

Уважаемые студенты ГАПОУ СО «СОБМК»!

В целях предотвращения травматизма и возникновения несчастных случаев, настоятельно рекомендуем обратить ОСОБОЕ внимание на соблюдение мер безопасности в летний период. С началом каникул подростков подстерегает повышенная опасность на дорогах, у водоёмов, в лесу 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 16 лет, запрещается находиться на улице без сопровождения взрослых после 22.00 часов.
10. Необходимо вести активный отдых соответствующий нормам ЗОЖ.

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. 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.

Правила безопасности при пользовании железнодорожным транспортом

1. Во время нахождения на железнодорожных путях и при переходе через них, следует быть особенно внимательным, необходимо осмотреться, не идут ли поезда по соседним путям.

2. Следует быть осторожным, 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.

3. Строго запрещено:

- пролезать под железнодорожным подвижным составом;
- перелезать через автосцепные устройства между вагонами;
- бежать по пассажирской платформе рядом с прибывающим или отправляющимся поездом;
- устраивать различные подвижные игры на железнодорожных путях или возле них;
- осуществлять посадку и (или) высадку во время движения поезда;
- цепляться за проходящий железнодорожный транспорт, ездить на подножках.

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. Попав 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 и позвонить в службу «112» - это единый номер, по которому надо звонить в экстренных случаях.

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