

Памятка по безопасному поведению при проведении летних каникул.

Памятка "Правила поведения на воде"

1. Перед купанием надо отдохнуть, в воду входить быстро, надо только на мелководье.
2. Во время купания нельзя стоять без движения.
3. Не рекомендуется купаться при температуре воды ниже 17 – 19⁰С и температуре воздуха ниже 21 – 23⁰С.
4. Продолжительность купания не должна превышать 15 - 20 минут.
5. Длительное пребывания в воде может привести к сильному переохлаждению тела и опасным для жизни судорогам.
- 6. Купание ночью запрещено.**
7. Время купания определяется по местным условиям, но не ранее чем за 2 часа после приема пищи.

Требования безопасности

1. При появлении усталости спокойно плывите к берегу.
2. При появлении судорог, не теряйтесь, старайтесь удержаться на воде и зовите на помощь.
3. При оказании вам помощи не хватайтесь за спасающего, а старайтесь помочь ему своими действиями.

Открытые водоемы, безусловно, источник опасности, и поэтому осторожность при купании и плавании вполне оправдана.

Купание полезно только здоровым людям, поэтому проконсультируйтесь с врачом, можно ли вам купаться. Первый раз купаться следует в солнечную, безветренную погоду при температуре воздуха 20-23 градуса тепла, воды - 17-19 градусов. Лучшее время суток для купания - 8-10 часов утра и 17-19 часов вечера. Не следует купаться раньше чем через час-полтора после приема пищи.

Воспитатели должны ознакомить отдыхающих с правилами безопасности на водных объектах, прежде чем они отправятся в туристические походы или прогулки.

Умение хорошо плавать - одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде, но помните, что даже хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность, дисциплину и строго придерживаться правил поведения на воде.

Перед купанием следует отдохнуть. Не рекомендуется входить в воду разгоряченным. Не отплывайте далеко от берега, не заплывайте за предупредительные знаки. Купайтесь в специально отведенных и оборудованных для этого местах. Перед купанием в незнакомых местах обследуйте дно. Входите в воду осторожно, медленно, когда вода дойдет вам до пояса, остановитесь и быстро окунитесь. Никогда не плавайте в одиночестве, особенно, если не уверены в своих силах. Не подавайте ложных сигналов бедствия.

Следите за играми отдыхающих и своих друзей даже на мелководье, потому что они могут во время игр упасть и захлебнуться. Не устраивайте в воде игр, связанных с захватами - в пылу азарта вы можете послужить причиной того, что партнер вместо воздуха вдохнет воду и потеряет сознание. Учиться плавать отдыхающие могут только под контролем воспитателей. При преодолении водоёмов на лодках все должны быть в спасательных средствах.

Опасно прыгать (нырять) в воду в неизвестном месте - можно удариться головой о грунт, корягу, сваю и т.п., сломать шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть.

Уставший пловец должен помнить, что лучшим способом для отдыха на воде является положение "лежа на спине".

Попад в быстрое течение, не следует бороться против него, необходимо не нарушая дыхания плыть по течению к берегу. Оказавшись в водовороте, не следует поддаваться страху, терять чувство самообладания. Необходимо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность.

Правила безопасного поведения на воде

1. Если что-то произошло в воде, никогда не пугайтесь и не кричите. Во время крика в легкие может попасть вода, а это как раз и есть самая большая опасность.
2. Не плавайте в одиночку: в случае опасности товарищ поможет тебе.
3. Не следует плавать сразу после еды.
4. Не плавайте в незнакомом месте безвоспитателей.
5. Не ныряйте в незнакомом месте.
6. Не плавайте в очень холодной воде.
7. Не плавайте в грязной воде.

ЕСЛИ ВЫ НАЧИНАЕТЕ ТОНУТЬ:

При судороге ног:

- позовите находящихся поблизости людей на помощь;
- постарайтесь глубоко вдохнуть воздух, расслабиться и свободно погрузиться в воду лицом вниз;
- возьмитесь двумя руками под водой за голень сведенной ноги, с силой согните

колени, а затем выпрямите ногу с помощью рук, делая это несколько раз, пока можете задерживать дыхание;

- при продолжении судорог до боли щипайте пальцами мышцу;
- после прекращения судорог смените стиль плавания или некоторое время полежите на спине, массируя руками ногу, затем медленно 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.

