

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО «СДЮСШОР»

\_\_\_\_\_ Д.А. Тихонцев

« 22 » мая 2018 г.

## **ПАМЯТКА**

### **для воспитанников детских летних оздоровительных лагерей по обеспечению личной безопасности**

#### **СЛЕДУЙТЕ ПРИНЦИПАМ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ:**

Предвидеть опасность!

По возможности избегать ее!

При необходимости - действовать!

#### **ПОВЕДЕНИЕ НА УЛИЦЕ**

Избегайте прогулок в одиночестве в вечернее время и малолюдных местах.

Старайтесь избегать неприятных ситуаций, не отвечайте и не поддавайтесь на провокации.

Если вас остановил вооруженный преступник и вы не уверены, что сможете защитить себя, сохраняйте спокойствие, не реагируйте агрессивно.

Для передвижения выбирайте оживленные и хорошо освещенные улицы.

Избегайте кратчайших путей (через парки, пустые автостоянки, спортивные площадки и пустыри).

Держите определенную дистанцию с подозрительными людьми, проходя.

Будьте готовы изменить направление движения, если почувствуете опасность или заметите подозрительную личность.

Если вы подверглись нападению с целью похищения, создавайте как можно больше шума.

**Не посещайте не организовано без присутствия взрослых спортивные сооружения ( стадионы, спортплощадки, футбольные поля, теннисные и хоккейные корты и т.п.) строительные площадки, строящиеся здания и сооружения, не прикасайтесь и не используйте в играх оборудование и инвентарь на этих территориях, это может привести к травмированию и смертельному исходу.**

## **ПОВЕДЕНИЕ ПРИ ПОЖАРЕ В ЗДАНИИ**

Вызовите службу спасения 01 (с сотового \* 01#).

Сообщите о пожаре соседям, отключите газ, электроэнергию, закройте окна и двери.

Немедленно покиньте помещение, не бегите наугад, не мешкайте на выходе.

Нельзя использовать лифт.

Двигайтесь к выходу или в сторону не задымленной лестничной клетки.

В задымленном помещении двигайтесь к выходу пригнувшись или ползком.

Накройтесь мокрой тканью (одеялом, полотенцем). Дышите через мокрый носовой платок, ткань, одежду. Если выйти из помещения невозможно, заткните все зазоры под дверьми мокрыми тряпками; наполните водой ванну и другие большие емкости, снимите занавески, облейте пол и двери водой.

Если единственный путь к спасению - окно, сократите высоту прыжка, связав простыни или что-нибудь другое. Прыгайте на полотняные покрытия грузовика, крышу машины, цветник, навес или предварительно сброшенные матрасы, подушки, ковры. По прибытии пожарных полностью подчинитесь их командам.

## **МЕРЫ ЭЛЕКТРОБЕЗОПАСНОСТИ**

Не беритесь за провод, свисающий со столба.

Не прикасайтесь к оголенному, плохо изолированному проводу.

Не дотрагивайтесь до включенного электроприбора и не беритесь за электрическую вилку мокрыми руками.

Не пользуйтесь электроприборами в ванной.

Включая вилку в розетку, убедитесь, что она именно от того прибора, который вы собираетесь включить.

Не пользуйтесь неисправными (искрящими, нагревающимися) розетками.

## **ПОВЕДЕНИЕ ПРИ НАПАДЕНИИ СОБАКИ**

Не подходите к незнакомой собаке и не оказывайте ей "знаков внимания".

Если собака ведет себя агрессивно, никогда не поворачивайтесь к ней спиной и не убегайте.

Уходите от агрессивной собаки пятясь, не суетясь и не отрывая взгляда от нее.

Не замахивайтесь на собаку, не поднимайте с земли палку или камень.

Попробуйте громким и уверенным голосом подать команды: "Фу!", "Стоять!", "Сидеть!".

Если собака приготовилась к прыжку, примите устойчивую позу: выставьте вперед чуть-чуть согнутую левую (если вы правша) руку, обмотав ее курткой, пиджаком, шарфом, и плотно прижмите к груди подбородок.

Если собака бросилась на вас, бейте ее (очень сильно и точно) в нос, в пах и живот.

Если собаке удалось повалить вас на землю, защищайте горло.

Гуманное отношение к собаке в подобной ситуации неуместно.

## **ПОВЕДЕНИЕ НА ВОДЕ**

Обязательно научитесь плавать.

**НЕ КУПАЙТЕСЬ БЕЗ ПРИСУТСТВИЯ ВЗРОСЛЫХ (РОДИТЕЛЕЙ И ДР. РОДСТВЕННИКОВ).**

Не купайтесь, не ныряйте в незнакомых местах и не заплывайте за буйки.

Не приближайтесь к моторным лодкам и судам.

Не уплывайте на надувных матрасах или камерах далеко от берега.

Не играйте на воде в опасные игры.

Не бросайте в воду камни, острые, режущие предметы, банки и т. п.

## **ПОВЕДЕНИЕ НА ПРИРОДЕ**

### **Летом**

В жару прячьтесь под навес, меньше двигайтесь, смачивайте голову холодной водой.

В лесу при встрече с дикими животными:

не трогайте и не дразните их;

не поворачивайтесь спиной к животному и не убегайте;

медленно отступайте, наблюдая за его поведением;

залезьте на дерево;

при агрессивном поведении используйте в качестве защиты огонь или шум: громко стучите палкой по дереву, свистите, кричите.

Собираясь в лес, наденьте одежду, максимально закрывающую тело. В весеннее время избегайте лежать на траве. Знайте ядовитые растения, ягоды и грибы и не трогайте их.

## **САМОПОМОЩЬ**

### **Сильное кровотечение:**

зажмите вену, артерию рукой;

наложите жгут или тугую повязку выше раны;

меньше двигайтесь;

положите холод на поврежденное место.

### **Ожог термический:**

охладите обожженное место водой, снегом, льдом; накройте обожженное место чистой тканью; обратитесь к врачу.

### **Ожог химический:**

промойте место ожога струей холодной воды;

обратитесь к врачу.

### **Отравление пищевое:**

выпейте 0,5-1 л кипяченой воды;

вызовите рвоту;

примите активированный уголь или тертые сухари;

обратитесь к врачу.

При отравлении грибами или лекарствами немедленно вызовите врача.

**При болях в животе:**

положите холод на живот;

обратитесь к врачу.

**Травмы конечностей (перелом, вывих и др.):**

обеспечьте неподвижность суставов;

положите холод на поврежденное место;

обратитесь к врачу.

**Ранение конечностей:**

накройте рану чистой салфеткой;

закрепите салфетку бинтом или лейкопластырем.

**Ранение груди:**

прижмите ладонью рану;

наложите герметическую повязку или лейкопластырь;

обратитесь к врачу;

не извлекайте самостоятельно из раны инородные предметы.

**Ранение живота:**

накройте рану чистой салфеткой;

закрепите салфетку лейкопластырем;

положите холод на живот;

вызовите врача;

ноги согните и приподнимите, расстегните поясной ремень;

не пейте!