ПАМЯТКА

«Правила поведения обучающихся во время летних каникул».

Меры безопасности в период коронавируса: как себя вести, чтобы не заразиться.

1. Соблюдайте режим самоизоляции: как можно реже бывайте в людных местах (торговые центры, транспорт, общепит). Посещая их, держите безопасную дистанцию — не меньше 1 метра до соседа, а лучше 1,5 – 2 м.
2. Избегайте контактов с людьми, имеющими признаки простуды и ОРВИ (кашель, чихание).
3. Как можно чаще мойте руки с мылом. Делайте это не менее 20 секунд. Если нет в доступе воды и мыла, используйте антисептики.
4. Прикасайтесь к лицу и глазам только помытыми руками или одноразовой салфеткой.
5. Старайтесь не прикасаться руками к ручкам, перилам, кнопкам лифта и другим предметам и поверхностям в общественных местах.
6. Откажитесь от приветственных рукопожатий, объятий.
7. Надевайте одноразовую медицинскую маску в людных местах и транспорте – это не даст вам непроизвольно трогать лицо нечистыми руками.
8. Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь.
9. Почаще делайте влажную уборку.
10. Ведите здоровый образ жизни: высыпайтесь, регулярно занимайтесь физическими упражнениями.

При подозрении на коронавирус нужно вызывать врача на дом.

Соблюдай правила безопасности поведения на дорогах и на улице.

- Переходите улицу только в специально отведенных местах: по пешеходному переходу или на зеленый сигнал светофора.
- Если нет оборудованного пешеходного перехода, дорогу следует переходить под прямым углом, предварительно убедившись в отсутствии транспорта с левой и правой стороны.
- Если нет пешеходного тротуара, идите по обочине дороги навстречу движению транспорта, так вы сможете видеть приближающиеся машины.
- Кататься на велосипеде можно только во дворах и парках. В ПДД четко сказано, что управление велосипедом на проезжей части разрешается с 14 лет.
- Находясь на ж/д путях и при переходе через железнодорожные пути, будьте особо внимательны, осмотритесь, не идут ли поезда по соседним путям.
- Играть на проезжей части строго запрещено.
- При движении вдоль проезжей дороги в вечернее время и при плохой видимости необходимо сделать себя заметным. Носите светлую одежду оборудованную светоотражателями, либо включите фонарик, телефон.

Соблюдай правила личной безопасности на улице:

- 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.
- Не забывайте сообщать родителям с кем и куда вы пошли, когда вернетесь, если задерживаетесь, то позвоните и предупредите.
- Если на улице кто-то подозрительный идёт и бежит за тобой, а до дома далеко, беги в ближайшее людное место: к магазину, автобусной остановке.
- 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 тебя есть дома.
- Не приглашай домой незнакомых ребят, если дома нет никого из взрослых.
- Не играй на улице с наступлением темноты.

Соблюдай правила поведения, когда ты один дома:

- Не пользуйся электроприборами, не играй с острыми, колющими и режущими, легковоспламеняющимися и взрывоопасными предметами, огнестрельным и холодным оружием, боеприпасами.
- Не употребляй лекарственные препараты без назначения врача.
- Открывать дверь можно только хорошо знакомому человеку.
- Не оставляй ключ от квартиры в «надежном месте».
- Не вешай ключ на шнурке себе на шею.
- Если ты потерял ключ - немедленно сообщи об этом родителям.
- Будь осторожным при контакте с электрическими приборами, соблюдать технику безопасности при включении и выключении телевизора, электрического утюга, чайника и т. д.
- Выключая электроприбор, не вытаскивай вилку из розетки за шнур.
- Не касайся мокрыми руками электроприборов, которые находятся под напряжением.
- Не пользуйся неисправными электроприборами, розетками.
- Не играй спичками и зажигалками: игры с огнем могут привести к пожару.
- Не оставляй включенными без присмотра электроприборы и газовые плиты: это тоже может вызвать пожар.
- Уходя на прогулку, проверь закрыты ли вода, газ, свет.

Соблюдай правила поведения на водоёмах.

