**Памятка**

**студентам ГАПОУ НСО «Новосибирский лицей питания»**

**о поведении во время летних каникул**

Дорогие студенты! Впереди самая долгожданная пора

- летние каникулы!

Для того, чтобы они прошли радостно и без проблем, необходимо выполнять простые, но очень важные правила:

Общие правила:

Всегда сообщать родителям о своем месте нахождении, соблюдать режим дня, укреплять свое здоровье, соблюдать режим «Комендантского часа», несовершеннолетним запрещается находиться на улице без сопровождения взрослых в ночное время (с 22 часов до 6 часов, с 1 июня по 31 августа — с 23 часов до 6 часов).

Если у тебя плохое настроение, тебя мучит какой-то вопрос, тебе необходимо посоветоваться с кем-то в трудной ситуации, ПОГОВОРИ С РОДИТЕЛЯМИ ИЛИ БЛИЗКИМИ ЛЮДЬМИ, ВОСПОЛЬЗУЙСЯ телефоном доверия 8-800-2000-122.

Если ты знаешь о какой-то проблеме знакомого тебе человека, расскажи об этом родителям, своему классному руководителю или другому взрослому человеку, которому ты доверяешь.

1.1 Выполнение данного инструктажа по технике безопасности распространяется на летние каникулы и является обязательным для всех студентов лицея.

1.2. Основными опасными факторами, которые могут привести к травмам, являются:

- нарушение правил дорожного движения;

- нарушение правил электробезопасности;

- нарушение правил противопожарной безопасности;

- нарушение правил личной безопасности;

- нарушение правил личной гигиены и охраны здоровья (употребление сырой воды и т.п.).

- солнечные ожоги и солнечные тепловые удары;

- укус клеща;

- катание на воде без сопровождения совершеннолетних;

- самостоятельные походы в лес, горы;

- долгое пребывание возле компьютера, компьютерная игровая зависимость;

- употребление лекарственных препаратов без назначения врача;

- табакокурение, употребление алкогольных напитков, психотропных веществ;

- несоблюдение требований Роспотребнадзора по недопущению распространения коронавирусной инфекции.

1.3. Находясь на улице, при переходе проезжей части дороги необходимо быть осторожным и внимательным, соблюдать Правила дорожного движения.

1.4. Следует соблюдать правила техники безопасности во время прогулок в лесу и возле водоемов:

•Строго запрещено разжигать костры на территории поселений и территории лесного массива;

•Купаться разрешается только в специально отведенных для этого местах и в теплую погоду;

•Категорически запрещено употреблять в пищу незнакомы грибы и ягоды.

1.5. Необходимо заботиться о своем здоровье, соблюдать временные ограничения при загаре и во время купания.

1.6. Находясь на улице, следует надевать головной убор во избежание солнечного удара. В жаркие дни, когда температура воздуха значительно повышена, следует большую часть времени находиться в помещении или в тени, чтобы не получить тепловой удар.

1.7. Необходимо быть осторожным во время контакта с электрическими приборами, соблюдать технику безопасности при включении и выключении телевизора, электрического утюга, чайника и других бытовых электроприборов.

1.8. Следует строго соблюдать технику безопасности при использовании газовых приборов.

1.9. Необходимо соблюдать временные ограничения при просмотре телевизора и работе на компьютере.

1.10. Необходимо вести активный отдых, соответствующий нормам здорового образа жизни.

1.11. В случае получения травмы свидетель происшествия обязан срочно доложить об этом взрослому и немедленно вызвать скорую помощь.

2. Требования безопасности во время летних каникул.

2.1. Требования безопасности на улице во время летних каникул.

2.1.1. Необходимо заранее планировать безопасный маршрут до места назначения и всегда использовать его. Следует выбирать хорошо освещенные улицы и избегать прохождения мимо пустынных участков земли, аллей и строительных площадок. Всегда лучше идти длинным путем, если он более безопасный.

2.1.2. Необходимо хорошо знать свой район: обязательно следует узнать, какие магазины, кафе, рестораны и другие учреждения открыты до позднего времени, где находится ближайшее отделение полиции, опорный пункт правопорядка, комната приема участкового инспектора, пост охраны и т.д..

2.1.3. Не следует хвастаться и выставлять напоказ дорогие украшения или одежду, сотовый телефон, необходимо крепко держать свои сумки.

2.1.4. Если возле проезжей части дороги нет пешеходного тротуара, следует идти навстречу движению транспорта, в этом случае вы сможете видеть приближающиеся машины.

