

Памятка для детей и родителей. Безопасные летние каникулы.

Уважаемые родители!

Родители несут полную ответственность за жизнь, здоровье и безопасность своих детей (ст. 5.35 КоАП РФ). Эти инструкции помогут вам организовать безопасный отдых, минимизировать риски и подготовить ребёнка к возможным ситуациям. Рекомендации основаны на актуальных нормах российского законодательства, указаниях Министерства просвещения РФ, МЧС России и Роспотребнадзора.

1. Организация безопасной среды дома

Пожарная безопасность:

- 1) Уберите спички, зажигалки и легковоспламеняющиеся жидкости в закрытые шкафы. Проверьте, чтобы ребёнок не мог их достать.
- 2) Проверьте электропроводку и розетки. Замените повреждённые удлинители и не подключайте несколько мощных приборов в одну розетку.
- 3) Проведите с ребёнком учения: покажите, как покинуть дом при пожаре, и назначьте «точку встречи» (например, у соседнего подъезда).

Безопасность быта:

- 1) Храните ножи, лекарства и бытовую химию в ящиках с замками, особенно если ребёнок младше 10 лет.
- 2) Научите ребёнка пользоваться микроволновкой или чайником, если он остаётся один. Напишите инструкцию и прикрепите на видное место.
- 3) Установите на окна блокираторы (или снимите ручки), чтобы ребёнок не мог их полностью открыть и выпасть.

Если ребенок остался один дома:

- 1) Оставьте ребёнку список телефонов: ваш, родственников, экстренных служб (112, 101, 102, 103, 104). Убедитесь, что он знает, как звонить.
- 2) Установите правило: ребёнок не открывает дверь никому без вашего разрешения. Научите его проверять личность через глазок или домофон.
- 3) Если ребёнок один весь день, звоните ему каждые 2–3 часа. Рассмотрите смарт-часы с GPS для отслеживания.

2. Контроль за ребёнком на улице

Дорожная безопасность:

- 1) Пройдите с ребёнком маршрут до парка или магазина, показав, как переходить дорогу и где кататься на велосипеде. Повторяйте правила ПДД.
- 2) Купите светоотражающие аксессуары (браслеты, наклейки) для прогулок в тёмное время суток (п. 4.1 ПДД РФ).
- 3) Проверьте велосипед или самокат ребёнка: тормоза, колёса, руль. Убедитесь, что он использует шлем и защиту.
- 4) Помните, 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) Находясь в салоне автомобиля, все пассажиры должны пристегнуться ремнями безопасности, а малыши должны находиться в специальных автокреслах.

Находиться на переднем сидении легкового автомобиля без специальных детских удерживающих устройств разрешается только с 12-летнего возраста.

Личная безопасность:

- 1) Установите правило: ребёнок сообщает, куда идёт, с кем и когда вернётся. Используйте приложения для отслеживания с помощью смартфона или других устройств.
- 2) Научите ребёнка говорить «нет» незнакомцам. Практикуйте фразы: «Я должен спросить у родителей» или «Мне пора». Объясните, что нельзя брать подарки или садиться в чужую машину.
- 3) Запретите посещать заброшенные здания, стройки или пустыри. Проверьте детские площадки на соответствие ГОСТ Р 52301-2004 (нет сломанных конструкций, острых углов).

3. Безопасность на водоёмах

- 1) Разрешайте купаться только на пляжах со спасателями и медпунктом. Проверьте качество воды на сайте Роспотребнадзора.
- 2) Не оставляйте ребёнка одного у воды, даже если он умеет плавать. Следите за ним постоянно.
- 3) Научите ребёнка плыть по диагонали к берегу, если попал в течение, и звать спасателей, если видит тонущего.
- 4) Расскажите о признаках утопления: человек молча уходит под воду, не крича. Научите ребёнка не прыгать в воду, а звать взрослых.

4. Безопасность в лесу

Подготовка к походу:

- 1) Разрешайте ребёнку ходить в лес только со взрослыми или в организованной группе (лагерь, туристический клуб). Убедитесь, что в группе есть опытный руководитель.
- 2) Купите ребёнку яркую одежду (оранжевую, красную) и свисток. Дайте заряженный телефон, воду, перекус и спички в герметичной упаковке (на случай, если он потеряется).
- 3) Проверьте прогноз погоды перед походом. Не пускайте ребёнка в лес в грозу или сильный ветер.

