**ИНСТРУКЦИЯ № ИОТ-094-2013**

**ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ В ПЕРИОД ЛЕТНИХ КАНИКУЛ.**

**Во время прогулки по городу и другим населенным пунктам 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;
- знайте, свой район: узнайте какие магазины, кафе, рестораны и другие учреждения открыты до позднего времени и где находится милиция, опорный пункт правопорядка, комната приема участкового инспектора, пост охраны и т.д.;
- 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.
- Всегда соблюдайте правила поведения на дорогах, изученные Вами в школе.

**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, трамваем, и т.п.:
- старайтесь пользоваться хорошо освещенными и часто используемыми остановками;
- старайтесь сидеть рядом с кабиной водителя в автобусе, троллейбусе 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, вместе с Вами или подсаживает Вас в транспорт, следите за своими карманами, сумку держите перед собой. Если чувствуете себя неудобно, то идите прямо к людному месту.

**Правила поведения в местах массового отдыха.**
- В местах массового отдыха распитие спиртных напитков, выражение нецензурными словами, курение и запрещено. Соблюдайте вежливость к ровесникам и взрослыми. Не вступайте в конфликтные ситуации.
- Отправляясь в кинотеатр, на стадион, не берите с собой объемных сумок, портфелей, они могут помешать вам в толпе. Ваша одежда должна быть удобной и недорогой. Стремление уберечь дорогую одежду может пойти в разрез с требованиями безопасности.
- Приходите заранее, чтобы избежать толпы при входе.
- Старайтесь приобрести билеты с местами, расположенными недалеко от выходов, но не на проходах.
- Во время входа в зал не приближайтесь к дверям и ограждениям, особенно на лестницах - вас могут сильно прижать к ним.
- На концертах избегайте нахождения в первых рядах: здесь самое громкое звучание, утомляющее и притупляющее реакцию, именно здесь обычно скапливаются поклонники артистов, отсюда начинаются беспорядки.
- Заняв место, сразу оцените возможность добраться до выхода. Подумайте, сможете ли Вы сделать это в темноте.
- Если в зале начались беспорядки, уйдите, не дожидаясь окончания концерта. Контроль массовых беспорядков - дело неподдающееся прогнозу, не кричите, не конфликтуйте.
- Если вы оказались в толпе, ни в коем случае не давайте сбить себя с ног, не позволяйте себе споткнуться - подняться вы уже не сможете.
- Старайтесь держаться в середине людского потока, не ищите защиты у стен и ограждений - вас могут сильно прижать и покалечить.
- Не предпринимайте активных действий, держите руки согнутыми в локтях, оберегая грудную клетку от сдавливания, пусть толпа сама несет Вас.
- Если вы упали, сгруппируйтесь, защищая голову руками.
- Выбравшись из здания, постарайтесь двигаться домой по обходному пути, чтобы избежать повторной давки при входе в метро или посадке в другой транспорт.

**О мерах предосторожности на воде:**
Чтобы избежать несчастного случая, надо знать и соблюдать меры предосторожности на воде.
- Не употреблять спиртные напитки во время купания и не жевать жвачку во время нахождения в воде.
- Для купания лучше выбирать места, где чистая вода, ровное песчаное дно, небольшая глубина, нет сильного течения и водоворотов, нет проезжающего по воде моторного транспорта.
- 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.
- 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. Часто вода попадает в дыхательное горло и мешает дышать. Чтобы избавиться от нее, нужно немедленно остановиться, поднять голову как можно выше над водой и сильно откашляться.
- 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.
- не ходить к водоему одному. Сидя на берегу закрывать голову от перегрева и солнечных ударов.
- никогда не следует подплывать к водоворотам - это самая большая опасность на воде. Она затягивает купающегося на большую глубину и с такой силой, что даже опытный пловец не всегда в состоянии выплыть. Попав в водоворот, наберите как можно больше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и сделайте сильный рывок в сторону по течению, всплывайте на поверхность. Запутавшись в водорослях, не делайте резких движений и рывков, иначе петли растений еще туже затянуться. Лучше лечь на спину и постараться мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыли. Если и это не поможет, то нужно, подтянув ноги, осторожно освободиться от растений руками.
- опасно подплывать к идущим пароходам, катерам, вблизи которых возникают различные водовороты, волны и течения.
- еще более 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.
- важным условием безопасности является соблюдение правил при катании на лодке. Нельзя выходить на озеро, реку на неисправной и полностью не оборудованной лодке, садиться на ее борта, 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. Не находиться на крутых берегах с сыпучим песком, чтобы не быть засыпанным.
Необходимо помнить, что соблюдение мер предосторожности - главное условие безопасности на воде.
**При посещении леса необходимо соблюдать следующие правила:**
- не ходить в лес одному;
- пользоваться компасом, не ходить 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 курить и не разжигать костры, во избежание пожара, и не мусорить, пустые бутылки и осколки могут привести к возникновению пожара.
Помните, что лесные пожары являются чрезвычайно опасными. Причинами их возгорания становятся: неосторожное обращение с огнем, нарушение правил пожарной безопасности, самовозгорание сухой растительности и торфа, а также разряд атмосферного электричества.
Лесные пожары воздействуют на людей своим сильным психологическим эффектом. Известно, что паника среди людей служит причиной значительного числа жертв. Зная правила поведения, человек, застигнутый этим бедствием, в любой обстановке сможет не только выстоять, но и оказать помощь при спасении других людей.
При лесном пожаре надо опасаться высокой температуры, задымленности, падения подгоревших деревьев и провалов в прогоревшем грунте.

