

## Памятка для студентов «Безопасность в летний период»

### Уважаемые студенты!

Администрация Тюкалинского профессионального колледжа, в целях предотвращения травматизма и возникновения несчастных случаев, настоятельно рекомендуем обратить ОСОБОЕ внимание на соблюдение мер безопасности в летний период. С началом лета подростков подстерегает повышенная опасность на дорогах, у водоёмов, в лесу, на садово - огородных участках, во дворах, на предприятиях отрасли в период студенческой работы и в местах отдыха.

### **Основные правила безопасного поведения в летний период:**

1. Необходимо быть осторожным, внимательным на улице, при переходе дороги; соблюдать правила дорожного движения;
2. 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. Лицам, не достигшим возраста 18 лет, запрещается находиться на улице без сопровождения взрослых после 23.00 часов.
10. 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 прохождения мимо пустынных участков, аллей и строительных площадок. Идите длинным путем, если он безопасный.
2. Идите навстречу движению транспорта, если нет пешеходного тротуара, так вы сможете видеть приближающиеся машины.
3. Если вы подозреваете, что кто-то преследует вас, перейдите улицу и направьтесь в ближайшее хорошо освещенное место. Если вы напуганы, кричите о помощи.
4. Никогда не пользуйтесь попутными автомобилями, отходите дальше от остановившегося около вас транспорта.
5. Не забывайте сообщать родителям с кем и куда Вы пошли, когда вернетесь, если задерживаетесь, то позвоните и предупредите.
6. Если незнакомые взрослые пытаются увести тебя силой, сопротивляйся, кричи, зови на помощь.
7. Не соглашайся ни на какие предложения незнакомых взрослых.
8. Никуда не ходи с незнакомыми взрослыми и не садись с ними в машину.
9. Никогда не хвастайся тем, что у твоих взрослых много денег.
10. Не приглашай домой незнакомых людей, если дома нет никого из взрослых.
11. Не задерживайтесь на улице до наступления темноты.
12. 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 перекрёстке. 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. Помните! Лицам, не достигшим 14 лет, запрещено управлять велосипедом на автомагистралях и приравненных к ним дорогам, а детям, не достигшим 16 лет, скутером (*мопедом*).

### **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 «112» — это единый номер, по которому надо звонить в экстренных случаях.

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