**«Мои безопасные каникулы»**

**Обеспечение комплексной безопасности жизнедеятельности**

**воспитанников МБУ СШОР №2 во время летних каникул.**

**Лекция №1.**

**I. Общие правила поведения в каникулы.**

1. В общественных местах быть с родителями, вежливыми и внимательными к детям и взрослым. Соблюдать нормы морали и этики. Соблюдать социальную дистанцию, использовать средства индивидуальной защиты (медицинские маски, перчатки).

2. Быть внимательным и осторожным на проезжей части дороги, соблюдая правила дорожного движения.

3. В общественном транспорте быть внимательным и осторожным при посадке и выходе, использовать средства индивидуальной защиты (медицинские маски, перчатки), на остановках пользоваться разметками для социальной дистанции.

4. Не разговаривать с посторонними (незнакомыми) людьми. Не реагировать на знаки внимания и приказы незнакомца. Никуда не ходить с посторонними.

6. Не посещать тёмные места, свалки, стройплощадки, пустыри и заброшенные здания, не находиться рядом с железной дорогой и автомагистралью.

7. Всегда сообщать родителям, куда идёшь.

8. Без сопровождения взрослых и разрешения родителей не ходить к рекам, озерам, водохранилищам и в лес, не уезжать в другой населенный пункт.

9. Одеваться в соответствии с погодой.

10. Не дразнить и не гладить беспризорных собак и других животных.

11. Находясь дома, быть внимательным при обращении с острыми, режущими, колющими предметами и электронагревательными приборами; не играть со спичками, зажигалками и т.п.

12. При использовании скутеров, велосипедов строго соблюдать правила дорожного движения.

13. При использовании роликовых коньков, скейтов и самокатов, помнить, что проезжая часть не предназначена для их использования, кататься по тротуару. Во время катания надо стараться обходить тех, кто плохо катается. При падении держать руки ближе к телу и пытаться как можно быстрее подняться на ноги. Стараться избегать столкновения.

14. Во время походов в лес (только в сопровождении взрослых) обязательно надеть головной убор и одежду с длинными рукавами во избежание укусов клещей и других насекомых.

15. При походе в лес не поджигать сухую траву, не лазить по деревьям, внимательно смотреть под ноги.

16. При повышенном температурном режиме стараться находиться в помещении или в тени, чтобы не получить тепловой удар. Находясь на улице, надеть головной убор во избежание солнечного удара.

17. Находясь вблизи водоёмов, соблюдать правила поведения на воде. Не купаться в местах с неизвестным дном. 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. Не купаться более 30 мин., если же вода холодная, то не более 5-6 мин. 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. Почувствовав озноб, быстро выйти из воды и растереться сухим полотенцем. При судорогах не теряться, стараться держаться на воде и позвать на помощь.

**II. Профилактика негативных ситуаций во дворе, на улицах, дома и в общественных местах.**

1. Прежде чем выйти из квартиры (дома), посмотрите в глазок и убедитесь, что на площадке (около двери) нет посторонних, в противном случае переждите.

2. Никогда не заходите в лифт с посторонними (незнакомыми), также в подъезд или на лестничную площадку, если там стоят подозрительные люди, особенно группа людей.

3. Проводя время во дворе, держитесь подальше от компаний подростков, которые старше вас, находятся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, играют в азартные игры и пр.

4. Никогда не садитесь в машину, мотоцикл и т. п. с незнакомыми людьми.

5. Не выносите на улицу дорогие вещи, если около дома нет старших.

6. Не носите с собой ценности, деньги (без особой на то необходимости).

7. Не лазайте по подвалам, чердакам, крышам.

8. Гуляя на улице, старайтесь держаться поближе к своему дому, находиться в знакомой компании. При этом желательно, чтобы взрослые знали, где вы находитесь.

9. Призыв о помощи - это не свидетельство трусости, а необходимое средство самозащиты, иногда - спасение.

10. Если вы попали в западню - нападающих больше, они явно сильнее, поблизости нет никого, кто мог бы прийти на помощь, то лучше отдайте деньги или вещь, которую они требуют. Помните, что ваша жизнь и здоровье дороже всего.

11. Если вас начинают преследовать, идите (бегите) туда, где много людей, больше света и т. д.

