**Памятка для учащихся по правилам безопасного поведения**

**во время летних каникул**

**Во время прогулки 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.

-Если незнакомые взрослые пытаются увести 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.

-Никогда не хвастайся тем, что у твоих взрослых много денег.

-Не приглашай домой незнакомых ребят, если дома нет никого из взрослых.

-Не играй с наступлением темноты.

- Всегда соблюдайте правила поведения на дорогах.

**Правила безопасного поведения на дороге:**

**-** Пешеходы должны двигаться по тротуарам или пешеходным дорожкам.

- При движении в темное время суток пешеходам рекомендуется иметь при себе предметы со светоотражающими элементами.

**-** Пешеходы должны пересекать проезжую часть по пешеходным переходам, а где их нет – на перекрестках по линии тротуаров.

**-** В местах, где движение регулируется, пешеходы должны руководствоваться сигналами регулировщика или пешеходного светофора.

**-** Переходя улицу, посмотрите налево, а дойдя до середины – направо! Выйдя на проезжую часть, пешеходы не должны задерживаться или останавливаться. Пешеходы, не успевшие закончить переход, должны остановиться на линии, разделяющей транспортные потоки противоположных направлений. Продолжать переход можно лишь убедившись в безопасности дальнейшего движения и с учетом сигнала светофора (регулировщика).

**-** На нерегулируемых пешеходных переходах пешеходы могут выходить на проезжую часть после того, как оценят расстояние до приближающихся транспортных средств, их скорость и убедятся, что переход будет для них безопасен.

- При отсутствии  в зоне видимости перехода или перекрестка разрешается переходить дорогу под прямым углом к краю проезжей части и там, где она хорошо просматривается в обе стороны.

- Не перебегайте дорогу перед близко идущим транспортом!

- Стоящий на остановке автобус обходите только в разрешенных для перехода местах, соблюдайте при этом осторожность.

Обходить этот транспорт спереди или сзади опасно!

- Ездить на велосипедах по улицам и дорогам детям разрешается детям не моложе 14 лет. Управлять скутером разрешается только с 16 лет.

**При пользовании велосипедом:**

При езде на велосипеде по дорогам и улице с автомобильным движением необходимо соблюдать следующие правила:  
- Пользуйтесь велосипедом, подходящим 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.

- Соблюдайте ПДД.

**О мерах предосторожности на воде:**

Чтобы избежать несчастного случая, надо знать и соблюдать  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 + 20-25º, воды + 17-19 º 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.

- 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.

**Приятного и безопасного отдыха!**