- Не ходи к водоему один, без взрослых.
- Никогда не купайся в незнакомом месте. Купаться можно только в отведённых специально для этого местах.
- Начинать купаться следует при температуре воздуха + 20-25*, воды + 17-19*С.
- Входить в воду надо осторожно, давая организму привыкнуть на неглубоком месте, остановиться и окунуться с головой. В воде можно находиться 10-15 минут. Ни в коем случае не доводить себя до озноба. От переохлаждения в воде появляются опасные для жизни судороги, сводит руки и ноги. В таком случае нужно плыть на спине.
- Не заходи 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.
- Никогда не следует подплывать к водоворотам - это самая большая опасность на воде. Попав в водоворот, наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и сделайте сильный рывок в сторону по течению, всплывайте на поверхность.
- Опасно подплывать к идущим пароходам, катерам, вблизи которых возникают различные водовороты, волны и течения.
- Не ныряй в воду с плотов, пристани и других плавучих сооружений, особенно в местах неизвестной глубины, так как можно удариться головой о песок, глину, сломать себе шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть.
- При катании на лодке, не садись на ее борта, нельзя 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.
- Во время игр в воде будь осторожен и внимателен.
- Не зови без надобности на помощь криками: «Тону!»

При посещении леса необходимо соблюдать следующие правила:

- Не ходи в лес один, а тем более 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 разжигай костры, во избежание пожара, и не мусори. Помни, что лесные пожары являются чрезвычайно опасными.

Соблюдай правила безопасности при обращении с животными:

- Не кормите и не трогайте чужих собак, особенно во время еды или сна. Не надо считать любое помахивание хвостом проявлением дружелюбия. Иногда это может говорить о совершенно недружелюбном настрое.
- Избегайте приближаться к большим собакам охранных пород. Некоторые из них выучены бросаться на людей, приближающихся на определённое расстояние.
- Нельзя убегать от собаки. Этим вы приглашаете собаку поохотиться за убегающей дичью.
- Не делайте резких движений, обращаясь с собакой или хозяином собаки. Она может подумать, что вы ему угрожаете.
- Не трогайте щенков, если рядом их мать и не отбирайте то, с чем собака играет.
- Если в узком месте (например, в подъезде) собака идёт вам навстречу на поводке, лучше остановиться и пропустить её хозяина.
  Животные могут распространять такие болезни, как бешенство, лишай, чума, и др.

<u>Основные рекомендации родителям:</u>

- Не оставляйте окна открытыми, если дома маленький ребенок, поскольку достаточно отвлечься на секунду, которая может стать последним мгновением в жизни ребенка или искалечить её навсегда.
- Не оставляйте ребенка без присмотра, особенно играющего возле окон, стеклянных дверей, не показывайте, как открывается окно, не ставьте его на подоконник.
- Не ставьте мебель поблизости окон, чтобы ребёнок не взобрался на подоконник и не слетел вниз.
- Не позволяйте детям прыгать на кровати или другой мебели, расположенной вблизи окон.
- Не кладите вещи в беспорядке в процессе уборки возле балконных или межкомнатных остеклённых дверей, так как ребёнок может споткнуться и нанести себе травму, не разрешайте ему выходить на балкон без сопровождения взрослых.
- Разъясняйте детям меры безопасности, научите старших детей приглядывать за младшими.
- Тщательно подбирайте аксессуары на окна для детской комнаты. В частности, средства солнцезащиты, такие как жалюзи и рулонные шторы должные быть без свисающих шнуров и цепочек, так как ребёнок может в них запутаться и спровоцировать удушье.
- Установите на окна блокираторы, другие ограничители (ручка с ключом, решетка «кидстоп», фиксаторы поворота), препятствующие открытию окна ребёнком самостоятельно.

При пользовании железнодорожным транспортом
будьте бдительны и соблюдайте правила личной безопасности:

Находясь на путях и при переходе через железнодорожные пути, будьте особо внимательны, осмотритесь, не идут ли поезда по соседним путям.

Запрещается:

1. Пролезать под железнодорожным подвижным составом.
2. Перелезать через автосцепные устройства между вагонами.
3. Бежать по пассажирской платформе рядом с прибывающим или отправляющимся поездом.
4. Устраивать различные подвижные игры.
5. Осуществлять посадку и (или) высадку во время движения.
6. Цепляться за проходящий транспорт, ездить на подножках.

Уважаемые родители, не оставляйте детей без присмотра!

Помните: только внимательное отношение к детям со стороны родителей поможет избежать беды!

Желаем вам приятного и безопасного летнего отдыха!