**Правила поведения учащегося во время каникул**

**Для предупреждения поражения электрическим током**

 **Самое главное правило – помнить, что безопасного электричества не бывает!**

**Категорически запрещается:**

- Открывать лестничные электрощитки и вводные силовые щиты в зданиях, проникать в технические подвалы жилых домов, где находятся провода и коммуникации.

- Подходить и брать в руки оборванные провода;

- Нельзя близко подходить к трансформаторным подстанциям. Оборудование здесь находится под напряжением 10 тысяч вольт и выше.

- Запрещено заходить за ограждения трансформаторных подстанций, в подстанции и на строительные площадки, где могут применяться временные электропроводки;

- Бросать что-либо на провода, запускать воздушного змея или радиоуправляемые летательные

аппараты под линиями электропередач;

- Нельзя касаться железобетонных опор линии электропередач. Они могут находиться под шаговым напряжением.

- Влезать на опоры и играть под  линиями электропередачи;

- Разбивать изоляторы на опорах линий электропередач;

- Делать селфи, снимать видео на территории электроустановок и вблизи ЛЭП;

- Разводить костры в охранных зонах воздушных линий электропередачи;

- Удить рыбу под линиями электропередач.

- Приближаться к оборванному проводу линии электропередачи, свисающему или лежащему на земле, на расстояние ближе 8 метров;

- Запрещено трогать деревья через кроны которых проходят провода воздушных линий электропередач.

 **Правила** **электробезопасности**

1.Не включать и не трогать электроприборы мокрыми руками.

2.Не трогать руками оборванный провод, не наступать на него;

3. Не играть с включёнными в сеть электроприборами.

4. Во время работы электроприборов не открывать и не разбирать их.

5.Наливать в электрочайник воду, выключив его прежде из розетки;

6.Не хвататься за провод, вытаскивая вилку из розетки;

7. Не пользоваться электроприборами, при мытье в ванной или под душем, также в комнате с высокой влажностью.

8. Нельзя пользоваться неисправными электроприборами (отсутствие изоляции провода, неисправная вилка и т.д;

9.Не производить самостоятельно ремонт электропроводки  электроприборов;

10. При просмотре телепередач нельзя садиться на расстоянии ближе 1 – 1,5 м от экрана телевизора.

11. Уходя, отключай электроприборы, которые не используются из сети.

12.Не прикасаться к человеку, находящемуся под действием электрического тока.

**Правила поведения вблизи контактной сети железных дорог**

 **Самое главное - переходить и переезжать железнодорожные пути нужно только в специально отведенных для этого местах**. Для безопасного пересечения существуют специально оборудованные пешеходные переходы, тоннели, мосты, железнодорожные переезды, путепроводы.

- При пересечении неохраняемого переезда, внимательно следи за сигналами, подаваемыми техническими средствами. Убедись, что в поле видимости нет приближающегося поезда.

- Категорически запрещается проходить по железнодорожному переезду при запрещающем сигнале светофора переездной сигнализации независимо от положения и наличия шлагбаума.

- Будь внимателен и бдителен. Помни, что железная дорога - не место для игр.

- Не катайся по платформе на велосипеде, скейтборде и роликах - ЭТО ОПАСНО ДЛЯ ЖИЗНИ!

- Приближаясь к железной дороге – сними наушники - в них можно не услышать сигналов поезда!

- Никогда не переходи железнодорожные пути в местах стрелочных переводов. Поскользнувшись, можно застрять в тисках стрелки, которая перемещается непосредственно перед идущим поездом.

- Опасайся края платформы, не стой на линии, обозначающей опасность! Оступившись, ты можешь упасть на рельсы под приближающийся поезд.

- Запрещено находиться между двумя движущимися составами, так как сила воздушного потока, создаваемого двумя встречными составами, составляет 16 тонн, при такой нагрузке человека запросто может затянуть под поезд. Поэтому нельзя пересекать железнодорожные пути там, где это удобно или в желании сократить время.

- Запрещено находиться на крыше вагона так как напряжение в проводах контактной сети чрезвычайно высокое: до 27500 вольт.

**Правила поведения в период повышенной пожароопасности**

**Там, где отсутствует горючая среда, огня не будет!**;

Постановлением Правительства Российской Федерации от 10.11.2015 № 1213 "О внесении из­менений в Правила противопожарного режима в Российской Федерации" установлен запрет на вы­жигание сухой травянистой растительности, стерни, пожнивных остатков на землях сельскохозяй­ственного назначения и землях запаса, разведение костров на полях.

- Знай, что пожар может возникнуть в любом месте и в любое время.

**- Не играй с огнем!
- Не играй со спичками.** Такая игра может привести к наказанию, которое может последовать (административная ответственность наступает с 16-летнего возраста). Даже маленькая искра может привести к большой беде в любом месте.