**Признаками перегревания и солнечного удара, как правило, являются:**
• головная боль, покраснение лица;
• усталость, носовое кровотечение;
• головокружение, повышение температуры тела;
• тошнота;
• жажда;
• боли в ногах и т.д.
Если в это время принять необходимые меры, заболевание не развивается, но если продолжать оставаться на солнце или тепле, развивается процесс, который может закончиться параличом дыхания и гибелью пострадавшего.
Солнечный удар – это перегрев головного мозга и, как правило, он является результатом долгого пребывания на солнце без головного убора. В темной одежде из плотной ткани.
Оказание доврачебной помощи заключается в простых правилах. Необходимо пострадавшего:
• уложить в прохладное место, желательно на ветерок, в тень, приподняв голову;
• снять ненужную одежду;
• наложить холодный компресс на голову, шею, грудь; можно обернуть тело мокрой простыней, но необходимо помнить, что охлаждение не должно быть резким и быстрым;
• напоить прохладной водой (спиртосодержащие напитки категорически исключены, пиво также).
Во всех случаях перегревания организма необходимо срочно вызвать медицинского работника.
Предупреждение перегревания заключается в соблюдении норм приема солнечно-воздушных ванн, что особенно важно для детей, подростков и лиц, страдающих сердечнососудистыми заболеваниями. Особенно опасно долго сидеть на солнцепеке, т.к. помимо перегревания и солнечного удара, возможен, ожег кожного покрова тела.
Блондины наиболее подвержены выше перечисленным поражениям.

**Мопед, и скутер, и велосипед** являются источником повышенной опасности, для всех участников движения.
Для мопеда и скутера нужно знать следующие правила:
1. Управлять таким транспортным средством как мопед или скутер может человек, который достиг 16-ти летнего возраста.
2. Выезжая на мопеде или скутере на оживленную трассу, нельзя выезжать на центр дороги. В соответствии с правилами дорожного движения (ПДД), такие транспортные средства обязаны передвигаться по обочине или по внешнему краю проезжей части.
3. При езде на мопеде или скутере, даже в дневное время должен гореть ближний свет фар.
4. Ехать на транспортном средстве можно только в мотошлеме, как водителю, так и пассажиру.
5. Руль транспортного средства нужно держать обеими руками.
6. Не разрешается брать с собой в качестве пассажира более одного человека.
Велосипедом управлять можно, начиная с возраста детского сада, но это только в случае, если передвижение идет во дворах и парках. Управляющий данным средством передвижения называется велосипедист. А вот тот, кто управляет мопедом и скутером называется уже водитель.
При выезде на дорогу, правила для велосипедистов меняются. В ПДД четко сказано, что управление велосипедом разрешается с 14 лет, а управление мопедом — с 16 лет.
На транспортных средствах велосипед, мопед и скутер разрешено ехать по крайней правой полосе в один ряд или по обочине. Для велосипедистов на некоторых трассах есть специально выделенная велосипедная дорожка. Правда, такие трассы больше популярны за рубежом страны.
Если велосипедисты перемещаются колонной, то состав колонны должен быть не более 10 человек. Если в результате получается несколько колонн, то передвигаться они должны на расстоянии 80—100 м друг от друга.
При движении по дороге на водителей велосипедов, мопедов и скутеров распространяются правила ПДД, так же как на любых участников движения.
Пассажиров на транспортных средствах можно перевозить при наличии надежных подножек. Исключение составляют дети младше 7 лет.
При перевозке груза нужно соблюдать правила габарита – не более 0,5 м по длине и ширине от габарита транспортного средства.

Несоблюдение ПДД при управлении транспортным средством чревато возникновением аварийной ситуации. Если управляющий транспортным средством водитель или велосипедист младше указанного в ПДД возраста, то не стоит выезжать на транспортные магистрали с интенсивным движением. Максимум, что можно себе позволить, это зоны для вождения с инструктором, загородные улицы или дорожки, где редко встретишь машины. Для велосипедистов доступны парки.
Помимо обычных моделей велосипедов, любителям семейного отдыха или отдыха компанией, можно приобрести специальные велосипеды, в которых помещаются несколько седаков (типа тандем и др.). Такие транспортные средства имеют нестандартные габариты и не достаточно маневренные. Поэтому лучше всего путешествовать на них в зонах отдыха, а не на оживленных трассах.