2.1.5. Если у вас возникло подозрение, что кто-то целенаправленно преследует вас, следует перейти улицу и направиться в ближайший хорошо освещенный район. Необходимо быстро дойти или добежать до любого дома, магазина или остановки. При возможности необходимо немедленно вызвать полицию.

2.1.6. Если незнакомые люди пытаются увести вас силой, следует сопротивляться любыми доступными способами, громко кричать и звать на помощь: "Помогите! Меня уводит незнакомый человек!".

2.1.7. Строго запрещено соглашаться на какие-либо предложения незнакомых людей.

2.1.8. Категорически запрещено куда-либо идти с незнакомыми взрослыми и садиться с ними в машину.

2.1.9. Не следует приглашать к себе домой незнакомых, если дома нет никого из взрослых.

2.1.10. Строго запрещено путешествовать, пользуясь попутным транспортом.

2.1.11. Всегда следует сообщать родителям, с кем и куда вы пошли, когда вернетесь, если задерживаетесь, то необходимо позвонить и предупредить об этом своих родителей.

2.1.12. Следует всегда соблюдать правила безопасного поведения на дорогах, изученные в лицее.

2.2. Правила безопасного поведения на дороге

2.2.1. Переходить проезжую часть дороги следует только в специально отведенных для этого местах: по пешеходному переходу или на зеленый сигнал светофора.

2.2.2. Переходить улицу можно только в установленных местах, пользуясь сигналами светофора или по пешеходному переходу.

2.2.3. Если на улице нет светофора, необходимо оценить ситуацию на дороге: посмотреть налево, затем -направо.

2.2.4. Начав переходить проезжую часть, не следует задерживаться и отвлекаться, если не успели закончить переход, то необходимо задержаться на линии, разделяющей потоки транспортных средств.

2.2.5. Если вдоль проезжей части дороги отсутствует пешеходный тротуар, необходимо идти по обочине дороги навстречу движению транспорта, в этом случае вы сможете видеть приближающиеся машины.

2.2.6. Ожидать транспортное средство нужно только на посадочных площадках или на тротуаре.

2.2.7. Категорически запрещено бросать бутылки, камни и любые другие предметы на проезжую часть в проезжающий транспорт.

2.2.8. Во время нахождения на железнодорожных путях и при переходе через них, следует быть особо внимательным, необходимо хорошо осмотреться, не идут ли поезда по соседним путям.

2.2.9.Строго запрещено:

-окликать человека, переходящего дорогу;

-перебегать дорогу перед близко идущим транспортом;

-пользоваться мобильным телефоном во время перехода проезжей части.

2.3. Правила безопасности во время езды на велосипеде

2.3.1. Движение по проезжей части на велосипеде разрешается только по крайней правой полосе в один ряд;

2.3.2. Велосипедисты обязаны уступать дорогу другому транспорту, движущемуся по проезжей части.

2.3.3. Во время езды на велосипеде по дорогам и улицам с автомобильным движением необходимо соблюдать следующие правила:

-следует пользоваться только таким велосипедом, который подходит вам по росту;

-не разрешается перевозить предметы, которые мешают управлять велосипедом;

-строго запрещено ездить на велосипеде вдвоем, без звонка и с неисправным тормозом;

-не допускается отпускать руль велосипеда из рук;

-не разрешается делать на дороге поворот налево;

-категорически запрещено двигаться на велосипеде близко к движущемуся транспорту, цепляться за проходящий транспорт.

2.3.4.Велосипедистам строго запрещено:

-ездить, не держась руками за руль;

-перевозить пассажира на дополнительном сидении;

-поворачивать налево.

2.4. Правила безопасности при пользовании железнодорожным транспортом.

2.4.1. Во время нахождения на железнодорожных путях и при переходе через них, следует быть особенно внимательным, необходимо осмотреться, не идут ли поезда по соседним путям;

2.4.2. Следует быть осторожным, контактные сети находятся под напряжением 3300 вольт и прикосновение к проводам и деталям контактной сети и электрооборудованию электропоездов является опасным для жизни и вызывает поражения электрическим током с тяжелыми последствиями.

2.4.3. Строго запрещено:

-пролезать под железнодорожным подвижным составом;

-перелезать через автосцепные устройства между вагонами;

-бежать по пассажирской платформе рядом с прибывающим или отправляющимся поездом;

-осуществлять посадку и (или) высадку во время движения поезда;

-цепляться за проходящий железнодорожный транспорт, ездить на подножках.

2.5. Правила безопасности при пользовании автобусом, трамваем и метро.

2.5.1. Следует пользоваться только хорошо освещенными и часто используемыми остановками.

2.5.2. Лучше всего сидеть рядом с кабиной водителя в автобусе, троллейбусе или трамвае.