- В населенных пунктах — во дворах, на улицах частного сектора, в парках и иных местах общего пользования — разводить костер, готовить пищу на мангале, а также сжигать мусор, траву и т.д. не допускается (п. 74 постановления № 390). За разведение костра в городе полагается

штраф по ст. 20.4 КоАП РФ.

**Помни!**

**- Разведение костров запрещено!**

**- Сжигание собранного в кучи мусора запрещено!**

**Выжигание сухой травы запрещено!**- Не оставляй брошенными на улице бутылки, битые стекла, которые, превращаясь на солнце в линзу, концентрируют солнечные лучи до спонтанного возгорания находящейся под ней травы.

- В периоды чрезвычайной пожароопасности могут быть введены запреты на посещение лесов.

- В случаях возникновения возгораний следует обращаться по единому номеру вызова экстренных оперативных служб «112».

**Правила поведения на природе**

**Профилактика отравления ядовитыми растениями**

**В целях предупреждения отравлений:**

-Нельзя пробовать на вкус неизвестные ягоды, листья, стебли растений как бы привлекательно они не выглядели.

-К незнакомым растениям даже нельзя дотрагиваться, так как можно получить ожег, аллергическую реакцию.

-К ядовитым растениям относятся: бузина черная, вороний глаз, дурман, болиголов, багульник, белена черная

-В ядовитых растениях содержаться яды, способные вызывать отравления как при вдыхании летучих арома - веществ, выделяемых растениями, так и при попадании сока на кожу.

-Самое сильное отравление можно получить при приеме токсина внутрь с ягодами, листьями, корнями.

-Во время походов, прогулок по лесу, по парку лучше не трогать неизвестные растения.

**Профилактика отравления ядовитыми грибами**

**В целях предупреждения отравлений никогда не собирай грибы:**

-вблизи промышленных предприятий, свалок, полей, обработанных химикатами, железнодорожных путей и автодорог, под высоковольтными линиями, в черте города, в том числе в парках;

-с неприятным запахом, имеющие у основания клубневидное утолщение:

-с оболочкой, «сумкой» у основания ножки:

-появившиеся после первых заморозков, которые могут вызвать появление в них ядовитых веществ;

-многие виды поганок легко спутать с шампиньонами.Шампиньоны в лесу лучше вообще не собирать.

Абсолютно  надежных  методов  определения,  ядовиты  грибы  или  съедобны — нет.

Единственный выход – точно знать каждый из них  и  не брать те, в которых сомневаешься!

**Правила пребывания в лесу, где возможна встреча со змеями:**

- Отправляясь в лес на прогулку (за грибами или ягодами) будь внимателен.

- На ноги **надевай** защищенную обувь на толстой подошве (ботинки или резиновые сапоги).

- Из одежды **выбирай** плотные штаны и ветровки.

-Прежде чем сесть отдохнуть на старый пень или повалившееся дерево, следует осмотреться, стукнуть по пню. Ни в коем случае нельзя проверять руками дупла деревьев, пустоты под корнями, норы грызунов

-По лесу (полянам, траве, лугам, долинам рек и даже по тропам) **передвигайся с палкой**. Это поможет разойтись со змей, лежащей на тропе. Для чего, постой несколько минут, методично постучи палкой по земле и змея уползет. При приближении человека гадюка всегда спешит уползти или спрятаться.

-Если же змея приняла позу угрозы, отступи медленно назад. Избегай резких, пугающих змею движений! Нельзя, защищаясь, выставлять вперед руки, разворачиваться к змее спиной. Если у тебя есть палка, держите ее перед собой по направлению к змее.

Гадюка никогда не нападает сама и не преследует человека, даже будучи раздраженной - лишь шипит и делает выпады, как бы «клюет» в сторону опасности.

 Укусит она только в том случае, когда человек наступит на нее или схватит рукой. Это ее естественная защита.

-Не убегай от встретившейся змеи – существует опасность наступить на другую змею, незамеченную тобой. Сохраняй спокойствие в решениях, действиях, жестах. Помни, опасна змея, которую ты не видишь, обнаруженная змея представляет минимальную угрозу.

-Н**е кричи** - змея тебя не услышит,  старайся не кидать в нее камни и палки – это может спровоцировать змею на ответные агрессивные действия.

-Не пытайся ловить змей или играть с ними, даже если они малы размером и внешне вялы. Помни ядовиты и только, что вылупившиеся из яйца детеныши змей.

- **Особенно внимательно** **необходимо вести себя** **на ночевках**!

Осмотри место для предполагаемого ночлега. Застегивай палатки, периодически встряхивай спальники. Змея существо холоднокровное и ночь предпочитает проводить в тепле.