ВЫ УВИДЕЛИ ТОНУЩЕГО ЧЕЛОВЕКА:

- привлечите внимание окружающих громким криком «**Человек тонет!**», вызовите «Скорую помощь» и, скинув одежду и обувь, доплывите до утопающего;
- спасательный круг, резиновую камеру или надувной матрас кидайте в воду по возможности ближе к утопающему;
- если человек находится в воде вертикально или лежит на животе, подплывите к нему сзади и за волосы (либо, просунув руку под подбородок) приподнимите ему голову, перевернув на спину, чтобы лицо находилось над водой;
- если человек лежит на спине, подплывайте со стороны головы;
- не давайте утопающему схватить вас за руку или за шею — поднырните под него и слегка ударьте снизу по подбородку, развернув спиной к себе;
- при погружении человека на дно оглянитесь вокруг, запомните ориентиры на берегу, чтобы течение не отнесло вас от места погружения, затем начинайте под водой искать утонувшего;
- при обнаружении тела возьмите его за волосы и, резко оттолкнувшись от дна, всплывайте на поверхность;
- если утонувший не дышит, прямо в воде сделайте ему несколько вдохов «изо рта в рот» и, подхватив его одной рукой за подбородок, плывите к берегу.

ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ:

ПОМНИТЕ! Паралич дыхательного центра наступает через 4-6 минут после погружения под воду, а сердечная деятельность может сохраняться до 15 минут. Поэтому мероприятия первой помощи должны выполняться быстро!

При попадании жидкости в дыхательные пути:

- положите пострадавшего животом на согнутое колено;
- проведите очистку от слизи, слюны носовой полости и носоглотки;
- путем сдавливания грудной клетки удалите воду, попавшую в дыхательные пути;
- после этого пострадавшего уложите на спину и при отсутствии дыхания или

сердечной деятельности проведите искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.

Памятка « Правила безопасного поведения на железной дороге и объектах железнодорожного транспорта

1. Железнодорожные пути являются объектами повышенной опасности. Находясь на них, вы подвергаете свою жизнь риску. Никогда не переходите через железнодорожные пути в неустановленных местах, не оборудованных для этого местами, не перебегайте перед проходящим поездом. Помните, что поезд сразу остановить нельзя.
2. Для перехода через железнодорожные пути пользуйтесь переходными мостами, пешеходными настилами и переездами, обращайте внимание на указатели «Переход через пути», прислушивайтесь к подаваемым звуковым сигналам.
3. Не проходите по железнодорожному переезду при запрещающем сигнале светофора, переездной сигнализации независимо от положения и наличия шлагбаума.
4. Проезд на крышах и подножках вагонов, переходных площадках и в тамбурах вагонов, а также на грузовых поездах категорически запрещен.
5. Не выходите на междупутье сразу после проследования поезда, убедитесь в отсутствии поезда встречного направления. Не подлезайте под вагоны стоящего состава. Поезд в любой момент может тронуться.
6. В ожидании поезда, находясь на платформе, не устраивайте игр и других развлечений (фото, видеосъемка) с выходом на железнодорожный путь.
7. Во избежание поражения электрическим током не влезайте на крыши вагонов. В контактной сети высокое напряжение. Не поднимайтесь на опоры и специальные конструкции контактной сети, воздушных линий и искусственных сооружений, не прикасайтесь к токоведущему оборудованию под вагонами пассажирских и электропоездов.
8. При пользовании железнодорожным транспортом соблюдайте правила поведения на вокзалах, проезда в поездах.
9. Не подлезайте под пассажирские платформы и подвижной состав; не прыгайте с пассажирской платформы на пути.
10. Входите в нагон и выходите из вагона при полной остановке поезда и только на сторону, имеющую посадочную платформу.

11. Находиться на объектах железнодорожного транспорта в состоянии алкогольного опьянения опасно для жизни.

