

## Памятка для детей и родителей. Безопасные летние каникулы.

Дорогие ребята!

Летние каникулы — это время для отдыха, приключений и новых впечатлений. Чтобы каникулы прошли безопасно и радостно, важно соблюдать правила, подробные рекомендации, в том числе по безопасному поведению в лесу. Прочитай внимательно, запомни ключевые моменты и будь готов к безопасному лету!

### 1. Безопасность дома

Пожарная безопасность (на основе Федерального закона №69-ФЗ «О пожарной безопасности» и рекомендаций МЧС России):

- 1) Не играй со спичками, зажигалками или свечами. Храни их в недоступных местах и не пытайся разводить огонь «для интереса».
- 2) Если начался пожар, не прячься в шкафу или под кроватью. Пригнись к полу, чтобы избежать дыма, и быстро покинь помещение. Если дым идёт с лестничной площадки, выйди на балкон, закрой дверь и зови на помощь. Звони по номеру 112, назови своё имя, адрес и опиши ситуацию.
- 3) Не используй неисправные электроприборы. Если видишь искры или чувствуешь запах гари, отключи прибор (если безопасно) и сообщи взрослым.
- 4) Не оставляй включённые утюги, зарядки или обогреватели без присмотра.
- 5) Не включай газовую плиту без разрешения родителей. Если почувствовал запах газа, не зажигай спички и не включай свет — открой окна и звони в аварийную службу по номеру 104 или 112.
- 6) Не трогай бытовую химию (моющие средства, отбеливатели) — она может быть ядовитой или вызвать ожоги.

### 2. Безопасность на улице

Дорожная безопасность (на основе Правил дорожного движения РФ):

- 1) Переходи дорогу только по пешеходному переходу («зебре»). Не переходи на красный свет, даже если другие это делают.
- 2) В тёмное время суток или в туман надевай светоотражающие браслеты, наклейки или жилет. Это делает тебя заметным для водителей.
- 3) Катайся на велосипеде, самокате или роликах только в безопасных местах: парках, велодорожках, дворах без машин. Не выезжай на дорогу.
- 4) Помни, что в соответствии со ст. 24.1. Правил дорожного движения Российской Федерации детям, не достигшим 14 лет, запрещено управлять велосипедом и самокатом при движении по дорогам, а мопедом (скутером) - не моложе 16 лет .
- 5) Не слушай музыку в наушниках и не смотри в телефон, переходя дорогу или катаясь, — это опасно. Нужно всегда смотреть на дорогу и быть внимательным!
- 6) В жару (выше +30°C) пей воду каждые 30–40 минут, носи светлую одежду и кепку. Избегай прогулок с 11:00 до 16:00.
- 7) Во время грозы не прячься под деревьями и не держи металлические предметы (зонты, удочки). Найди укрытие в здании или машине.

### 3. Личная безопасность

- 1) Не разговаривай с незнакомцами и не соглашайся идти с ними, даже если они предлагают сладости или просят «показать дорогу».
- 2) Гуляй с друзьями и сообщай родителям, куда идёшь, с кем и когда вернёшься. Используй мессенджеры для связи.
- 3) Избегай заброшенных зданий,строек, подвалов и пустырей — там могут быть опасные предметы или люди.
- 4) Если кто-то пытается тебя схватить, кричи: «Помогите, я его не знаю!» и беги в людное место (магазин, остановку).

### 4. Безопасность на водоёмах

Правила купания (на основе Постановления Правительства РФ №1047 от 20.12.2016 и рекомендаций МЧС России):

- 1) Купайся только на оборудованных пляжах с дежурными спасателями. Не ходи к водоёмам без взрослых.
- 2) Не заплывай за буйки и не прыгай в воду в неизвестных местах — под водой могут быть камни, коряги или мусор.
- 3) Если попал в сильное течение, не плыви против него — двигайся по диагонали к берегу. Если запутался в водорослях, не дёргайся: ляг на спину («поплавок») и аккуратно освободи ноги.

- 4) Если видишь, что кто-то тонет, не прыгай в воду. Брось спасательный круг, или большую ветку и позови спасателей или взрослых.
- 5) Учись плавать! Это весело и может спасти жизнь. Попроси родителей записать тебя на занятия плаванием.

