**Памятка для учащихся на летние каникулы**

Лето – прекрасная пора для отдыха. Дорогие ребята, рекомендуем вам перед началом летних каникул восстановить в памяти правила безопасности и поведения на дорогах, водоемах, в лесу и городе

**Правила безопасного поведения детей на водоёмах.**

Лето – прекрасная пора для отдыха, а вода – чудесное средство оздоровления организма. Но купание приносит пользу лишь при разумном ее использовании.

* Начинать купание следует при температуре воды не ниже 18 градусов и при ясной безветренной погоде при температуре воздуха 25 и более градусов.
* Не рекомендуется купаться ранее, чем через 1,5 часа после еды.
* Входите в воду осторожно, когда она дойдет до пояса, остановитесь и быстро окунитесь с головой, а потом уже плывите.
* Не следует входить в воду уставшим, разгоряченным или вспотевшим.
* Если Вы плохо плаваете, не доверяйте надувным матрасам и кругам.
* **Паника – основная причина трагедий на воде. Никогда не поддавайтесь панике.**

**НЕОБХОДИМО ПОМНИТЬ!**

* купаться можно только в разрешенных местах;
* нельзя нырять в незнакомы местах – на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги и др.;
* не следует купаться в заболоченных местах и там, где есть водоросли или тина;
* не отплывайте далеко от берега на надувных плавсредствах – они могут оказаться неисправными, а это очень опасно даже для умеющих хорошо плавать;
* нельзя цепляться за лодки, залезать на знаки навигационного оборудования – бакены, буйки и т.д.;
* нельзя подплывать к проходящим судам, заплывать за буйки, ограничивающие зону заплыва, и выплывать на фарватер;
* нельзя купаться в штормовую погоду или в местах сильного прибоя;
* если вы оказались в воде на сильном течении, не пытайтесь плыть навстречу течению. В этом случае нужно плыть по течению, но так, чтобы постепенно приближаться к берегу;
* если вы попали в водоворот, наберите побольше воздуха, нырните и постарайтесь резко свернуть в сторону от него;
* если у Вас свело судорогой мышцы, ложитесь на спину и плывите к берегу, постарайтесь при этом растереть сведенные мышцы. Не стесняйтесь позвать на помощь;
* нельзя подавать крики ложной тревоги.

**ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ НА ВОДЕ**

* когда купаешься, поблизости от тебя должны быть взрослые;
* нельзя играть в тех местах, откуда можно упасть в воду;
* не заходи на глубокое место, если не умеешь плавать или плаваешь плохо;
* не ныряй в незнакомых местах;
* не заплывай за буйки;
* нельзя выплывать на судовой ход и приближаться к судну;
* не устраивай в воде игр, связанных с захватами;
* нельзя плавать на надувных матрасах и камерах (если плохо плаваешь);
* не пытайся плавать на бревнах, досках, самодельных плотах;
* если ты решил покататься на лодке, выучи основные правила безопасного поведения в этом случае;
* необходимо уметь правильно управлять своими возможностями.

**ЕСЛИ ТОНЕТ ЧЕЛОВЕК**

* Сразу громко зовите на помощь: «Человек тонет!»
* Попросите вызвать спасателей и «скорую помощь».
* Бросьте тонущему спасательный круг, длинную веревку с узлом на конце.
* Если хорошо плаваете, снимите одежду и обувь и вплавь доберитесь до тонущего. Заговорите с ним. Если услышите адекватный ответ, смело подставляйте ему плечо в качестве опоры и помогите доплыть до берега. Если же утопающий находится в панике, схватил вас и тащит за собой в воду, применяйте силу. Если освободиться от захвата вам не удается, сделайте глубокий вдох и нырните под воду, увлекая за собой спасаемого. Он обязательно отпустит вас. Если утопающий находится без сознания, можно транспортировать его до берега, держа за волосы.

**ЕСЛИ ТОНЕШЬ САМ**

* Не паникуйте.
* Снимите с себя лишнюю одежду, обувь, кричи, зови на помощь.
* Перевернитесь на спину, широко раскиньте руки, расслабьтесь, сделайте несколько глубоких вдохов.
* Прежде, чем пойти купаться, не забудьте взять с собой английскую булавку. Она поможет вам, если в воде начнутся судороги. Если же у вас свело ногу, а булавки при себе нет, ущипните несколько раз икроножную мышцу. Если это не помогает, крепко возьмитесь за большой палец ноги и резко выпрямите его. Плывите к берегу.

