

## **Техника безопасности и правила поведения учащихся во время летних каникул.**

1. Соблюдать правила п. 2 данной инструкции.
2. Находясь на улице, надеть головной убор во избежание солнечного удара. При повышенном температурном режиме стараться находиться в помещении или в тени, чтобы не получить тепловой удар.
3. При использовании скутеров, велосипедов соблюдай правила дорожного движения.
4. При использовании роликовых коньков, скейтов и самокатов, помни, что проезжая часть не предназначена для их использования, ты должен кататься по тротуару.
5. Находясь вблизи водоёмов, соблюдать правила поведения на воде. Не купаться в местах с неизвестным дном. Купаться следует только в отведённых специально для этого местах и в теплое время.
6. Входить в воду только с разрешения родителей и во время купания не стоять без движений. Не прыгать в воду головой вниз при недостаточной глубине воды, при необследованном дне водоема и при нахождении вблизи других пловцов. Не оставаться при нырянии долго под водой.
7. Не купаться более 30 мин., если же вода холодная, то не более 5-6 мин.
8. Не заплывать за установленные знаки ограждения водного бассейна (буйки), не купаться при большой волне, не подплывать близко к моторным лодкам, пароходам, баржам и пр. плавательным средствам.
9. Почувствовав озноб, быстро выйти из воды и растереться сухим полотенцем. При судорогах не теряться, стараться держаться на воде и позвать на помощь.
10. Во время походов в лес обязательно надеть головной убор и одежду с длинными рукавами во избежание укусов клещей и других насекомых.
11. Во время похода в лес не поджигать сухую траву, не лазить по деревьям, внимательно смотреть под ноги. Запрещается разжигать костры на территории лесного массива.
12. Не употреблять в пищу незнакомы грибы и ягоды.
13. Необходимо заботиться о своем здоровье; соблюдать временные рамки при загаре, купании.
14. Необходимо вести активный отдых, соответствующий нормам ЗОЖ.