



Утверждаю
Зам. директора
ГБНОУ «ЯТМТ»
Стовба Н.И.

ИНСТРУКТАЖ

«Правила безопасного поведения во время летних каникул»

Основные правила безопасного поведения в летний период:

1. Необходимо быть осторожным, внимательным на улице, при переходе дороги; соблюдать правила дорожного движения;
2. Важно соблюдать правила техники безопасности при прогулках в лесу, на реке:
 - Запрещается разжигать костры на территории населенного пункта и территории лесного массива;
 - Купаться только в отведённых специально для этого местах и в теплое время.
 - Не употреблять в пищу незнакомые грибы и ягоды.
3. Необходимо заботиться о своем здоровье; соблюдать временные рамки при загаре, купании.
4. Находясь на улице, надеть головной убор во избежание солнечного удара. При повышенном температурном режиме стараться находиться в помещении или в тени, чтобы не получить тепловой удар.
5. Быть осторожным при контакте с электрическими приборами, соблюдать технику безопасности при включении и выключении телевизора, электрического утюга, чайника и другой бытовой техники.
6. Соблюдать технику безопасности при пользовании газовыми приборами;
7. Соблюдать временной режим при просмотре телевизора и работе на компьютере;
8. Быть осторожным в обращении с домашними животными;
9. Необходимо вести активный отдых соответствующий нормам ЗОЖ.

Во время прогулки соблюдайте следующие требования безопасности:

1. Планируйте безопасный маршрут до места назначения и используйте его. Выбирайте хорошо освещенные улицы и избегайте прохода мимо пустынных участков, аллей и строительных площадок. Идите длинным путем, если он безопасный.
2. Не щеголяйте дорогими украшениями или одеждой, телефонами, крепче держите сумки.
3. Идите навстречу движению транспорта, если нет пешеходного тротуара, так вы сможете видеть приближающиеся машины.
4. 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 полицию. Если вы напуганы, кричите о помощи.
5. Никогда не пользуйтесь попутными автомобилями, отходите подальше от остановившегося около вас транспорта.
6. Не забывайте сообщать родителям с кем и куда Вы пошли, когда вернетесь, если задерживаетесь, то позвоните и предупредите.
7. Если незнакомые взрослые пытаются увести силой, сопротивляйтесь, кричите, зовите на помощь: *«Помогите! Меня уводит незнакомый человек!»*
8. Не соглашайтесь ни на какие предложения незнакомых взрослых.
9. Никуда не ходите с незнакомыми взрослыми и не садитесь с ними в машину.
10. Никогда не хвастайтесь тем, что у ваших взрослых много денег.
11. Не приглашайте домой незнакомых людей, если дома нет никого из взрослых.
12. Не задерживайтесь на улице до наступления темноты.
13. Всегда соблюдайте правила поведения на дорогах.

Правила безопасного поведения на дороге:

Не забывайте самые главные правила безопасного поведения на дороге:

1. Если нет светофора, переходи дорогу на перекрестке. Пересекать улицу надо прямо, а не наискось. Переходя дорогу, всегда смотрим сначала — налево, а дойдя до середины дороги — направо.

2. Переходить улицу в городе можно только по пешеходным переходам. Они обозначаются специальным знаком «*Пешеходный переход*». Нельзя переходить улицу на красный свет, даже если нет машин.
3. Ходить по тротуару только с правой стороны. Если нет тротуара, идти нужно по левому краю дороги, навстречу движущимся машинам.
4. В вечернее время суток нужно быть осторожным и внимательным во время движения по дороге при отсутствии тротуара. Важно использовать на одежде фликеры – светоотражающие маячки.
5. В общественном транспорте быть внимательными и осторожными при посадке и выходе на остановках. Нельзя в общественном транспорте высовываться из окна, выставлять руки или какие-либо предметы.
6. Нельзя на проезжей части дороги использовать роликовые коньки, скейтборды и самокаты, необходимо помнить, что проезжая часть не предназначена для их использования, кататься по тротуару, на специальных площадках.
7. На велосипеде нужно кататься только во дворах или на специальных площадках.

О мерах предосторожности на воде:

1. Для купания лучше выбирать места, где чистая вода, ровное песчаное дно, небольшая глубина, нет сильного течения и водоворотов, нет проезжающего по воде моторного транспорта.
2. 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.
3. 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.
4. 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. Попад в сильное течение, не надо плыть против него, иначе можно легко выбиться из сил. Лучше плыть по течению, постепенно приближаясь к берегу.

5. Не ходить к водоему одному. Сидя на берегу закрывать голову от перегрева и солнечных ударов.

6. 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.

Необходимо помнить, что соблюдение мер предосторожности - главное условие безопасности на воде.

Если попал в какую-либо критическую ситуацию, нужно срочно связаться с родителями или позвонить в службу «02» или «101» — это единый номер, по которому надо звонить в экстренных случаях.

Уважаемые студенты! Осознанно соблюдайте меры личной безопасности во всех сферах своей жизнедеятельности.

Разработал: инженер по ОТ



Ковальчук Ю.Г.