

**ПАМЯТКА**  
**студентам**  
**о безопасном поведении**  
**во время летних каникул**  
**Единый телефон службы спасения – 01 (112)**

**Правила безопасного поведения при лесном пожаре**

**Причиной** лесных пожаров в большинстве случаев **является беспечность человека**. Низовой пожар выжигает лесную подстилку, валежник, подлесок. Его скорость может быть от 0,1 до 3 м/мин. Верховой пожар распространяется по кронам деревьев. Его скорость может достигать 100 м/мин по направлению ветра.

В пожароопасный сезон в лесу **запрещено**:

- Пользоваться открытым огнем (бросать горящие спички, окурки, вытряхивать горячую золу)
- Оставлять промасленный или пропитанный бензином, керосином и иными горючими веществами обтирочный материал;
- Заправлять топливные баки, использовать транспортные средства с неисправной системой питания;
- Курить или пользоваться открытым огнем вблизи машин;
- Оставлять на освещаемых солнцем местах бутылки или осколки стекла, которые могут стать зажигательными линзами;
- Выжигать траву;
- Разводить костры (при необходимости – только в мангалах).

**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 можно начинать только после некоторого отдыха в тени или сделать обтирание холодной водой в области сердца;
- не заходи на глубокое место, если не умеешь плавать или плаваешь плохо;
- не купайся в запрещенных местах, пользуйся пляжами и местами, специально отведенными для купания;
- не ныряй в незнакомых местах
- не заплывай за буйки
- 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 плотках;
- очень опасно купаться в пьяном виде. «Пьяный в воде - наполовину утопленник» говорит народная пословица.

- нельзя подплывать к моторным, парусным судам, весельным лодкам и другим плавсредствам, прыгать в воду с неприиспособленных для этих целей сооружений;

- нельзя загрязнять и засорять водоемы и берега;

- нельзя подавать крики ложной тревоги

**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, уключин, спасательного круга, спасательных жилетов по числу пассажиров, и черпака для отлива воды;

- посадку в лодку производить, осторожно ступая посреди настила;

- садиться на балки (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 для этого типа лодки, пересекать курс моторных судов, близко находиться к ним и двигаться по судовому ходу;**

- опасно подставлять борт лодки параллельно идущей волне. Волну надо "резать" носом лодки поперек или под углом;

- если лодка опрокинется, в первую очередь нужно оказать помощь тому, кто в ней нуждается. Лучше держаться всем пассажирам за лодку и общими усилиями толкать ее к берегу или на мелководье.

**Правила оказания первой помощи при тепловом, солнечном ударах и утоплении**

**Тепловой удар** - возникает в результате общего перегрева организма при длительном воздействии высокой температуры.

**Признаками теплового удара являются** сильная жажда, одышка, сердцебиение, головокружение. В дальнейшем температура тела повышается до 38-40 °С, появляется рвота, может наступить потеря сознания. Если у пострадавшего прекратилось дыхание, до прибытия «скорой помощи» следует проводить искусственное дыхание.

**Первая медицинская помощь при тепловом ударе** включает комплекс мероприятий:

1. Перенести пострадавшего в прохладное место
2. Снять стесняющую одежду
3. Положить на голову, сердце, позвоночник холод
4. Дать понюхать нашатырный спирт
5. Дать подышать кислородом

6. Дать подсоленную воду, холодный чай (по 75 – 100 мл)

7. Вызвать «скорую помощь».

**Солнечный удар** наступает при прямом действии солнечных лучей на непокрытую голову. Его **симптомами** являются головокружение, головная боль, учащение или замедление пульса, временное нарушение ориентирования в окружающей обстановке. Затем может последовать помутнение и потеря сознания. **Помощь** пострадавшему осуществляется в том же порядке, что и при тепловом ударе.

Для того чтобы избежать теплового и солнечного ударов, необходимо соблюдать правила работы и поведения в помещениях с повышенной температурой и на солнце. Употребляя некрепкий чай и квас, следует поддерживать в организме водно-солевое равновесие. В жарком климате часы работы должны приходиться на наименее опасное время суток.

Помните, что употребление в жару алкогольных напитков резко нарушает терморегуляцию организма и может вызвать тепловой удар.