12. Никогда не играйте в азартные игры, особенно на деньги со старшими ребятами или взрослыми, вообще с незнакомыми людьми.

13. В целях личной безопасности необходимо:

- стараться не оставаться в одиночестве, особенно на улице;

- чаще менять маршруты своего движения в магазин, к друзьям и т. д.;

- никогда не заговаривать с незнакомыми, а тем более в чем-то подозрительными людьми;

- не садиться в чужие машины, не ездить с незнакомыми людьми;

- всегда ставить в известность родственников о том, куда и когда вы направляетесь, у кого, сколько и где собираетесь быть, когда и каким путем собираетесь возвращаться (если есть возможность, сообщите номер телефона, иные координаты, по которым вас можно найти).

**Лекция №2.**

1. **Правила безопасного поведения на открытых водоемах летом.**

Умение хорошо плавать - одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде, но помните, что даже хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность, дисциплину и строго придерживаться правил поведения на воде.

1. Не умеешь плавать – не купайся на глубоком месте, не надейся на надувной матрац или иные плавсредства – они могут выскользнуть из-под вас, и вы утонете.
2. Плавать лучше параллельно линии берега и не заплывать далеко.
3. На реке нужно плыть против течения, иначе потом будет тяжело возвращаться.
4. Нужно помнить, что у берега течение слабее, чем на середине реки.
5. Купание полезно только здоровым людям, поэтому проконсультируйтесь с врачом, можно ли вам купаться.
6. Первый раз купаться следует в солнечную, безветренную погоду при температуре воздуха 20-23 градуса тепла, воды - 17-19 градусов.
7. Лучшее время суток для купания - 8-10 часов утра и 17-19 часов вечера.
8. Входите в воду быстро и во время купания не останавливайте движения. Почувствовав озноб, быстро выходите из воды.
9. Не купайтесь сразу после приема пищи и большой физической нагрузки (игра в футбол, бег и т. д.). Перерыв между приемами пищи и купанием должен быть не менее 45-50 минут.
10. В холодную погоду, чтобы согреться, входите, проделав несколько легких физических упражнений.
11. Не купайтесь больше 30 минут. Если вода холодная, достаточно только 5-6 минут.
12. Не ныряйте в неизвестном месте и на мели, так как можно удариться головой о дно или какой-либо предмет.
13. При ушных заболеваниях не прыгайте в воду головой вниз.
14. Не оставайтесь при нырянии долго под водой.
15. Выйдя из воды, вытритесь насухо и сразу оденьтесь.
16. Не заплывайте далеко, можно устать и не доплыть до берега.
17. Почувствовав усталость, сразу плывите к берегу.
18. Не зная брода, не переходите речку. Можно попасть в яму.
19. Не подавайте ложных сигналов бедствия.
20. Запутавшись в водорослях, не делайте резких движений и рывков. Необходимо лечь на спину, стремясь мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыли. Если все-таки не удается освободиться от растений, то, освободив руки, нужно поднять ноги и постараться осторожно освободиться от растений при помощи рук.
21. Попав в быстрое течение, не следует бороться против него. Необходимо, не нарушая дыхания, плыть по течению к берегу.
22. Оказавшись в водовороте, не следует поддаваться страху, терять чувство самообладания. Необходимо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность.
23. При переохлаждении тела пловца в воде могут появиться судороги, которые сводят руку, а чаще ногу или обе ноги. При судорогах надо немедленно выйти из воды. Если нет этой возможности, то необходимо действовать следующим образом: изменить стиль плавания - плыть на спине. При ощущении стягивания пальцев руки, надо быстро, с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону, разжать кулак. При судороге икроножной мышцы необходимо согнуться, двумя руками обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой подтянуть стопу к себе. При судорогах мышц бедра необходимо обхватить рукой ногу с наружной стороны ниже голени у лодыжки (за подъем) и, согнув ее в колене, потянуть рукой с силой назад к спине. Произвести укалывание любым острым подручным предметом (булавкой, иголкой и т.п.), для этого, на всякий случай, необходимо прикрепить булавку к купальным костюмам.
24. Уставший пловец должен помнить, что лучшим способом для отдыха на воде является положение «лежа».
25. При оказании вам помощи не хватайте спасающего, а помогите ему буксировать вас к берегу.

**ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

1. Входить в воду разгоряченным (потным).
2. Заплывать за установленные знаки (ограждения участка, отведенного для купания).
3. Подплывать близко к моторным лодкам, баржам, дебаркадерам - может затянуть под днище.
4. Купаться при высокой волне.
5. Прыгать с вышки, если вблизи от нее находятся другие пловцы.
6. Толкать товарища с вышки или с берега.
7. Шалить в лодке на воде, можно опрокинуться.
8. Плавать в лодке без спасательных средств (спасательного жилета или круга).

**ЧТО НАДО ДЕЛАТЬ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ, ЕСЛИ КТО-НИБУДЬ ТОНЕТ НА ВАШИХ ГЛАЗАХ?**

1. Увидев тонущего человека, - привлечь внимание окружающих криком «Человек тонет!».
2. Посмотрите, нет ли рядом спасательного средства. Им может стать всё, что плавает на воде и что вы можете добросить до тонущего: спасательный круг, резиновая камера, надувной матрас, резиновый мяч, доска.
3. Попробуйте, если это возможно, дотянуться до тонущего рукой, палкой, толстой веткой или бросьте ему верёвку.
4. Если рядом никого нет, можно попытаться спасти утопающего, подплыв к нему и схватить за волосы или за ворот одежды, после чего вернуться с ним на безопасную глубину (транспортировать спасаемого спиной вниз, поддерживая его голову над водой). Но это возможно только в самом крайнем случае и, если вы очень хорошо плаваете.
5. Если вы заметили утопающего, подплывите к нему и охватывайте сзади.
6. Если утопающий начал хвататься за вас и тянуть на дно, сами резко опуститесь под воду, утопающий отпустит вас чисто инстинктивно, и вы сможете повторить попытку спасения.
7. На берегу: если тонущий находится в сознании, у него сохранено дыхание и прощупывается пульс, нужно его согреть и успокоить. Хорошо бы обтереть его тело, переодеть в сухое бельё, дать чай, кофе. Дополнительно можно произвести растирание тела и массаж.
8. Если на берегу у утопающего началась рвота – это хороший признак. Если же нет, придётся вызвать её искусственно. Хуже всего, если человек пробыл под водой уже несколько минут и его лёгкие заполнены водой. Тогда нужно положить его на колено так, чтобы голова утопленного свисала ниже его грудной клетки, и сильными надавливаниями на спину добиться того, чтобы вода пошла из лёгких.
9. После удаления воды положить пострадавшего на живот и приступить к вызову спасательных служб.
10. **Правила электробезопасности**
11. Неукоснительно соблюдайте порядок включения электроприборов в сеть: шнур сначала подключайте к прибору, а затем к сети.
12. Отключение прибора производится в обратной последовательности.
13. Уходя из дома или даже из комнаты, обязательно выключайте электроприборы (утюг, телевизор и т.п.).
14. Не вставляйте вилку в штепсельную розетку мокрыми руками.
15. Никогда не тяните за электрический провод руками – может случиться короткое замыкание.
16. Ни в коем случае не подходите к оголенному проводу и не дотрагивайтесь до него - может ударить током.
17. Не пользуйтесь утюгом, чайником, плиткой без специальной подставки.
18. Не прикасайтесь к нагреваемой воде и сосуду (если он металлический) при включенном в сеть нагревателе.
19. Никогда не протирайте включенные электроприборы влажной тряпкой.
20. Нельзя гасить загоревшиеся электроприборы водой.
21. Не прикасайтесь к провисшим или лежащим на земле проводам.
22. Опасно влезать на крыши домов и строений, где вблизи проходят линии электропередачи, а также на опоры (столбы) воздушных линий электропередачи.
23. Не пытайтесь проникнуть в распределительные устройства, трансформаторные подстанции, силовые щитки - это грозит смертью!
24. Не используйте бумагу или ткань в качестве абажура электролампочек.
25. Не пытайтесь проводить ремонт электроприборов.
26. Не производите никаких манипуляций с электроприборами при их включенном состоянии (в электросети).
27. В случае возгорания электроприборов, если вы не можете погасить вспышку пожара, вызывайте по телефону пожарную службу.