На железной дороге запрещено:

1. Ходить по железнодорожным путям на станциях и перегонах. Не рискуйте своей жизнью! Железнодорожная колея – не место для прогулок!
2. Переходить и перебегать через железнодорожные пути перед близко идущим поездом, если расстояние до него менее 400 метров.
3. Переходить через путь сразу же после прохода поезда одного направления, не убедившись в отсутствии следования поезда встречного направления.
4. На станциях и перегонах подлезать под вагоны и перелезть через автосцепки для прохода через путь.
5. Проходить вдоль, железнодорожного пути ближе 5 метров от крайнего рельса.
6. Проходить по железнодорожным мостам и тоннелям, не оборудованным дорожками для прохода пешеходов.
7. Стоять на подножках и переходных площадках, открывать двери вагонов на ходу поезда, задерживать открытие и закрытие автоматических дверей пригородных поездов.
8. Проезжать в поездах в нетрезвом состоянии.
9. Оставлять детей без присмотра на посадочных платформах и в вагонах.
10. Выходить из вагона на междупутье и стоять там при проходе встречного поезда.
11. Прыгать с платформы на железнодорожные пути.
12. Устраивать на платформе различные подвижные игры.
13. Курить в вагонах (в том числе в тамбурах) пригородных поездов, в не установленных для курения местах в поездах местного сообщения.
14. Бежать по платформе рядом с вагоном прибывающего или уходящего поезда, а также находиться ближе двух метров от края платформы во время прохождения поезда без остановки.

15. На железной дороге также запрещено наложение на рельсы посторонних предметов, закидывание поездов камнями и другие противоправные действия, так как они могут повлечь за собой гибель людей.

Памятка «Безопасность на транспорте»

1. Автомобильный транспорт:

- в темное время суток избегайте пустынных остановок. Ожидая транспорт, стойте на хорошо освещенном месте рядом с другими людьми;
- ожидайте транспорт на остановке, не стойте у края тротуара и не выходите на проезжую часть;
- не входите и не выходите из транспорта до полной его остановки;
- проходите в салон, не задерживайтесь в дверях, дайте войти и остальным пассажирам;
- будьте осторожны, когда двери закрываются;
- при движении транспорта держитесь за поручни, старайтесь не спать во время поездки;
- уступайте место пожилым, больным, пассажирам с детьми;
- не заслоняйте стекло кабины водителя;
- при выходе из транспорта помни, что трамвай обходят спереди, а автобус и троллейбус – сзади.

Безопасность поведения в ДТП:

- для выхода из салона воспользуйтесь аварийными выходами (разбив или выдавив стёкла);
- при падении сгруппируйтесь, лягте на пол или сиденье, закрыв голову руками, напрягите мышцы;
- не пытайтесь остановить падение, ухватившись за поручни. Это приведёт к вывихам и переломам;
- в случае пожара, сообщите об этом водителю, откройте двери при помощи аварийной кнопки;
- при пожаре защитите нос и рот от дыма платком, шарфом и пр.;
- при падении автомобиля в воду, постарайтесь покинуть его как можно быстрее;
- в случае попадания автомобиля в лавину, дождитесь её остановки, и только тогда выбирайтесь;
- выбравшись из транспортного средства, начинайте оказывать помощь остальным людям;
- в случае опасности возгорания или взрыва, отходите на безопасное расстояние.
- по возможности сами гасите огонь с помощью огнетушителя, находящегося в салоне.

2. Железнодорожный транспорт:

- не кладите тяжелые вещи на верхнюю заднюю (по отношению к локомотиву) багажную полку. Если же положить больше некуда, попробуйте закрепить вещи;

- если есть выбор, куда лечь, ложитесь на переднюю по отношению к локомотиву полку. Это избавит вас от травм в случае экстренного торможения поезда;
- не оставляйте на столике после еды режущие, колющие и бьющиеся предметы – ножи, вилки, стаканы и др.;
- передвигаясь по вагону во время движения поезда, придерживайтесь за поручни, поскольку всегда возможно экстренное торможение;

Как спастись, если с вашим поездом произошла катастрофа?