### 5. Безопасность в лесу

Подготовка к походу в лес или на природу (на основе рекомендаций МЧС России и Роспотребнадзора):

- 1) Ходи в лес только с взрослыми или в составе организованной группы (например, с лагерем). Никогда не уходи в лес один.
- 2) Надевай яркую одежду (оранжевую, жёлтую), чтобы тебя было видно издалека. Избегай камуфляжа — он сливается с природой.
- 3) Возьми с собой заряженный телефон, бутылку воды, свисток и небольшой перекус (орехи, батончик). Свисток поможет подать сигнал, если потерялся.
- 4) Перед походом изучи маршрут с родителями или вожатыми. Запомни приметы: река, большое дерево, дорога. Если есть компас или приложение с GPS, научись ими пользоваться.
- 5) Не уходи далеко от группы. Если отстал, остановись, не беги — кричи или свисти, чтобы тебя нашли.

### 6. Правила безопасности в лесу. Если потерялся в лесу

- 1) Если потерялся, оставайся на месте. Найди открытую поляну, чтобы тебя было видно с воздуха. **Звони по номеру 112 и опиши, где ты:** «Я в лесу, рядом река и высокая сосна». Если телефон не ловит, используй свисток или стучи палкой по дереву.
- 2) Не трогай незнакомые растения, ягоды или грибы — они могут быть ядовитыми. Например, волчьи ягоды или бледная поганка опасны даже при касании.
- 3) Избегай змей: не наступай на кучи листвы и не лезь в норы. Если увидел змею, не бей её — медленно отойди. В случае укуса зови взрослых и звони 112.
- 4) Защищайся от клещей: носи закрытую одежду, заправляй штаны в носки, используй репелленты. После леса проверь кожу и одежду. Если нашёл клеща, не выдирай его — обратись к врачу.
- 5) Не разводи костёр без взрослых. Если видишь дым или огонь, немедленно уходи в сторону, противоположную ветру, и звони 112.

### 7. Безопасность в интернете

Кибербезопасность (на основе Федерального закона №152-ФЗ «О персональных данных» и рекомендаций Минпросвещения РФ):

- 1) Не делись в интернете личной информацией: адрес, номер телефона, данные паспорта или карты. Не выкладывай фото с указанием школы или дома.
- 2) Не открывай подозрительные ссылки, даже если они пришли от «друга» — аккаунт могли взломать. Не скачивай файлы с незнакомых сайтов.
- 3) Если получил сообщение с угрозами или просьбой «перевести деньги», покажи его родителям.
- 4) Не участвуй в челленджах, которые призывают к опасным действиям (например, «сфотографируйся на краю крыши»).

### 8. Здоровье и гигиена. Профилактика заболеваний

- 1) Мой руки с мылом перед едой, после прогулок и туалета. Это защищает от инфекций, таких как кишечная палочка или гепатит А.
- 2) Не ешь немывтые фрукты, овощи или незнакомые ягоды и грибы — они могут быть ядовитыми.
- 3) Если в регионе объявлена эпидемия (например, COVID-19), носи маску в людных местах и держи дистанцию от других людей.
- 4) Для защиты от солнца наноси солнцезащитный крем (SPF 30+) за 20 минут до выхода. Обновляй каждые 2 часа, особенно после купания.
- 5) Избегай солнца с 11:00 до 16:00 часов дня. Если почувствуешь слабость или головную боль, уйди в тень и выпей воды.
- 6) Занимайся спортом (бег, футбол, плавание) 30–40 минут в день, но не перенапрягайся.
- 7) Если получил травму (порез, ушиб), промой рану чистой водой и позови взрослых.
- 8) Знай основы первой помощи: при кровотечении прижми рану чистой тканью, при ожоге охлади кожу холодной водой (10–15 минут).

**9)Помни:**поздним вечером и ночью (с 22.00 до 6.00 часов) детям и подросткам законодательно запрещено появляться на улице без сопровождения взрослых (Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ (ред. от 28.12.2024) «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

**10)** Всегда сообщай родителям (законным представителям) о своем местонахождении при выходе из дома.

**11).Помни:** Статья 20.22 Кодекса об административных правонарушениях РФ предусматривает административную ответственность за появление в состоянии опьянения несовершеннолетних в возрасте до 16 лет, распитие ими пива, алкогольной и спиртосодержащей продукции на улицах, стадионах, в скверах, парках, в транспортном средстве общего пользования, в других общественных местах.

Совершение данного правонарушения влечет наложение административного штрафа на родителей или законных представителей в размере от 3 до 5 минимальных размеров оплаты труда.

**Запомни номера экстренных служб:**

- 1) Единая служба спасения:112
- 2) Пожарная служба: 101
- 3) Полиция: 102
- 4) Скорая помощь: 103
- 5) Аварийная газовая служба:104

Учащиеся ознакомлены с правилами и обязуются их соблюдать.

№	ФИО учащегося	Подпись школьника
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		

Дата: \_\_\_\_\_

Классный руководитель: \_\_\_\_\_