**ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ОТДЫХА**

Итак, впереди долгожданное лето. В тоже время каждый, независимо от возраста и ширины размаха планов на летний период, обязан знать несколько простых правил безопасности во время отдыха. Иначе каникулы могут обратиться неприятными последствиями.

**Во время прогулки на природе 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 полицию. 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;
* 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 твоих близких много денег;
* не приглашай домой незнакомых ребят, если дома нет никого из взрослых;
* 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.

**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:***

Подлезать под железнодорожным подвижным составом;

Перелезать через автосцепные устройства между вагонами;

Бежать по пассажирской платформе рядом с прибывающим или отправляющимся поездом;

Устаивать различные подвижные игры;

Осуществлять посадку и (или) высадку во время движения;

Цепляться за проходящий транспорт, ездить на подножках.

**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.

**О мерах 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 +20-25ОС, воды +17-19 ОС. 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. 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 побольше 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;
* 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;
* не употреблять в пищу незнакомы грибы и ягоды;
* 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 и степные 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 и степном пожаре надо опасаться высокой температуры, задымленности, падения подгоревших деревьев и провалов в прогоревшем грунте.

**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 определенное 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 идет вам навстречу на поводке, лучше остановиться и пропустить ее хозяина.
* Животные могут распространять такие болезни, как бешенство, лишай, чума, тиф и др.

**И последнее:**

* будьте осторожными при контакте с электрическими приборами, соблюдайте технику безопасности при включении и выключении телевизора, электрического утюга, чайника и т.д.
* соблюдайте технику безопасности при пользовании газовыми приборами;
* соблюдайте временной режим при просмотре телевизора и работе на компьютере;
* запрещается находиться на улице без сопровождения взрослых после 23:00 часов.
* Необходимо вести активный отдых соответствующий нормам **здорового образа жизни**. Лето лучшее время для занятий спортом, закаливания организма.