- Не убивай змею если она уползает спасаясь от тебя, так как на труп приползут другие змеи.

- **Убивать змею нужно**, **если** она тебя укусила, это поможет в дальнейшем определить ее вид и правильно выбрать противозмеиную сыворотку.

-Следует соблюдать осторожность и в обращении с мертвыми змеями, у некоторых из них яд сохраняет свои свойства долгое время. Случайный укол ядовитым зубом может вызвать отравление.

**В случае укуса гадюки**  **помни** - укус ее опасен, но не смертелен.

**Осторожно, клещи!**

1.По возможности, воздержись  от  посещения  леса  в  пик  активности  клещей  (май - июнь).

2.В лесу , парковой зоне передвигайся стараясь держаться середины тропинок, остерегайся высокой травы и кустарников.

3. Отправляясь  в  лес,  нужно  надеть  одежду  (желательно  светлых  тонов),  закрывающую голову, шею,  туловище,  руки  и  ноги;  плотно  обхватывающую запястья и лодыжки.

4 Необходимо использовать  противоклещевые  средства индивидуальной защиты.

5. В  лесу  необходимо  проводить  само  и  взаимоосмотры  через  20 – 40  минут.  Дома,  после  посещения  леса  и  дачи,  тщательно  осмотреть  одежду  и  всё  тело,   особенно область  головы  (за   ушами)  и  шеи. В  дом  клещи  могут  заноситься  на  шерсти  собак  и  кошек, с  букетами  полевых  цветов. После  выгула  собак их нужно  осматривать  на  присутствие  клещей, использовать специальные средства для защиты животных от клещей.

6. Если  клещ  всё - таки  присосался,  его  следует  как  можно  быстрее  удалить,  лучше  в медицинском  учреждении.

**Правила личной гигиены в летний период**

Личная гигиена заключается в требованиях к содержанию в чистоте тела, одежды, а также жилища.

- Каждое утро умывай лицо, руки, шею, чисти зубы.

 -Мой руки после прогулки, перед едой, после какой-либо грязной работы, после посещения туалета и различных общественных мест.

-Вечером перед сном, следует принять водные процедуры и одеть чистое белье.

-Следи за опрятностью личной одеждой и постельными принадлежностями.

-Соблюдай режим дня.

-Кушай в определенное время. Не торопясь , при этом тщательно пережевывая. Во время еды не отвлекайся и не разговаривай.

-Проветривай помещение в котором ты находишься, содержи его в чистоте и порядке.

**Правила гигиены в период распостранения новой коронавирусной инфекции**

**ПРАВИЛО 1. ЧАСТО МОЙ РУКИ С МЫЛОМ**

- Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйся спиртсодержащими или дезинфицирующими салфетками.

-Протирай дезинфицирующим средством рабочий стол, ручки дверей, поверхности к которым прикасаешься.

**ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ**
- Соблюдай расстояние не менее 1,5 метра друг от друга.
- Избегай трогать руками глаза, нос или рот. Коронавирус, как и другие респираторные заболевания, распространяется этими путями.
- Надевай маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.
- При кашле, чихании прикрывай рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать.
-Избегай излишних поездок и посещений многолюдных мест.

**ПРАВИЛО 3. ВЕДИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдай здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

**ПРАВИЛО 4. ЗАЩИЩАЙ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ**

-надевай маску, благодаря которым ограничивается распространение вируса.
Медицинские маски для защиты органов дыхания используй:
- при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте в период роста заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями;
- при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции;
- при рисках инфицирования другими инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.

**КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МАСКУ?**

Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно ее носить:
- маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;
- старайся не касаться поверхностей маски при ее снятии;

- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;

-меняй маску каждые 2-3 часа;
- не используй вторично одноразовую маску;
- использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.
-после снятия маски необходимо незамедлительно и тщательно вымыть руки.
-носи маску в месте массового скопления людей, в общественном транспорте,

-снимай маску на открытом воздухе, но соблюдай дистанцию между людьми и собой .
Во время пребывания на улице полезно дышать свежим воздухом и маску надевать не стоит.

**ПРАВИЛО 5. ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ, КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?**

- Оставайся дома и срочно обращайся к врачу.
- Следуй предписаниям врача, соблюдай постельный режим и пей как можно больше жидкости.

**КАКОВЫ СИМПТОМЫ ГРИППА/КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ**

* высокая температура тела,
* озноб,
* головная боль,
* слабость,
* заложенность носа,
* кашель,
* затрудненное дыхание,
* боли в мышцах,
* конъюнктивит.

В некоторых случаях могут быть симптомы желудочно-кишечных расстройств: тошнота, рвота, диарея.

Специалист по ОТ Тимошенко И.А.