**Утопление** наступает в результате погружения человека в воду или иную жидкость, под влиянием которой развиваются острые нарушения функций жизненно важных систем организма. Среди **причин, ведущих к утоплению, главное место занимает** эмоциональный фактор - **страх**, часто связанный не с реальной, а с мнимой опасностью. Другими причинами утопления могут служить температура и большая скорость течения воды, водовороты, ключевые источники, штормы, неумение плавать, переутомление, болезненное состояние, травмы при прыжках в воду, нарушение сердечной деятельности при плавании под водой.

Спасать тонущего человека обычно приходится вплавь. Если он еще держится на поверхности, следует подплывать к нему сзади, чтобы избежать захвата с его стороны. В случае захвата лучше погрузиться с тонущим в воду. Он, пытаясь остаться на поверхности, как правило, отпускает спасателя. Если тонущий погрузился в воду, надо нырнуть и стараться обнаружить его. Найдя тонущего, необходимо взять его за руку или за волосы и, оттолкнувшись от дна, всплыть на поверхность. Доставив пострадавшего на берег, приступают к оказанию **первой медицинской помощи**:

1. если пострадавший находится в сознании: уложить на жесткую поверхность; раздеть и растереть руками или сухим полотенцем; дать горячий чай или кофе; укутать одеялом и дать отдохнуть.

2. если сознание отсутствует, но сохранены дыхание и пульс: освободить рот от ила, тины, рвотных масс; насухо обтереть пострадавшего; дать вдохнуть нашатырный спирт.

3. если отсутствуют дыхание и сердечная деятельность: удалить воду из дыхательных путей пострадавшего; освободить рот от ила, тины, рвотных масс; уложить на спину, запрокинуть голову и вытянуть язык; делать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.

4. вызвать «скорую помощь»

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

### **Правила безопасного поведения в общественных местах**

- Откажись от употребления напитков, содержащих алкоголь (ст.ст.20.20 , 20.21 и 20.22 КоАП)
- Если в кругу твоих друзей появились алкогольные напитки, то тебе пора покинуть эту компанию (ст.ст.20.20 и 20.22 КоАП)
- Знай, что использовать психотропные или наркотические вещества можно только по назначению врача. Храни их вместе с рецептом! (ст. ст. 6.8, 6.9 КоАП, ст 228 УК РФ,. Ст 221 УК РФ)
- Русский язык так красив и богат, что любую мысль можно выразить без использования нецензурной лексики (ст. 20.1 КоАП РФ)
- Уважай окружающих – если куришь, то делай это в специально организованных местах или дома (ФЗ № 15).
- Наш город Камышин красив – много цветов, удобных скамеек, детских площадок. Берегите их, сохраняйте чистыми и целыми.
- Даже очень хороший автомобиль не остановится сразу: береги свою жизнь, переходи дорогу аккуратно (только там, где разрешено) (ст. 12.29 КоАП).
- Уважай своих и чужих соседей – после 22 часов соблюдай тишину!
- Будь дома в 10 часов вечера! (а летом – 11 часов вечера).

### **Правила безопасного поведения в сети Интернет**

- Подумай, прежде чем выслать виртуальному другу информацию о себе и свои личные фотографии. Ты не можешь знать, как он их будет использовать. Фотографии, попав в виртуальное пространство, остаются там надолго. Размещая свои не очень приличные фотографии, подумай о том, что их могут увидеть твои друзья, родители, знакомые.
- Ты не знаешь, кем твой виртуальный друг может оказаться в реальной жизни. Если ты решишь встретиться с человеком, которого знаешь только по общению в Интернете, сообщи об этом кому-то из взрослых и пригласи с собой на встречу друга из реального мира. Выбирай для встреч людные места и светлое время суток.
- В сети Интернет, как и в обычной жизни, встречаются злые и невоспитанные люди. Ради собственного развлечения они могут обидеть тебя, устроить травлю. Такие люди могут встретиться на форумах и чатах. Помни: ты не виноват, если получил оскорбительное сообщение! Ни в коем случае не стоит общаться с таким человеком и тем более пытаться ответить ему тем же. Просто прекрати общение.

- Если тебе угрожают по Интернету, обязательно расскажи об этом родителям, учителю или близкому человеку, которому ты доверяешь. Помни: то, о чем ты читаешь или что видишь в Интернете, не всегда является правдой.
- Будь культурным пользователем Интернета. Каким будет виртуальный мир - во многом зависит от тебя.
- Старайся быть дружелюбным с другими пользователями, ни в коем случае не пиши грубых слов, не провоцируй собеседника. Нельзя использовать сеть для хулиганства и угроз!

