

## Правила поведения в летнее время на водоемах

Для того чтобы отдых летом приносил только удовольствие, не стоит забывать об основных правилах безопасности.

### Во время плавания:

✓ Соблюдайте чувство меры, т.к. долгое пребывание в воде приводит к переохлаждению организма. Если Вы почувствовали озноб, немедленно выйдите из воды и сделайте короткую, но энергичную пробежку.

✓ Продолжительность купания зависит от температуры воздуха и воды, силы ветра. Наиболее благоприятные условия: ясная безветренная погода от +25°C и вода не ниже +18°C.

✓ Не ныряйте с разбегу, заходите в воду постепенно, чтобы дать телу привыкнуть к перепаду температур и избежать спазмов кровеносных сосудов.

✓ Не стоит купаться натощак или сразу после еды. Делать это лучше через полтора часа после приема пищи.

✓ Ни в коем случае не заходите в воду во время грозы!!!

✓ Совершая дальние заплывы, экономно расходуйте силы, время от времени отдыхая.

✓ Не отплывайте далеко от берега на надувных матрасах и кругах. Если плаваете плохо, держитесь поближе к берегу, чтобы в любой момент коснуться дна ногами.

✓ Довольно частое происшествие – судорога. Если Вы почувствовали, что свело ногу (чаще всего икроножную мышцу) – не паникуйте и не теряйтесь. Сделайте глубокий вдох и погрузитесь под воду с головой. Крепко ухватите рукой большой палец и сильно тяните стопу на себя, пока нога не выпрямится полностью. Сразу же плывите к берегу.

## Как избежать солнечного и теплового ударов

**Тепловой удар** – это нарушение теплового баланса организма, при котором практически отсутствует отдача тепла, образующегося внутри и поступающего в организм снаружи. Наиболее частая причина теплового удара – высокая температура и влажность воздуха.

**Солнечный удар** – одна из разновидностей теплового удара, вызванная длительным и бесконтрольным пребыванием человека под прямыми солнечными лучами без головного убора. Вследствие перегрева кровеносные сосуды расширяются, вызывая чрезмерный приток крови к голове.

✓ Избегайте пребывания на летнем солнцепеке в часы наиболее высокой солнечной активности с 11 до 15 часов.

✓ Тяжелый физический труд и интенсивные занятия спортом и физкультурой лучше перенести на утренние и вечерние часы.

✓ На пляже нужно чередовать солнечные ванны с купанием.

✓ Одежда должна быть из натуральных тканей, легкой и свободной, откажитесь от ремней, обтягивающих тело. Голова обязательно должна быть защищена головным убором. Одежду и головные уборы желательно одевать светлых тонов. И не забудьте о глазах – наденьте солнцезащитные очки.

✓ В жаркую погоду увеличьте дневную норму потребления воды небольшими порциями.

✓ Следует отказаться от курения, употребления крепкого черного чая, кофе и спиртных напитков. В рационе должны преобладать продукты, содержащие много углеводов. Предпочтение отдавайте кисломолочным продуктам, свежим фруктам и овощам.

## Правила пожарной безопасности

Чаще всего причиной пожаров в лесу становятся непогашенные костры, брошенные окурки и спички. Сухая, солнечная и жаркая погода только способствуют распространению огня. Выезжая на пикник, необходимо помнить о соблюдении правил пожарной безопасности:

✓ Разводите костер нужно в специальных негорючих емкостях (мангалах, жаровнях), либо в правильно подготовленных кострищах, окопанных почвой и обложенных камнями.

✓ Покидая место пикника, обязательно потушите костер водой (пеком), уберите за собой мусор, а также стеклянные бутылки и их осколки. Иначе они могут послужить своего рода линзами и вызвать возгорание сухой травы.

✓ При обнаружении лесных пожаров следует немедленно уведомить МЧС и принимать меры по его тушению своими силами до прибытия сил пожаротушения.

Помните, что нарушение правил пожарной безопасности строго контролируется законом:

✓ Разведение костров в запрещенных местах влечет наложение штрафа до 12 базовых величин,

✓ Незаконное выжигание сухой растительности либо непринятие мер по ликвидации палов влечет наложение штрафа в размере до 40 базовых величин.

✓ Нарушение требований пожарной безопасности в лесах или на торфяниках влечет за собой наложение штрафа в размере 50 базовых величин.



## **Обучающемуся запрещается:**

1. Употреблять, распространять, изготавливать, приобретать, хранить, перевозить, пересылать наркотические средства, психотропные вещества, их прекурсоры и аналоги (*ответственность предусмотрена: ст. 328-2 УК РБ в виде наложения штрафа, или ареста, или ограничения свободы на срок до двух лет; ч. 1 ст. 328 УК РБ в виде ограничения свободы на срок до пяти лет или лишения свободы на срок от двух до пяти лет (без цели сбыта); ч. 2 ст. 328 УК РБ в виде лишения свободы на срок от пяти до восьми лет с конфискацией имущества или без конфискации (с целью сбыта)*).

2. Нецензурно выражаться в общественном месте, оскорбительно приставать к гражданам, нарушать общественный порядок, деятельность организаций или спокойствие граждан (*ответственность предусмотрена ст. 17.1 КоАП РБ в виде наложения штрафа в размере от 2 до 30 базовых величин или административный арест*).

3. Заниматься незаконным перемещением, хранением табачных изделий и алкогольных напитков, производством, переработкой, хранением, перемещением пищевой спиртосодержащей продукции, этилового спирта, табачного сырья, реализацией этих продуктов, спирта, сырья и алкогольных напитков (*ответственность предусмотрена ч. 1 ст. 12.27 КоАП РБ в виде наложения штрафа в размере до 50 базовых величин с конфискацией табачных изделий, превышающих количество, перемещение, хранение которого допускается*).

4. Распивать алкогольные, слабоалкогольные напитки или пиво на улице, стадионе, в сквере, парке, общественном транспорте или в других общественных местах, кроме мест, предназначенных для употребления алкогольных, слабоалкогольных напитков или пива, либо появляться в общественном месте в пьяном виде, оскорбляющем человеческое достоинство и нравственность (*ответственность предусмотрена ч. 1 ст. 19.3 КоАП РБ в виде наложения штрафа в размере до 8 базовых величин*).

5. Участвовать в митингах, шествиях, собраниях и иных подобных мероприятиях, носящих экстремистский характер.

6. Создавать конфликты на почве межнациональных или межрелигиозных отношений.

7. Нарушать пограничный режим, а также порядок пересечения Государственной границы РБ и пропуска через Государственную границу РБ (*ответственность предусмотрена ст. 23.30, ст. 23.31 КоАП РБ в виде наложение штрафа в размере до 50 базовых величин с депортацией или без депортации*)



## **ПАМЯТКА**

### **Безопасность жизнедеятельности обучающихся в летний (каникулярный) период**

