонить и предупредить об этом своих родителей.

Правила безопасного поведения на дороге

- ❖ Переходить проезжую часть дороги следует только в специально отведенных для этого местах: по пешеходному переходу или на зеленый сигнал светофора.
- ❖ Переходить улицу можно только в установленных местах, пользуясь сигналами светофора или по пешеходному переходу.
- ❖ Если на улице нет светофора, необходимо оценить ситуацию на дороге: посмотреть налево, затем - направо.
- ❖ Начав переходить проезжую часть, не следует задерживаться и отвлекаться, если не успели закончить переход, необходимо задержаться на линии, разделяющей транспорт.
- ❖ Если вдоль проезжей части дороги отсутствует пешеходный тротуар, необходимо идти по обочине дороги навстречу движению транспорта, в этом случае вы сможете видеть приближающиеся машины.
- ❖ Ожидать транспортное средство нужно только на посадочных площадках.

Строго запрещено:

- ❖ окликать человека, переходящего дорогу;
- ❖ перебегать дорогу перед близко идущим транспортом;
- ❖ пользоваться мобильным телефоном во время перехода проезжей части.

Правила безопасного поведения на дороге

- ✓ Переходить проезжую часть дороги следует только в специально отведенных для этого местах: по пешеходному переходу или на зеленый сигнал светофора.
- ✓ Переходить улицу можно только в установленных местах, пользуясь сигналами светофора или по пешеходному переходу.
- ✓ Если на улице нет светофора, необходимо оценить ситуацию на дороге: посмотреть налево, затем - направо.
- ✓ Начав переходить проезжую часть, не следует задерживаться и отвлекаться, если не успели закончить переход, то необходимо задержаться на линии, разделяющей потоки транспортных средств.
- ✓ Если вдоль проезжей части дороги отсутствует пешеходный тротуар, необходимо идти по обочине дороги навстречу движению транспорта, в этом случае вы сможете видеть приближающиеся машины.
- ✓ Ожидать транспортное средство нужно только на посадочных площадках или на тротуаре.

Строго запрещено:

- ✓ окликать человека, переходящего дорогу;
- ✓ перебегать дорогу перед близко идущим транспортом;
- ✓ пользоваться мобильным телефоном во время перехода проезжей части.

Правила безопасности во время езды на велосипеде

- ✓ движение по проезжей части на велосипеде разрешается только по крайней правой полосе в один ряд;
- ✓ велосипедисты обязаны уступать дорогу другому транспорту, движущемуся по проезжей части.

Велосипедистам строго запрещено:

- ✓ ездить, не держась руками за руль;
- ✓ перевозить пассажира на дополнительном сидении.

Правила безопасности на воде

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

- ✓ купаться можно только в специально отведенных для этого местах;
- ✓ не допускается заходить в воду, не зная глубины дна;
- ✓ во время прогулки по берегу водоема, необходимо внимательно смотреть под ноги, чтобы нечаянно не наступить на стеклянные осколки и острые предметы;
- ✓ не заходить в воду с наступлением сумерек или при плохой видимости;
- ✓ необходимо уметь оказать первую неотложную доврачебную помощь;
- ✓ во время длительного нахождения на солнце, следует увеличить количество потребляемой питьевой воды.

Правила безопасности в лесу (на природе)

Категорически запрещено ходить в лес одному.

Не разрешается ходить в лес в дождливую или пасмурную погоду.

Отправляясь в лес, необходимо надевать резиновые сапоги, брюки или спортивные штаны, заправив их в сапоги, это защитит вас от укусов змей и насекомых.

Находясь в лесу, следует надевать головной убор, закрывать шею и руки, от попадания клещей.

Строго запрещено курить и разжигать костры в лесу, во избежание пожара, не допускается оставлять после себя мусор, так как пустые бутылки и осколки могут привести к возникновению пожара.

Во время лесного пожара необходимо опасаться высокой температуры, задымленности, падения подгоревших деревьев и провалов в прогоревшем грунте.

Правила безопасности при обращении с животными

Не разрешается кормить и трогать чужих собак, особенно во время еды или сна. Не следует считать любое помахивание хвостом проявлением дружелюбия. Иногда это может говорить о совершенно недружелюбном настрое животного.

Категорически запрещено убегать от собаки.

Не следует делать резких движений, обращаясь с собакой или хозяином собаки. Животное может решить, что вы угрожаете его хозяину и напасть на вас.

Не разрешается трогать щенков, если рядом находится их мать, не следует отбирать то, с чем собака играет.

Если в узком месте (например, в подъезде) собака идёт вам навстречу на поводке, необходимо остановиться и пропустить её хозяина.

Следует помнить о том, что животные могут являться переносчиками таких болезней, как бешенство, лишай, чума, и др.

Правила электробезопасности

- ✓ Категорически запрещено прикасаться к электропроводам, электроприборам мокрыми руками.
- ✓ Выходя из дома, всегда следует проверять, все ли электроприборы отключены .
- ✓ Не допускается вынимать вилку из электрической розетки, дергая за шнур.
- ✓ Категорически запрещено подходить к оборванным электрическим проводам.
- ✓ Строго запрещено касаться опор электролиний.
- ✓ Строго запрещено пользоваться неисправными электроприборами.

Требование безопасности в чрезвычайных ситуациях

- ✓ Строго запрещено разводить дома огонь.
- ✓ В случае возникновения пожароопасной ситуации (появления дыма, запаха гари) необходимо немедленно вызвать пожарную бригаду по телефону 101.
- ✓ В случае появления запаха газа категорически запрещено включать свет и зажигать спички. Следует немедленно проветрить помещение и вызвать аварийную службу газа по телефону 104.
- ✓ В случае возникновения любой чрезвычайной ситуации, если вы находитесь дома один, следует немедленно связаться с МЧС по телефону 101 и рассказать оператору о своей проблеме.

ОСТОРОЖНО! КЛЕЩИ!

Попадая на человека, клещ проникает под одежду и довольно долго ищет место присасывания, как правило, находя его в области плеч, груди, шеи, головы. Он может сосать кровь в течение нескольких суток, причем это не вызывает у человека болезненных ощущений, так как слюна клеща содержит обезболивающее вещество.

При выходе на природу соблюдайте меры предосторожности:

- ❖ если позволяет погода, наденьте одежду с длинными рукавами, плотно прилегающими к запястью;
- ❖ брюки заправьте в высокие сапоги;
- ❖ обязательно наденьте головной убор;
- ❖ одежду выбирайте светлую, чтобы легче было заметить напавшего клеща;
- ❖ обработайте одежду средством, отпугивающим клещей.

ВАЖНО – после возвращения проведите самоосмотр и взаимоосмотр тела – клещ присасывается не сразу, выбирая наиболее подходящие места.

Если обнаружили клеща на своем теле, не снимая его, обратитесь в больницу.

Интересных и удачных летних каникул вам, ребята!



Во время каникул ответственность за сохранность жизни и здоровья учащихся несут их родители!!!