Летние каникулы — самая желанная пора для всех обучающихся, каждый ждет их с нетерпением в предвкушении интересного отдыха, веселых развлечений и новых знакомств. Чтобы летний отдых пошел на пользу необходимо быть предельно внимательными и соблюдать правила личной безопасности.

Здоровье - это драгоценность, и притом единственная, ради которой стоит не только не жалеть времени, сил, трудов и всяких благ, но и жертвовать ради него частицей самой жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унизительной.

Приближается время летних каникул, время отдыха, развлечений, получения хороших впечатлений и радостных эмоций. И чтобы это лето было для вас самым ярким и запоминающимся, мы хотели бы напомнить некоторые правила безопасности во время летних каникул…

Пожар в природе.

Когда вокруг все горит – это страшно. Тем более страшно, когда пожар происходит в лесу, в степи, охватывая огромные площади.
В пожароопасный сезон в лесу запрещено:

Пользоваться открытым огнем (бросать горящие спички, окурки, вытряхивать горячую золу), оставлять на освещаемых солнцем местах бутылки или осколки стекла, которые могут стать зажигательными линзами; выжигать траву; бросать в лесу горящие спички, окурки, тлеющие тряпки, разводить костры (кроме специально отведенных мест, например площадках для пикников), разводить костер в ветреную погоду и оставлять его без присмотра, оставлять костер горящим после покидания стоянки.

Причиной лесных пожаров в большинстве случаев является беспечность человека.

Если пожар случился в лесу…

• предупредите всех находящихся поблизости о необходимости покинуть опасную зону;

• определите направление ветра, направление распространения огня;

• выходите в наветренную сторону быстро, перпендикулярно направлению движения огня (параллельно фронту пожара), дышите через мокрый платок;

• если выход невозможен, то войдите в водоем или накройтесь мокрой одеждой, двигайтесь в сторону дороги, просеки, водоема, в поле;

• оказавшись на открытом пространстве или поляне, дышите воздухом возле земли – он менее задымлен;

• после выхода из зоны пожара сообщите о его месте, размерах и характере в администрацию населенного пункта или МЧС.

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.

Опасность грозы

Грозу можно переждать в здании, машине или автобусе. Не стойте под деревом, особенно, если оно стоит одиноко. Чаще всего молния попадает в дубы и тополя. Не находитесь на возвышенных и открытых местах. Не стойте около металлических оград. Не пользуйтесь на улице во время грозы мобильным телефоном. Если во время грозы, вы едете на велосипеде, остановитесь и отойдите от велосипеда на 30 – 40 метров. Во время грозы нельзя находиться на пляже, купаться, ловить рыбу. Избегайте толпы (удар одной молнии может поразить более 20 человек). Не пользуйтесь зонтиком.

Если во время грозы вы дома, выключите электрические и газовые приборы, закройте окна.

Осторожно, клещи!

Летом, во время прогулок в лесу, надевайте головной убор, одежду с длинными рукавами. Брюки заправляйте в носки или сапоги, чтобы ноги были закрыты. Одежда ярких цветов часто привлекает ос, пчел, шершней и повышает риск укусов. Старайтесь не передвигаться среди низкорослого кустарника и высокой травы. После похода осмотрите себя, расчешите волосы частой расчёской. Многие любят отдыхать в лесополосах. К сожалению, такая прогулка может привести к неприятным последствиям. Особую опасность представляют клещи, они могут заразить человека 11 инфекционными болезнями, одной из самых опасных является клещевой энцефалит. Заболевание характеризуется резким подъемом температуры до 39–40 градусов, сильными головными болями, рвотой. Развиваются неврологические нарушения, параличи верхних конечностей. Важно знать, что первые 2–3 часа после начала кровососания, клещи не успевают внести дозу вируса, достаточную для развития заболевания.

В целях профилактики заболеваемости клещевым энцефалитом рекомендуется:

1. При выходе в зеленую зону иметь одежду, плотно прилегающую к телу, куртки заправлять в брюки, брюки в сапоги, рукава и ворот должны быть застегнуты.

2.В целях обнаружения клещей каждые 2 часа проводить самоосмотры и взаимоосмотры открытых частей тела и поверхности одежды.

3.При жаркой погоде, когда нет возможности надевать плотно прилегающую одежду, перед выходом в зеленую зону применять спреи и лосьоны, отпугивающие насекомых.

4.При присасывании клеща немедленно обратиться в ближайшее лечебное учреждение

Правила извлечения клеща:

Захватите пинцетом или обернутыми стерильным бинтом пальцами как можно ближе к месту прокуса и, постепенно повернув вокруг оси против часовой стрелки, извлеките из эпидермиса.

Извлечь клеща можно с помощью нитки:

- Берется прочная нить или тонкий шнур;
- Вокруг кровососа, у самого места укуса делается захват нитью;
- Затем делается петля;
- Расшатывающими вибрирующими или скручивающими движениями постепенно извлекается присосавшийся кровосос.

Запрещается брать клеща голыми пальцами, резко дергать, использовать масло (клещ задохнется и погибнет в коже). После извлечения клеща зону укуса продезинфицируйте спиртом или другим антисептиком. Вымойте руки с мылом. Если головка случайно осталась в коже, ее непременно надо достать, поддев обработанной спиртом иглой - это необходимо, поскольку вирус живет в слюнных железах «незваного гостя». Обязательно необходимо обратиться к врачу. Клеща сохраните в баночке с влажной средой и в течение двух суток отправьте на изучение в лабораторию СЭС. На протяжении трех недель следите за самочувствием, измеряйте температуру тела. Если проявляются тревожные признаки болезни (покраснение зоны укуса, головные боли, ломота в суставах и мышцах), поспешите к врачу-инфекционисту, дабы избежать серьезных осложнений.

