

**ПАМЯТКА**

**о правилах безопасного поведения детей на улице**

Улица большого города не очень-то приспособлена даже для взрослого человека. Ребенок,

оказавшийся здесь один, почти автоматически может считаться в состоянии экстремальной

ситуации.

Дорожно-транспортные происшествия.

Это самая частая причина гибели детей на улицах, а травмы ДТП - самые тяжелые. Личный

опыт, на который опирается ребенок, никогда не скажет ему, что тормозной путь

машины при скорости 60 км/час. -15 метров. Особенности детской психики -

фиксация внимания на одном предмете (другие ребенок

уже не видит) увеличивают его незащищенность. Отпуская

ребенка на улицу, надо подготовить его к взаимоотношению с городом,

но при этом следует понимать, что вся наука сойдет на нет в ту минуту,

когда мама сама переведет его через дорогу на красный свет.

Незнакомые люди.

С раннего детства ребенок должен знать, что .люди бывают разные, и общаться с ними надо

только с теми, кого знаешь. Полиция многих стран считает обязательным для любого ребенка

закон четырех «не»:

никогда не разговаривай с незнакомцем;

никогда не садись в машину к незнакомцу;

никогда не играй по дороге из школы домой;

никогда не гуляй с наступлением темноты.

Незнакомец может назвать его по имени, сказать, что пришел по просьбе мамы, может

позвать посмотреть мультфильмы или предложить конфету. Но если человек ребенку незнаком,

он должен на все предложения отвечать отказом и в случае опасности кричать: «Я его не знаю!».

Родителям необходимо внушить ребенку, что никогда и ни при каких обстоятельствах они не

пришлют за ним в шкалу, домой или во двор незнакомого человека. Если такой человек

подойдет, кем бы он не назвался, надо немедленно бежать в людное место, звонить родителям

или обратиться к милиционеру.

Время, когда ребенок начнет ходить один из школы домой, нужно максимально оттягивать.

А когда это будет уже неизбежно, научите его соблюдать простые меры предосторожности:

ходить только группой или вдвоем, по дороге нигде не останавливаться, ходить всегда одним и

тем же маршрутом, а придя домой, тут же позвонить маме или папе на работу.

Необходимо приучить детей чтобы:

уходя из дома, всегда сообщали, куда идут и как с ними связаться в случае необходимости;

избегали случайных знакомств, приглашений в незнакомые компании;

перед уходом из гостей, театра и т.п. шли домой, предупреждали об этом;

не входили в подъезд и лифт с незнакомыми людьми.

Реагируйте на любой шум в подъезде, на крыльце, у дома, если вы ждете возвращения

сына, дочери.

Если вы хотите влиять на безопасность вашего ребенка, надо знать круг его общения

(обязательно - телефоны друзей и имена их родителей) и места, где ребенок может оказаться.

**ПАМЯТКА ШКОЛЬНИКУ О IIОВЕДЕНИИ НА ВОДЕ.**

РЕБЯТА! Самый полезный отдых летом — это отдых на воде. Купаясь, катаясь на лодках, на катамаранах, гидроциклах вы укрепляете организм, развиваете ловкость и выносливость. Вода не страшна тем, кто умеет хорошо плавать. Вот почему первым условием безопасности на воде является умение плавать. Однако и умеющий плавать должен быть дисциплинированным, постоянно соблюдать осторожность и правила поведения на воде.- Нарушение правил поведения на воде ведет к несчастным случаям и гибели людей.

***Поэтому, купаясь и катаясь на лодках и маломерных судах, строго выполняйте нижеследующие правила поведения на воде:***

* Купаться можно в разрешенных местах, в купальнях или на оборудованных пляжах.
* Для купания выбирайте песчаный берег, тихие неглубокие места с чистым дном.
* Не купайтесь в запрещенных и необорудованных для купания местах (у плотин, на водосбросе, в карьерах, котлованах, бассейнах для промышленных нужд).

***Ребята! Помните, что при купании категорически запрещается:***

* Заплывать далеко от берега, выплывать за пределы ограждения мест купания.
* Подплывать близко к проходящим судам, катерам, весельным лодкам, гидроциклам, баржам.
* Взбираться на технические предупредительные знаки, буи, бакены и др.
* Прыгать в воду с лодок, катеров, парусников и других плавательных средств.
* Купаться у причалов, набережных, мостов и тд.
* Купаться в вечернее время после захода солнца.
* Прыгать в воду в незнакомых местах.
* Купаться у крутых, обрывистых берегов.
* Помните, что после еды разрешается купаться не раньше чем через полтора - два часа.
* Во время купания не делайте лишних движений, не держите свои мышцы в постоянном напряжении, не гонитесь за скоростью продвижения в воде, не нарушайте ритма дыхания, не переутомляйте себя, не принимайте участия в больших заплывах без разрешения врача и необходимых тренировок.
* Попав на быстрое течение, не плывите против течения, проплывайте на груди или на боку, горизонтально на немного повышенной скорости. Остерегайтесь водоворотов, никогда не подплывайте к ним близко.
* Попав в водоворот, не теряйтесь, наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и сделайте смелый рывок в сторону по течению.

***Помните, что причиной гибели пловцов часто бывает сковывающая его движения судорога. Причины этому следующие:***

* Переохлаждение в воде.
* Переутомление мышц, вызванное длительной работой их без расслабления и беспрерывным плаванием одним стилем.
* Купание незакалённого в воде с низкой температурой.
* Предрасположенность пловца к судорогам.
* Во всех случаях пловцу рекомендуется переменить стиль плавания и по возможности выйти из воды.

***Если нет условий для немедленного выхода из воды, необходимо действовать следующим образом:***



* При ощущении стягивания пальцев руки надо быстро с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону и разжать кулак;
* при судороге икроножной мышцы необходимо подогнувшись, двумя руками обхватить стопы пострадавшей ноги и с силой поджать ногу в колене спереди к себе;
* при судороге мышц бедра необходимо обхватить рукой ногу с наружной стороны, ниже голени (у лодыжки за подъем) и, согнув ее в колене, подтянуть с силой назад к спине.
* Лучшим способом отдыха на воде является положение “Лежа на спине”.