**ПАМЯТКА**

**студентам о безопасном поведении   
во время летних каникул**

**Единый телефон службы спасения – 01 (112)**

Телефоны спасения:

* компании «БиЛайн» - 001; 112
* компании «Мегафон» - 010; 019; 112
* компании «МТС» - 010; 019
* компании Tele 2 - 112

**Правила безопасного поведения при лесном пожаре**

Причиной лесных пожаров в большинстве случаев является беспечность  человека. Низовой пожар выжигает лесную подстилку, валежник, подлесок. Его скорость может быть от  0,1 до 3 м/мин. Верховой пожар распространяется по кронам деревьев. Его скорость может достигать 100 м/мин по направлению ветра.

В пожароопасный сезон в лесу запрещено:

* Пользоваться открытым огнем (бросать горящие спички, окурки, вытряхивать горячую золу)
* Оставлять промасленный или пропитанный бензином, керосином и иными горючими веществами обтирочный материал;
* Заправлять топливные баки, использовать транспортные средства с неисправной системой питания;
* Курить или пользоваться открытым огнем вблизи машин;
* Оставлять на освещаемых солнцем местах бутылки или осколки стекла, которые могут стать зажигательными линзами;
* Выжигать траву;
* Разводить костры (при необходимости – только в мангалах).

**Как правильно выйти из горящего леса:**

* предупредите всех находящихся поблизости о необходимости покинуть опасную зону;
* определите направление ветра, направление распространения огня. Выберите маршрут входа из леса.
* выходите в наветренную сторону быстро, перпендикулярно направлению движения огня (параллельно фронту пожара), дышите через мокрый платок.
* если выход невозможен, то войдите в водоем или накройтесь мокрой одеждой.
* двигайтесь в сторону дороги, просеки, водоема, в поле.
* оказавшись на открытом пространстве или поляне, дышите воздухом возле земли – он менее задымлен.
* после выхода из зоны пожара сообщите о его месте, размерах и характере в администрацию населенного пункта или МЧС.

**Как правильно тушить небольшой низовой пожар:**

* если нет уверенности в своих силах, отойдите в безопасное место.
* приняв решение тушить пожар, сообщите о нем и попросите помощи в ближайшем населенном пункте.
* засыпайте огонь землей, заливайте водой;
* используйте для тушения пучок веток длиной 1,5-2 метра от деревьев  лиственных пород, мокрую одежду, плотную ткань. Наносите скользящие удары, как бы сметая пламя, прижимайте ветки при следующем ударе по этому месту.
* небольшой огонь на земле затаптывайте;
* потушив пожар, не уходите, не убедившись, что огонь не разгорится снова.

**Если горит торфяное поле (болото):**

* Не пытайтесь сами тушить пожар;
* Двигайтесь против ветра, внимательно осматривая и ощупывая шестом дорогу.

Горячая земля и дым из нее показывает, что торф выгорает, образуя пустоты, в которые можно провалиться и сгореть.

**Правила безопасного поведения на воде**

* следует избегать купания в одиночку, так как в случае беды оказать помощь будет некому;
* после приема солнечной ванны нельзя бросаться в воду сразу; купание можно начинать только после некоторого отдыха в тени или сделать обтирание холодной водой в области сердца;
* не заходи на глубокое место, если не умеешь плавать или плаваешь плохо;
* не купайся в запрещенных местах,   пользуйся   пляжами   и   местами, специально отведенными для купания;
* не ныряй в незнакомых местах
* не заплывай за буйки
* не устраивай в воде игр, связанных с захватами;
* нельзя плавать на надувных матрасах и камерах (если плохо плаваешь);
* не пытайся плавать на бревнах, досках, самодельных плотах;
* очень опасно купаться  в пьяном виде. «Пьяный в воде - наполовину утопленник» говорит народная пословица.
* нельзя подплывать к моторным, парусным судам, весельным лодкам и другим  плавсредствам, прыгать в  воду с неприспособленных для этих целей сооружений;
* нельзя загрязнять и засорять водоемы и берега;
* нельзя подавать крики ложной тревоги

Важным условием безопасности на воде является строгое соблюдение правил катания на лодке:

* нельзя выходить в плавание на неисправной и полностью необорудованной лодке;
* перед посадкой в лодку, надо осмотреть ее и убедиться в наличии весел, руля, уключин, спасательного круга, спасательных жилетов по числу пассажиров, и черпака для отлива воды;
* посадку в лодку производить, осторожно ступая посреди настила;
* садиться на балки (скамейки) нужно равномерно;
* ни в коем случае нельзя садиться на борт лодки, пересаживаться с одного места на другое, а также переходить с одной лодки на другую, раскачивать лодку и нырять с нее;
* запрещается кататься на лодке детям до 16 лет без сопровождения взрослых, перегружать лодку сверх установленной нормы для этого типа лодки, пересекать курс моторных судов, близко находиться к ним и двигаться по судовому ходу;
* опасно подставлять борт лодки параллельно идущей волне. Волну надо "резать" носом лодки поперек или под углом;
* если лодка опрокинется, в первую очередь нужно оказать помощь тому, кто в ней нуждается. Лучше держаться всем пассажирам за лодку и общими усилиями толкать ее к берегу или на мелководье.

**Правила оказания первой помощи при тепловом, солнечном ударах и утоплении**

Тепловой удар возникает в результате общего перегрева организма при длительном воздействии высокой температуры.

Признаками теплового удара являются сильная жажда, одышка, сердцебиение, головокружение. В дальнейшем температура тела повышается до 38-40 °С, появляется рвота, может наступить потеря сознания. Если у пострадавшего прекратилось дыхание, до прибытия «скорой помощи» следует проводить искусственное дыхание.