2.5.3. Во время нахождения в транспорте не разрешается засыпать, необходимо быть всегда бдительным.

2.5.4. В метро и на остановках электропоезда следует стоять за разметкой от края платформы.

2.5.5. Следует всегда быть бдительным относительно тех людей, которые выходят из троллейбуса, автобуса, трамвая, метро вместе с вами или подсаживают вас в транспорт, необходимо внимательно следить за своими карманами, сумку следует держать перед собой. Если чувствуете себя неудобно, то следует идти прямо к людному месту.

2.6. Правила безопасности в местах массового отдыха людей.

2.6.1. В местах массового отдыха людей распитие спиртных напитков, выражение нецензурными словами и курение категорически запрещено! Необходимо всегда быть вежливым с ровесниками и взрослыми. Не следует вступать в конфликтные ситуации.

2.6.2. Отправляясь в кинотеатр, на стадион, не следует брать с собой объемных сумок, портфелей, они могут помешать вам в толпе. Ваша одежда должна быть удобной и недорогой. Стремление уберечь дорогую одежду может пойти в разрез с требованиями безопасности.

2.6.3. Правила безопасности на концерте, стадионе, в кинотеатре:

-лучше всего приобретать билеты с местами, расположенными недалеко от выходов, но не на проходах;

-приходить в места массового отдыха людей необходимо заранее, чтобы избежать толпы при входе;

-во время входа в зал не разрешается приближаться к дверям и ограждениям, особенно на лестницах, вас могут сильно прижать к ним;

-на концертах следует избегать нахождения в первых рядах: здесь самое громкое звучание, утомляющее и притупляющее реакцию, именно здесь обычно скапливаются поклонники артистов, отсюда начинаются беспорядки;

-заняв свое место, необходимо сразу оценить возможность добраться до выхода. Следует подумать, сможете ли вы сделать это в темноте;

-если в зале начались беспорядки, следует немедленно покинуть помещение, не дожидаясь окончания концерта. Контроль массовых беспорядков -дело неподдающееся прогнозу, не следует кричать и вступать в конфликты;

-если вы оказались в толпе, ни в коем случае не допускайте того, чтобы вас сбили с ног, следите за тем, чтобы не споткнуться -подняться вы уже не сможете;

-необходимо держаться в середине людского потока, не следует искать защиты у стен и ограждений -вас могут сильно прижать и покалечить;

-не следует предпринимать активных действий, необходимо держать руки согнутыми в локтях, оберегая грудную клетку от сдавливания, позвольте толпе самой нести вас;

-если вы все-таки упали, следует максимально сгруппироваться, защищая голову руками;

-после выхода из здания, следует направляться домой по обходному пути, чтобы избежать повторной давки при входе в метро или посадке в другой транспорт.

2.7. Правила личной безопасности.

2.7.1. Строго запрещено открывать двери своей квартиры незнакомым людям, вступать с ними в разговор и соглашаться на их предложения.

2.7.2. Открывая входные двери своей квартиры, следует убедиться, что на лестничной площадке нет неизвестных вам людей.

2.7.3. Не допускается оставлять записки в двери своей квартиры, в которых говорится о том, кто из ваших близких куда ушел.

2.7.4. Строго запрещено входить в неосвещенный подъезд дома или лифт с незнакомыми или малознакомыми людьми.

2.7.5. Не следует вступать в конфликт с шумной компанией, с выпившими людьми.

2.7.6.Строго запрещено садиться в незнакомые вам транспортные средства.

2.7.7. Необходимо всегда предупреждать родителей, бабушек, знакомых о месте своего нахождения и времени возвращения.

2.7.8. Не следует переохлаждаться, необходимо помнить о том, что, если у вас имеются симптомы ОРВИ, гриппа, лучше несколько дней побыть дома, чем потом лечить осложнения ОРВИ и гриппа длительное время.

2.7.9. Не следует перегреваться, необходимо помнить о том, что, находясь без головного убора на открытом солнце, можно получить тепловой или солнечный удар.

2.7.10. Категорически запрещено принимать самостоятельно какие-либо таблетки или лекарственные средства.

2.8. Правила безопасности на воде во время летних каникул. Чтобы избежать несчастного случая, необходимо соблюдать меры предосторожности на воде:

2.8.1. Не следует приходить на водоемы (озеро, река, море) одним без сопровождения взрослых.

2.8.2. Купаться можно только в специально отведенных для этого местах.

2.8.3. Не допускается заходить в воду, не зная глубины дна.

2.8.4. Во время прогулки по берегу водоема, необходимо внимательно смотреть под ноги, чтобы нечаянно не наступить на стеклянные осколки и другие острые предметы.