**Вы захлебнулись водой:**

* Не паникуйте, постарайтесь развернуться спиной к волне.
* Прижмите согнутые в локтях руки к нижней части груди и сделайте несколько резких выдохов, помогая себе руками.
* Затем очистите от воды нос и сделайте несколько глотательных движений.
* Восстановив дыхание, ложитесь на живот и двигайтесь к берегу.
* При необходимости позовите людей на помощь.

**ПРАВИЛА ОКАЗАНИЯ ПОМОЩИ ПРИ УТОПЛЕНИИ**

* Перевернуть пострадавшего лицом вниз, опустить голову ниже таза.
* Очистить ротовую полость.
* Резко надавить на корень языка.
* При появлении рвотного и кашлевого рефлексов - добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка.
* Если нет рвотных движений и пульса - положить на спину и приступить к реанимации (искусственное дыхание, непрямой массаж сердца). При появлении признаков жизни - перевернуть лицом вниз, удалить воду из легких и желудка.
* Вызвать «Скорую помощь».

Если человек уже погрузился в воду, не оставляйте попыток найти его на глубине, а затем вернуть к жизни. Это можно сделать, если утонувший находился в воде не более 6 минут.

* **НЕЛЬЗЯ ОСТАВЛЯТЬ ПОСТРАДАВШЕГО БЕЗ ВНИМАНИЯ (в любой момент может произойти остановка сердца).**
* **НЕЛЬЗЯ САМОСТОЯТЕЛЬНО ПЕРЕВОЗИТЬ ПОСТРАДАВШЕГО, ЕСЛИ ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫЗВАТЬ СПАСАТЕЛЬНУЮ СЛУЖБУ.**

Помните! Только неукоснительное соблюдение мер безопасного поведения на воде может предупредить беду!

**Коротко о Правилах дорожного движения (ПДД)**

**Запрещается:**

* Ходить по обочине дороги, улицы навстречу движения транспорта.
* Не перебегайте дорогу перед близко идущим транспортом!
* Услышав шум приближающего транспорта, оглянитесь и пропустите его.
* Не выходите на дорогу в зонах ограниченной видимости со стороны водителя и пешехода.
* Не отпускайте от себя детей младшего возраста в местах движения транспорта.
* Езда на велосипеде по дорогам и улицам допускается с 14 лет на расстоянии 1-го метра от обочины, а групповая езда в колонну по одному.

**Криминогенная ситуация**

* Находясь дома, в квартире не открывайте дверь незнакомцам.
* Попав в ситуацию квартире с грабителем, ведите себя пассивно.
* Не оставляйте ключи на видном месте.
* Задержавшись вне дома, делайте контрольные звонки родителям.
* Обходите стороной группы подростков особенно в вечернее время.
* Если возникла ситуация погони, избавляйтесь от всего лишнего, бросьте камень в стекло дома или проходящей машины.
* Если вас насильно сажают, в машину обращайтесь к прохожим: «Я их не знаю, запомните номер машины».
* Отказывайтесь от любого приглашения незнакомых сесть в машину и показать, например улицу или дом.

И еще!!!

* Не находитесь на улице позже 22 часов, соблюдайте комендантский час.
* Не садитесь в машину к не знакомым.
* Не сокращайте путь по пустырям и глухим переулкам в вечернее время.
* Избегайте случайных знакомств.
* Обходите места оборванных проводов, они могут быть под напряжением.
* Берегите себя, ребята! Удачных каникул!!!

**При обнаружении взрыво-опасных предметов (ВОП) категорически запрещается:**

* наносить удары (ударять по корпусу, а также один боеприпас о другой);
* прикасаться, поднимать, переносить или перекатывать с места на место;
* закапывать в землю или бросать в водоём;
* предпринимать попытки к разборке или распиливанию;
* бросать в костёр или разводить огонь вблизи него.

**В случае обнаружения ВОП или внешне схожего с ним предмета необходимо:**

* немедленно сообщить об опасной находке ближайшему должностному лицу, по телефону “02” или в отделение милиции;
* при производстве земляных или других работ — остановить работу;
* хорошо запомнить место обнаружения предмета;
* установить предупредительные знаки или использовать различные подручные материалы — жерди, колья, верёвки, куски материи, камни, грунт и т.п.

При обнаружении ВОП категорически запрещается предпринимать любые действия с ними. Этим вы сохраните свою жизнь и поможете предотвратить несчастный случай.