Первая медицинская помощь при тепловом ударе включает комплекс мероприятий:

1. Перенести пострадавшего в прохладное место
2. Снять стесняющую одежду
3. Положить на голову, сердце, позвоночник холод
4. Дать понюхать нашатырный спирт
5. Дать подышать кислородом
6. Дать подсоленную воду, холодный чай (по 75 – 100 мл)
7. Вызвать «скорую помощь».

Солнечный удар наступает при прямом действии солнечных лучей на непокрытую голову. Его симптомами являются головокружение, головная боль, учащение или замедление пульса, временное нарушение ориентирования в окружающей обстановке. Затем может последовать помутнение и потеря сознания. Помощь пострадавшему осуществляется в том же порядке, что и при тепловом ударе.

Для того чтобы избежать теплового и солнечного ударов, необходимо соблюдать правила работы и поведения в помещениях с повышенной температурой и на солнцепеке. Употребляя некрепкий чай и квас, следует поддерживать в организме водно-солевое равновесие. В жарком климате часы работы должны приходиться на наименее опасное время суток.

Помните, что употребление в жару алкогольных напитков резко нарушает терморегуляцию организма и может вызвать тепловой удар.

Утопление наступает в результате погружения человека в воду или иную жидкость, под влиянием которой развиваются острые нарушения функций жизненно важных систем организма. Среди причин, ведущих к утоплению, главное место занимает эмоциональный фактор - страх, часто связанный не с реальной, а с мнимой опасностью. Другими причинами утопления могут служить температура и большая скорость течения воды, водовороты, ключевые источники, штормы, неумение плавать, переутомление, болезненное состояние, травмы при прыжках в воду, нарушение сердечной деятельности при плавании под водой.

Спасать тонущего человека обычно приходится вплавь. Если он еще держится на поверхности, следует подплывать к нему сзади, чтобы избежать захвата с его стороны. В случае захвата лучше погрузиться с тонущим в воду. Он, пытаясь остаться на поверхности, как правило, отпускает спасателя. Если тонущий погрузился в воду, надо нырнуть и стараться обнаружить его. Найдя тонущего, необходимо взять его за руку или за волосы и, оттолкнувшись от дна, всплыть на поверхность. Доставив пострадавшего на берег, приступают к оказанию первой медицинской помощи:

1. если пострадавший находится в сознании: уложить на жесткую поверхность; раздеть и растереть руками или сухим полотенцем; дать горячий чай или кофе; укутать одеялом и дать отдохнуть.
2. если сознание отсутствует, но сохранены дыхание и пульс: освободить рот от ила, тины, рвотных масс; насухо обтереть пострадавшего; дать вдохнуть нашатырный спирт.
3. если отсутствуют дыхание и сердечная деятельность: удалить воду из дыхательных путей пострадавшего;  освободить рот от ила, тины, рвотных масс; уложить на спину, запрокинуть голову и вытянуть язык; делать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.
4. вызвать «скорую помощь»

**Правила безопасного поведения  в общественных местах**

* Откажись от употребления напитков, содержащих алкоголь
* Если в кругу твоих друзей появились алкогольные напитки, то тебе пора покинуть эту компанию
* Знай, что использовать психотропные или  наркотические вещества можно только по назначению врача. Храни их вместе с рецептом!
* Русский язык так красив и богат, что любую мысль можно выразить без использования нецензурной лексики
* Уважай окружающих – если куришь, то делай это в специально организованных местах или дома
* Наш город красив – много цветов, удобных скамеек, детских площадок. Берегите их, сохраняйте чистыми и целыми.
* Даже очень хороший автомобиль не остановится сразу: береги свою жизнь, переходи дорогу аккуратно (только там, где разрешено)
* Уважай своих и чужих соседей – после 22 часов соблюдай тишину!
* Будь дома в 10 часов вечера! (а летом – 11 часов вечера).

**Правила безопасного поведения в сети Интернет**

* Подумай, прежде чем выслать виртуальному другу информацию о себе и свои личные фотографии. Ты не можешь знать, как он их будет использовать. Фотографии, попав в виртуальное пространство, остаются там надолго. Размещая свои не очень приличные фотографии, подумай о том, что их могут увидеть твои друзья, родители, знакомые.
* Ты не знаешь, кем твой виртуальный друг может оказаться в реальной жизни. Если ты решишь встретиться с человеком, которого знаешь только по общению в Интернете, сообщи об этом кому-то из взрослых и пригласи с собой на встречу друга из реального мира. Выбирай для встреч людные места и светлое время суток.
* В сети Интернет, как и в обычной жизни, встречаются злые и невоспитанные люди. Ради собственного развлечения они могут обидеть тебя, устроить травлю. Такие люди могут встретиться на форумах и чатах. Помни: ты не виноват, если получил оскорбительное сообщение! Ни в коем случае не стоит общаться с таким человеком и тем более пытаться ответить ему тем же. Просто прекрати общение.
* Если тебе угрожают по Интернету, обязательно расскажи об этом родителям, учителю или близкому человеку, которому ты доверяешь. Помни: то, о чем ты читаешь или что видишь в Интернете, не всегда является правдой.
* Будь культурным пользователем Интернета. Каким будет виртуальный мир - во многом зависит от тебя.
* Старайся быть дружелюбным с другими пользователями, ни в коем случае не пиши грубых слов, не провоцируй собеседника. Нельзя использовать сеть для хулиганства и угроз!

Помни: твои родители всегда готовы тебя выслушать, помочь и защитить.