2.8.5. Не разрешается заходить в воду с наступлением сумерек или при плохой видимости.

2.8.6. Строго запрещено кататься на катерах и другом водном транспорте одним без сопровождения совершеннолетних.

2.8.7. Необходимо уметь оказать первую неотложную доврачебную помощь.

2.8.8. В случае возникновения чрезвычайной ситуации следует немедленно оповестить об этом взрослых.

2.8.9. Во время длительного нахождения на солнце, следует увеличить количество потребляемой питьевой воды.

2.9. Правила безопасности в лесу.

2.9.1. Категорически запрещено ходить в лес одному без сопровождения совершеннолетних.

2.9.2. Следует иметь при себе и уметь пользоваться компасом, не разрешается ходить в лес в дождливую или пасмурную погоду.

2.9.3. Отправляясь в лес, необходимо надевать резиновые сапоги, брюки или спортивные штаны, заправив их в сапоги, это защитит вас от укусов змей и насекомых.

2.9.4. Находясь в лесу, следует надевать головной убор, закрывать шею и руки, от попадания клещей.

2.9.5. Пробираться через кусты и заросли следует осторожно, плавно раздвигая ветки и плавно опуская их.

2.9.6. Строго запрещено курить и разжигать костры в лесу, во избежание пожара, не допускается оставлять после себя мусор, так как пустые бутылки и осколки могут привести к возникновению пожара.

2.9.7. Во время лесного пожара необходимо опасаться высокой температуры, задымленности, падения подгоревших деревьев и провалов в прогоревшем грунте.

2.10. Правила безопасности при обращении с животными.

2.10.1. Не разрешается кормить и трогать чужих собак, особенно во время еды или сна. Не следует считать любое помахивание хвостом проявлением дружелюбия. Иногда это может говорить о совершенно недружелюбном настрое животного.

2.10.2. Следует избегать приближаться к большим собакам охранных пород. Некоторые из них выучены бросаться на людей, приближающихся на определенное расстояние.

2.10.3. Категорически запрещено убегать от собаки.

2.10.4. Не следует делать резких движений, обращаясь с собакой или хозяином собаки. Животное может решить, что вы угрожаете его хозяину и напасть на вас.

2.10.5. Не разрешается трогать щенков, если рядом находится их мать, не следует отбирать то, с чем собака играет.

2.10.6. Если в узком месте (например, в подъезде) собака идет вам навстречу на поводке, необходимо остановиться и пропустить ее хозяина.

2.10.7. Следует помнить о том, что животные могут являться переносчиками таких болезней, как бешенство, лишай, чума, и др.

2.11. Правила электробезопасности.

2.11.1. Категорически запрещено прикасаться к электропроводам, электроприборам мокрыми руками.

2.11.2. Выходя из дома, всегда следует проверять, все ли электроприборы отключены от электросети.

2.11.3. Не допускается вынимать вилку из электрической розетки, дергая за шнур.

2.11.4. Категорически запрещено подходить к оборванным электрическим проводам ближе, чем на 30 шагов.

2.11.5. Строго запрещено касаться опор электролиний.

2.11.6. Строго запрещено пользоваться неисправными электроприборами, электрическими розетками.

2.12. Правила пожарной безопасности.

2.12.1. Необходимо строго соблюдать правила пользования газовыми плитами, не допускается оставлять включенный газ без присмотра.

3. Правила безопасного поведения в сети Интернет

- Подумайте, прежде чем выслать виртуальному другу информацию о себе и свои личные фотографии. Вы не можете знать, как он их будет использовать. Фотографии, попав в виртуальное пространство, остаются там надолго.

- В сети Интернет, как и в обычной жизни, встречаются злые и невоспитанные люди. Ради собственного развлечения они могут обидеть, устроить травлю. Такие люди могут встретиться на форумах и чатах. Помните: вы не виноваты, если получили оскорбительное сообщение! Ни в коем случае не стоит общаться с таким человеком и тем более пытаться ответить ему тем же. Просто прекратите общение.

- Если вам угрожают по Интернету, обязательно расскажите об этом родителям, преподавателям или близкому человеку, которому доверяете. Помните: то, о чем читаешь или что видишь в Интернете, не всегда является правдой.

- Будьте культурными пользователями Интернета. Каким будет виртуальный мир - во многом зависит от вас!

**Единый телефон службы спасения – 01 (112)**

**Телефоны спасения:**

* **компании «Би Лайн» - 001; 112**
* **компании «Мегафон» - 010; 019; 112**
* **компании «МТС» - 010; 019**
* **компании «Скайлинк» - 01**
* **компании Tele 2 - 112**