Ориентирование:

- 1) Научите ребёнка запоминать ориентиры: река, дорога, большое дерево. Дайте компас или установите приложение с GPS или Глонасс.
- 2) Объясните ребёнку: если потерялся, нужно остановиться, не бежать. Найти поляну, позвонить по 112 и описать место: «Я в лесу, рядом ручей и берёзы». Если связи нет, свистеть или стучать палкой по деревьям.
- 3) Проведите дома игру: «Ты в лесу, что делаешь?» Это поможет ребёнку запомнить действия.

Природные опасности:

- 1) Расскажите ребёнку о ядовитых растениях (волчье лыко, борщевик) и грибах (бледная поганка). Покажите картинки и объясните, что их нельзя трогать.
- 2) Научите избегать змей: не наступать на кучи листьев, не лезть в норы. При укусе немедленно звонить 112 и не пытаться высасывать яд.
- 3) Защищайте от клещей: давайте закрытую одежду, репелленты, проверяйте кожу после похода. Если клещ присосался, обратитесь к врачу, не выдирайте его самостоятельно.

Пожарная безопасность:

- 1) Научите ребёнка не разводить костёр без взрослых и не бросать мусор (стекло, бумагу), который может вызвать пожар.
- 2) Если ребёнок увидел дым или огонь, он должен идти в противоположную от ветра сторону и звонить 112.

5. Безопасность в интернете

Контроль активности:

- 1) Установите родительский контроль на устройства ребёнка. Блокируйте сайты с контентом 18+ и азартными играми.
- 2) Проверьте переписки ребёнка в социальных сетях. Объясните, почему нельзя отправлять свои фото, данные или адрес незнакомцам.
- 3) Научите распознавать фишинг в интернете: письма или сообщения с просьбой «перевести деньги» или «ввести пароль».

Ограничение времени:

- 1) Ограничьте время за гаджетами до 2 часов в день для развлечений. Используйте таймеры или приложения.
- 2) Предложите альтернативу: спорт, кружки, совместные прогулки или настольные игры.

Поездки:

- 1) Используйте транспорт, соответствующий ГОСТ Р 51160-98 (ремни безопасности, два водителя для долгих маршрутов).
- 2) Дайте ребёнку маршрутный лист с адресами и контактами для связи.

7. Здоровье и профилактика

Профилактика заболеваний:

- 1) Напомните ребёнку мыть руки и дать антибактериальный гель.
- 2) Если актуальны инфекционные ограничения (например, COVID-19), обеспечьте масками и объясните их использование.
- 3) Строго контролируйте недопущение подростками употребления табачных изделий, в том числе снюсы (табачные изделия предназначенные для рассасывания), электронных сигарет, наркотических средств, распития спиртосодержащей продукции. Статья 20.22 Кодекса об

административных правонарушений 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.

Психологическое здоровье:

- 1) Обсуждайте с ребёнком его планы и переживания. Если он замкнулся, обратитесь к школьному психологу.
- 2) Хвалите ребёнка за соблюдение правил безопасности, чтобы закрепить привычку.
- 3) Поддерживайте с детьми доверительные дружеские отношения. Не запугивайте ребенка наказаниями.

8. Действия в экстренных ситуациях

- 1) Научите ребёнка звонить по 112 и чётко объяснять: «Меня зовут Маша, я в лесу у озера, потерялась».
- 2) Будьте примером: соблюдайте ПДД, не оставляйте включённые приборы и показывайте спокойствие.

- 1) Помните о правилах поведения при поступлении сигналов: «Внимание всем! Воздушная опасность!»; «Внимание всем! Авиационная опасность!»; «Внимание всем! Ракетная опасность!»

Запомните номера экстренных служб:

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

Подтверждение ознакомления с правилами безопасного поведения

№	ФИО родителя	Подпись родителя
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		

22		
23		
24		
25		

Дата _____

Классный руководитель _____