Безопасность на воде.

Как известно, купание не только доставляют удовольствие, но и служит хорошим средством закаливания организма. Необходимо помнить, что

небрежность, лихачество на воде нередко приводят к беде. Из-за несоблюдения техники безопасности в водоемах ежегодно гибнут тысячи людей.

Правила безопасного поведения на воде

• следует избегать купания в одиночку, так как в случае беды оказать помощь будет некому;

• после приема солнечной ванны нельзя бросаться в воду сразу;

• купание нужно начинать только после некоторого отдыха в тени;

• не заходите на глубокое место, если не умеете плавать или плаваете плохо;

• не купайтесь в запрещенных местах, пользуйтесь пляжами и местами, специально отведенными для купания;

• не ныряйте в незнакомых местах;

• не заплывайте за буйки;

• !!!!! нельзя плавать на надувных матрасах и камерах - если плохо плаваете;
• очень опасно купаться в состоянии алкогольного опьянения.

Нельзя:

• подплывать к моторным, парусным судам, весельным лодкам и другим плавсредствам,

• прыгать в воду с неприспособленных для этих целей сооружений;

• подавать крики ложной тревоги

• заплывать далеко, так как можно не рассчитать своих сил, чтобы вернуться.
Опасно:

• подныривать друг под друга, хватать за ноги, пугать, сталкивать в воду и заводить на глубину не умеющих плавать;

• опасно купаться в воде ниже +17–19°С;

• не следует купаться в шторм и ночью.

Важным условием безопасности на воде является строгое соблюдение правил катания на лодке:

• нельзя выходить в плавание на неисправной и полностью необорудованной лодке;

• перед посадкой в лодку, надо осмотреть ее и убедиться в наличии весел, руля, спасательного круга, спасательных жилетов по числу пассажиров;

• посадку в лодку производить, осторожно ступая посреди настила;

• садиться на скамейки нужно равномерно;

• ни в коем случае нельзя садиться на борт лодки, пересаживаться с одного места на другое, а также переходить с одной лодки на другую, раскачивать лодку и нырять с нее;

• запрещается кататься на лодке детям до 16 лет без сопровождения взрослых, перегружать лодку сверх установленной нормы, пересекать курс моторных судов, близко находиться к ним.

Соблюдение правил дорожного движения.

Правила дорожного движения существуют не только для водителей транспортных средств, но и для пешеходов.

1. Перед тем как выйти на проезжую часть, остановись и скажи себе: «Будь осторожен!».

2. Никогда не выбегай на дорогу перед приближающимся автомобилем: водитель не может остановить машину сразу.

3. Перед тем как выйти на проезжую часть, убедись, что слева, справа и сзади, если это перекресток, нет приближающегося транспорта.

4. Выйдя из автобуса, троллейбуса и трамвая, не обходи его спереди или сзади – подожди, пока он отъедет. Найди пешеходный переход, а если поблизости его нет, осмотрись по сторонам и при отсутствии машин переходи дорогу.

5. Не выезжай на улицы и дороги на роликовых коньках, велосипеде, самокате.

6. Не играй в мяч и другие игры рядом с проезжей частью. Для игр есть стадион, двор, спортивная площадка.

7. Переходи дорогу только поперек, а не наискосок.

8.Никогда не спеши, знай, что бежать по дороге нельзя.

9.Когда выходишь с друзьями и знакомыми на проезжую часть, не разговаривай, сосредоточься и скажи себе и другим: «Будьте осторожны».

Правила дорожного движения для велосипедистов.

Велосипед является транспортным средством. Управлять велосипедом при перемещении по дорогам разрешается с 14 лет. Велосипед должен иметь исправные тормоз, руль и звуковой сигнал, быть оборудован спереди

световозвращателем и фонарем или фарой белого цвета, сзади – световозвращателем или фонарем красного цвета, а с каждой боковой стороны — световозвращателем оранжевого или красного цвета. Велосипеды должны двигаться по велосипедной дорожке, а при ее отсутствии – по крайней правой полосе проезжей части в один ряд. Допускается движение по обочине, если это не создает помех пешеходам. Движение велосипедов (как и любых других транспортных средств) по тротуарам запрещено.

Водителям велосипеда запрещается:

- ездить, не держась за руль хотя бы одной рукой;
- двигаться по дороге при наличии рядом велосипедной дорожки;
- двигаться по дороге в темное время суток без включенного переднего белого фонаря.

Так же существует **техника безопасности обращения с животными**, так как многие имеют приусадебные участки или на лето уезжают к родственникам в сельскую местность. Советуем прислушаться к советам:

1. Не показывай, что ты боишься собаки.

2. Ни в коем случае не убегай.

3. Помни, что помахивание хвостом не всегда говорит о дружелюбном настроении собаки.

4. Если тебе хочется погладить собаку - спроси разрешения у хозяина, гладь ее осторожно, не делая резких движений.

5. Не корми чужих собак и не трогай их во время еды или сна.

6. Не подходи к собаке, сидящей на привязи.

7. Не приближайся к большим собакам охранных пород, их часто учат бросаться на людей, подошедших близко.

8. Не трогай щенков и не пытайся отобрать предмет, с которым собака играет.

9. После того как ты погладил собаку или кошку, обязательно вымой руки с мылом.

Правила поведения в местах массового отдыха.

В местах массового отдыха запрещено распитие спиртных напитков, курение, выражение нецензурными словами. Соблюдайте вежливость с ровесниками и взрослыми. Не вступайте в конфликтные ситуации. Отправляясь в кинотеатр, на стадион, концерт не берите с собой объемных сумок, портфелей, они могут помешать вам в толпе. Ваша одежда должна быть удобной. 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 мероприятия. 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.

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

Единый телефон спасения - 112