**Лекция №3.**

**Режим дня и питание.**

1. соблюдение режима дня (обратить особое внимание на продолжительность сна и отдыха);
2. вопросы личной гигиены (частое мытьё рук, ежедневный душ, чистая кожа, чистая одежда, удобная, проветренная обувь и т.д.);
3. вопросы правильного питания (допустимо употребление только свежих продуктов, мытых овощей и фруктов, организация правильного питьевого режима, недопустимо переедание);
4. умеренное пребывание на солнце при обязательном наличии головного убора.

**Техника безопасности для воспитанников на занятиях общей физической подготовкой.**

**I. Общие требования безопасности**

1. Занятия по общей физической подготовке рекомендованы лицам, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

2. Занятия по общей физической подготовке должны проводиться в спортивной форме и спортивной обуви.

4. Воспитанники должны соблюдать правила личной гигиены.

5. Опасность возникновения травм:

- при выполнении упражнений без разминки;

- при падениях и столкновениях.

**II. Требования безопасности перед началом занятий**

1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2. Снять с себя предметы, представляющие опасность (серьги, браслеты, часы и т. д.).

3. Под руководством родителей подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия.

**III. Требования безопасности во время занятий**

1. Внимательно слушать объяснение упражнения и аккуратно выполнять задания.

2. Выполнять упражнения с исправным инвентарём.

3. Если занятия проводятся с помощью тренажеров, то необходимо соблюдать правила их использования, учитывая конструктивные особенности тренажеров.

**IV. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях**

1. При появлении во время занятий боли, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом родителям.

2. При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке прекратить занятие, сообщить об этом родителям.

3. При получении травмы срочно сообщить родителям.

4. При возникновении чрезвычайной ситуации сохранять спокойствие и выполнять указания родителей.

**V. Требования безопасности по окончании занятий**

1.Под руководством родителей убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.

3. Снять спортивную форму и спортивную обувь.

3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

**Правила безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях и при угрозе осуществлении террористического акта**

1. Заметив оставленный в транспорте, подъезде дома и т. п. пакет (сумку, коробку и т. п.), ни в коем случае не трогайте его: возможно, в нем находится взрывное устройство. Отойдите на безопасное расстояние.

2. Сообщите о своей находке взрослому человеку, в близлежащее отделение полиции или по телефону (02, 112).

3. Если вы заметили пакет, сумку, коробку в городском транспорте, сообщите об этом водителю.

4. Если вы все-таки оказались невольным свидетелем террористического акта, не теряйте самообладания. Постарайтесь запомнить людей, убегавших с места события, возможно, это и есть преступники.

5. Постарайтесь оказать посильную помощь пострадавшим от взрыва или от выстрелов до прибытия машин скорой помощи. Передайте свои сведения сотрудникам спецслужб, прибывшим на место происшествия.

6. Не играйте со взрывпакетом, можно получить тяжелые ожоги.

7. Опасайтесь взрыва кислородных баллонов, сосудов под давлением, пустых бочек из-под бензина и растворителей, газовоздушных смесей.

8. Обнаружив подозрительный предмет, похожий на снаряд, мину, гранату, не приближайтесь к нему и не бросайте камни: снаряд может взорваться. Место расположения подозрительного предмета оградите и сообщите о находке в полицию по телефону (02, 112). Сообщите о находке ближайшим взрослым людям и дождитесь прибытия полиции.

Запрещается:

1. Сдвигать с места, бросать, поднимать взрывоопасные предметы.

2. Собирать и хранить боеприпасы; пытаться их разбирать, нагревать и ударять.

3. Изготовлять из снарядов предметы быта.

4. Использовать снаряды для разведения костров, приносить в помещение.

5. Собирать и сдавать в металлолом боеприпасы.

**Ознакомление с телефонами экстренных служб.**

**Вызов экстренной помощи по телефону:**

**01** — единая спасательная служба МЧС России (пожарная охрана)

**02** — милиция

**03** — скорая помощь

**04** — аварийная газовая служба

**112** — экстренная служба

Помните, что беседа с оператором экстренной службы проходит по определенным правилам:

**Сообщи кратко:**

1. Причину вызова.

2. Фамилию, имя, телефон и адрес.

Не вешай трубку до конца разговора!!!