

# Правила поведения школьников во время летних каникул



**БЕРЕГИ СЕБЯ:**  
прочитай с ребенком!

Каждый ребенок, независимо от возраста и ширины размаха планов на каникулы, обязан знать несколько простых правил безопасности во время отдыха. Иначе каникулы могут обернуться неприятными последствиями. Сегодня в рамках проекта «Уроки безопасности» «Башнефть» познакомит детей с основными правилами безопасного поведения во время летних каникул и, конечно, напомним о них родителям.

## Солнечная активность:

- в солнечный день всегда надевайте головной убор;
- старайтесь не находиться под воздействием прямых солнечных лучей с 10:00 до 16:00 – в это время самая большая активность солнца;
- солнцезащитные средства наносите минут за 15-20 до выхода на улицу и после купания. Применяйте защиту уровня SPF-20 или SPF-30, при этом старайтесь использовать максимально безопасные средства, разрешенные для применения детям;
- носите с собой много воды и давайте ребенку много пить. Избегайте сладкой воды, она вызывает еще большую жажду.

## Если настигла гроза или буря:

- самое главное – отойти от воды на максимально возможное расстояние;
- если гроза застала на поляне или лугу, то необходимо отключить все электроприборы, которые находятся у вас под рукой (мобильный телефон, GPS-навигатор, плеер, планшет, все что угодно); сесть на корточки и обхватить ноги руками, но ни в коем случае не ложиться на землю;
- отстраниться от линий электропередач, деревьев, кустарников. В идеале вы должны найти какой-нибудь овраг или ямку. И, конечно же, при грозе постарайтесь не шевелиться.

## Где нельзя гулять:

- нельзя гулять и играть среди труб, электрошитовых, нефтекчалок и других промышленных объектов;
- не подлезайте под вагоны! Не перелезайте через автосцепки!
- не играйте на платформах и путях, а также вблизи АЗС и проезжей части;
- нельзя проникать внутрь объектов, в трансформаторные и распределительные пункты;
- прикасаться к оголенным токоведущим частям штепсельных розеток, патронов, выключателей и электроприборов, включенных в сеть.
- находясь на ж/д путях и при переходе через железнодорожные пути, будьте

особо внимательны, осмотритесь, не идут ли поезда по соседним путям.

## Если идешь купаться:

- не купайтесь в запрещенных местах;
- не ходи к водоему один, без взрослых;
- 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. От переохлаждения в воде появляются опасные для жизни судороги, сводит руки и ноги. В таком случае нужно плыть на спине;
- не заходи 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;
- никогда не следует подплывать к водоворотам – это самая большая опасность на воде. Попав в водоворот, наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и сделайте сильный рывок в сторону по течению, всплывайте на поверхность;
- опасно подплывать к идущим парходам, катерам, вблизи которых возникают различные водовороты, волны и течения;
- не ныряй в воду с плотов, пристани и других плавучих сооружений, особенно в местах неизвестной глубины, так как можно удариться головой о песок, глину, сломать себе шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть. Не заплывай за буйки, не прыгай в воду со скал или в местах с неизвестным дном;



- при катании на лодке, не садись на ее борта, нельзя пересаживаться с одного места на другое, а также переходить с одной лодки на другую, вставать во время движения.

## В лесу:

- не ходи в лес один, а тем более в дождливую или пасмурную погоду;
- надевай резиновую обувь, брюки или спортивные штаны, заправив их в сапоги – это спасет от укусов змей и насекомых;
- надевай головной убор, закрывая шею и руки – от попадания клещей;
- не разжигай костры, во избежание пожара, и не мусори. Помни, что лесные пожары чрезвычайно опасны;
- опасно употреблять в пищу неизвестные ягоды и растения, так как некоторые из них могут вызвать острые отравления.

## Остерегаемся травм:

- при занятии активными видами спорта: езда на скейте, роликах, велосипеде – нужно обеспечить надежную защиту уязвимых мест. Для этого надо использовать шлем, наколенники, налокотники, защиту ладоней. При езде на роликах обращай внимание на то, чтобы они надежно фиксировали лодыжку.
- не употребляй жареные продукты, особенно мясо, которое может превратиться в яд уже после 20 минут нахождения на солнце;
- не употребляй в пищу сырое молоко и яйца, это может привести к отравлениям. Перед приемом пищи тщательно мойте руки;
- старайтесь больше употреблять овощи, фрукты и ягоды. Мойте их тщательно, перед тем как съесть.

## На дорогах:

- переходите улицу только в специ-

ально отведенных местах: по пешеходному переходу или на зеленый сигнал светофора;

- если нет пешеходного тротуара, идите по обочине дороги навстречу движению транспорта, так вы сможете видеть приближающиеся машины;
- кататься на велосипеде можно только во дворах и парках.

## На улице:

- 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 забывайте сообщать родителям, с кем и куда вы пошли, когда вернетесь. Если задерживаетесь, то позвоните и предупредите;
- если на улице кто-то подозрительный идет и бежит за тобой, а до дома далеко, беги в ближайшее людное место: к магазину, автобусной остановке;
- если знакомые взрослые пытаются вести тебя силой, сопротивляйся, кричи, зови на помощь: «Помогите! Меня уводит незнакомый человек!»;
- не соглашайся ни на какие предложения незнакомых взрослых.
- никуда не ходи с незнакомыми взрослыми и не садись с ними в машину;
- не приглашай домой незнакомых ребят, если дома нет никого из взрослых;
- не играй на улице с наступлением темноты.

## Когда ты один дома:

- не пользуйся электроприборами, не играй с острыми, колющими и режущими, легковоспламеняющимися и взрывоопасными предметами, огнестрельным и холодным оружием, боеприпасами;
- не употребляй лекарственные препараты без назначения врача;
- открывать дверь можно только хорошо знакомому человеку;
- не оставяй ключ от квартиры в «надежном месте»;
- не вешай ключ на шнурке себе на шею;
- если ты потерял ключ – немедленно сообщи об этом родителям;
- не играй спичками и зажигалками: игры с огнем могут привести к пожару.

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