- не паниковать;
- почувствовав запах дыма, смочите водой полотенце или одежду и завяжите ими нос и рот;
- предупредите об опасности пассажиров соседнего купе;
- постарайтесь сообщить о ЧП проводнику;
- в случае пожара не пытайтесь сразу выбраться на улицу из двери вагона: скорее всего, они, будут закрыты, и к тому же большое число людей устремится именно к дверям, неизбежно возникнет давка;
- если вы все же пробираетесь к выходу во время пожара, делайте это на четвереньках, поскольку у пола скапливается меньше дыма;
- постарайтесь открыть окно или разбить оконное стекло камнем либо другим предметом. Не пытайтесь разбить стекло рукой – оно слишком прочное для этого, вы только нанесете себе травму;
- выбираясь из окна вагона соразмерьте высоту прыжка. Если расстояние до земли небольшое, сначала спустите вниз детей, больных и стариков. Если высота достаточно велика, прыгайте первыми и принимайте на руки остальных.

3. Правила поведения при нахождении в зоне действия железнодорожного транспорта:

- при движении вдоль железнодорожных путей не следует подходить ближе пяти метров к крайнему рельсу;
- на электрифицированных участках нельзя подниматься на опоры, прикасаться к ним и спускам, идущим от опоры к рельсу, лежащим на земле проводам;
- переходить железнодорожные пути следует только в установленных местах, пользуясь при этом пешеходными мостами, туннелями, переходами, а там, где их нет, – по настилам и в местах, где установлены указатели «Переход через пути»;
- при переходе через пути ни в коем случае не подлезайте под вагоны и не перелезайте через автосцепки;
- при ожидании поезда нельзя устраивать на платформе подвижные игры, бежать рядом с вагонами идущего поезда, стоять ближе двух метров от края платформы во время прохождения поезда без остановки;
- к вагону следует подходить только после полной остановки поезда;
- посадку в вагон и выход из вагона осуществляйте только со стороны перрона или посадочной платформы;
- при остановках поезда на перегоне, где время стоянки 1-2 мин., не рекомендуется выходить из вагона.

4.Авиационный транспорт:

Можно ли спастись, если самолет терпит катастрофу?

- Нужно помнить, что шанс на спасение есть всегда. Если самолету, терпящему бедствие, удалось приземлиться, спасение во многом зависит от самих пассажиров, их выдержки, умения ориентироваться в сложной ситуации.
- Прежде всего, нужно следовать указаниям экипажа. Перед полетом внимательно прослушать инструкцию стюардессы, запомнить, где находятся аварийные люки (чаще всего в районе крыльев), как пользоваться кислородными масками. Это нужно, если авария произойдет на высоте свыше 3000 м.
- Маску нужно надевать немедленно, как только будет слышен звук уходящего из самолета воздуха.
- При малейших признаках тревоги сразу пристегнуться ремнями безопасности. Следует вынуть из карманов все твердые предметы, включая ключи, авторучки, зажигалки. Снимите очки, галстук и т.д.
- Если случится пожарная ситуация, лучше быть в верхней одежде, она может защитить вас от ожогов.
- Оптимальная поза при аварийной посадке: согнуться и плотно сцепить руки под коленями или схватиться за лодыжки. Голову необходимо положить на колени, если это не получается, то наклонить ее как можно ниже. Ноги надо упереть в пол, выдвинув их как можно дальше, но не под переднее кресло.
- Можно принять другую фиксированную позу. На спинку кресла перед вами положить руки в скрещенном положении и голову прижать к рукам. Ноги вытянуть и упереться. Обе позы надо принимать при пристегнутом ремне безопасности. В момент удара необходимо максимально напрячься, подготовившись к значительной перегрузке самолета (его движение будет вперед и, возможно, вниз).

5.Велосипедисты:

Правила для велосипедистов:

- ездить на велосипедах по дорогам можно только с 14 лет, а на мопедах с 16 лет;
- когда садишься на велосипед, проверь руль и тормоза;
- запрещается ездить по проезжей части, если есть велосипедная дорожка;
- если надо пересечь дорогу, это делается пешком, держа велосипед за руль по обычным правилам для пешеходов;
- во время езды на велосипеде не выпускай руль из рук.

Нужно помнить:

- обгон запрещается на железнодорожном переезде, на крутых поворотах, в конце подъема, в условиях ограниченной видимости;
- тормозить нужно плавно, не допускать блокирования колёс;
- наиболее опасные места на дороге: перекрёстки, железнодорожные переезды, подъёмы, спуски, повороты, повреждённая дорога и участки с ограниченной видимостью.

Памятка

для персонала и обучающихся по обеспечению безопасности на водоемах и всех видах транспорта в повседневной жизни и при проведении летних каникул.