### **Во время прогулки соблюдайте следующие требования безопасности:**

— 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.

— Идите навстречу движению транспорта, если нет пешеходного тротуара, так вы сможете видеть приближающиеся машины.

— Если вы подозреваете, что кто-то преследует вас, перейдите улицу и направьтесь в ближайший хорошо освещенный район. Быстро дойдите или добегите до какого-нибудь дома или магазина, чтобы вызвать милицию. Если вы напуганы, кричите о помощи.

— Никогда не путешествуйте, пользуясь попутными автомобилями, отходите дальше от остановившегося около вас транспорта.

— Не забывайте сообщать родителям с кем и куда Вы пошли, когда вернетесь, если задерживаетесь, то позвоните и предупредите.

-Не соглашайся ни на какие предложения незнакомых взрослых.

-Никуда не ходите с незнакомыми людьми и не садитесь с ними в машину.

-Никогда не хвастайся тем, что у твоих взрослых много денег.

-Не приглашайте домой незнакомых ребят, если дома нет никого из родителей.

-Всегда соблюдайте правила поведения на дорогах.

### **При пользовании велосипедом:**

При езде на велосипеде по дорогам и улице с автомобильным движением необходимо соблюдать следующие правила:

— Пользуйтесь велосипедом, подходящем вашему росту.

— Не перевозите предметы, мешающие управлять велосипедом.

— Нельзя ездить на велосипеде вдвоем, без звонка и с неисправным тормозом.

— Не отпускайте руль из рук.

— Не делайте на дороге левый поворот.

— Нельзя ехать с близко идущим транспортом, цепляться за проходящий транспорт.

### **Правила безопасного поведения на дороге:**

— Пешеходы должны двигаться по тротуарам или пешеходным дорожкам.

— При движении в темное время суток пешеходам рекомендуется иметь при себе предметы со световозвращающими элементами.

— Пешеходы должны пересекать проезжую часть по пешеходным переходам, в том числе по подземным и надземным.

— В местах, где движение регулируется, пешеходы должны руководствоваться сигналами регулировщика или пешеходного светофора.

— Выйдя на проезжую часть, пешеходы не должны задерживаться или останавливаться. Пешеходы, не успевшие закончить переход, должны остановиться на линии, разделяющей транспортные потоки противоположных направлений. Продолжать переход можно лишь убедившись в безопасности дальнейшего движения и с учетом сигнала светофора (регулировщика).

— На нерегулируемых пешеходных переходах пешеходы могут выходить на проезжую часть после того, как оценят расстояние до приближающихся транспортных средств, их скорость и убедятся, что переход будет для них безопасен.

### **Соблюдай правила безопасности при обращении с животными:**

-Не надо считать любое помахивание хвостом проявлением дружелюбия. Иногда это может говорить о совершенно недружелюбном настрое.

-Не стоит пристально смотреть в глаза собаке и улыбаться. В переводе с «собачьего» это значит «показывать зубы», или говорить, что вы сильнее.

-Нельзя показывать свой страх и волнение. Собака может почувствовать это и повести себя агрессивно.

-Нельзя убегать от собаки. Этим вы приглашаете собаку поохотиться за убегающей дичью.

-Не кормите чужих собак и не трогайте собаку во время еды или сна.

-Избегайте приближаться к большим собакам охранных пород. Некоторые из них выучены бросаться на людей, приближающихся на определённое расстояние.

-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, тиф и др.

**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;
- будьте осторожны, контактные сети находятся под напряжением 3300 вольт и прикосновение к проводам и деталям контактной сети и электрооборудованию электропоездов является опасным для жизни и вызывает поражения электрическим током с тяжелыми последствиями.

**Запрещается:**

- цепляться за проходящий транспорт. Ездить на подножках;
- выходить из транспорта на ходу.

**При пользовании автобусом или другим пассажирским автотранспортом:**

- старайтесь пользоваться хорошо освещенными и часто используемыми остановками;
- старайтесь сидеть рядом с кабиной водителя в автобусе или трамвае;
- не засыпайте, будьте бдительны;
- в метро и на остановках электропоезда стойте за разметкой от края платформы;
- во время ожидания стойте с другими людьми или рядом с информационной будкой;
- будьте бдительны насчет тех, кто выходит из троллейбуса, автобуса, трамвая, метро вместе с вами или подсаживает вас в транспорт, следите за своими карманами, сумки держите перед собой. Если чувствуете себя неудобно, то идите прямо к людному месту.