

## **Инструктаж для родителей о безопасности детей во время летних каникул**

1. Необходимо быть осторожным, внимательным на улице, при переходе дороги; соблюдать правила дорожного движения;
  - следует помнить правила езды на велосипедах, квадроциклах, скутерах, мопедах, мотоциклах.
  - детям, не достигшим 14 лет, запрещено управлять велосипедом на автомагистралях и приравненных к ним дорогам, а детям, не достигшим 16 лет, скутером (мопедом, квадроциклом).
2. Следует быть осторожными с незнакомыми людьми:
  - ни при каких обстоятельствах нельзя садиться в машину с незнакомыми людьми;
  - провожать незнакомого человека до какого-либо неизвестного места;
  - показывать и рассказывать где живешь сам и кто твои родители.
3. Следует соблюдать правила техники безопасности при прогулках в лесу, на реке:
  - Запрещается разжигать костры на территории села и территории лесного массива;
  - Купаться можно только в отведённых специально для этого местах и в теплое время.
  - Нельзя употреблять в пищу незнакомые грибы и ягоды;
  - Необходимо заботиться о своем здоровье; соблюдать временные рамки при загаре, купании.
4. Быть осторожным при контакте с электрическими приборами, соблюдать технику безопасности при включении и выключении телевизора, электрического утюга, чайника и т.д.
5. Соблюдать технику безопасности при пользовании газовыми приборами;
6. Соблюдать временной режим при просмотре телевизора и работе на компьютере;
7. Быть осторожным в обращении с домашними животными;
8. Запрещается находиться на улице без сопровождения взрослых после 23.00 часов.
9. Необходимо вести активный отдых, соответствующий нормам ЗОЖ.

Уважаемые родители!

Летом, с началом каникул, наших детей подстерегает повышенная опасность на дорогах, у водоемов, в лесу, на игровых площадках, в саду, во дворах. Этому способствует погода, летние поездки и любопытство детей,

наличие свободного времени, а главное отсутствие должного контроля со стороны взрослых.

Чтобы дети были отдохнувшими, здоровыми и живыми надо помнить ряд правил и условий при организации их отдыха с родителями, родственниками, друзьями (на даче или в деревне у бабушки):

- формируйте у детей навыки обеспечения личной безопасности;
- проведите с детьми индивидуальные беседы, объяснив важные правила, соблюдение которых поможет сохранить жизнь;
- решите проблему свободного времени детей;

### **Помните!**

Поздним вечером и ночью (с 22 до 6 часов местного времени) детям и подросткам законодательно запрещено появляться на улице без сопровождения взрослых;

постоянно будьте в курсе, где и с кем ваш ребенок, контролируйте место пребывания детей;

-не разрешайте разговаривать с незнакомыми людьми. Объясните ребенку, что он имеет полное право сказать «нет» всегда и кому угодно, если этот «кто-то» пытается причинить ему вред;

-объясните детям, что ни при каких обстоятельствах нельзя садиться в машину с незнакомыми людьми;

-убедите ребенка, что вне зависимости от того, что произошло, вы должны знать о происшествии, ни в коем случае не сердитесь, всегда примите его сторону.

Объясните, что некоторые факты никогда нельзя держать в тайне, даже если они обещали хранить их в секрете;

-плавание и игры на воде кроме удовольствия несут угрозу жизни и здоровью детей. Когда ребенок в воде, не спускайте с него глаз, не отвлекайтесь - подчас минута может обернуться трагедией;

-обязательно объясните детям, что они не должны купаться в одиночку, а также нырять в незнакомом месте;

-взрослый, который присматривает за купающимися детьми, должен сам уметь плавать, оказывать первую помощь, владеть приемами проведения искусственного дыхания и непрямого массажа сердца;

-чтобы не стать жертвой или виновником дорожно-транспортного происшествия, обучите детей правилам дорожного движения, научите их быть предельно внимательными на дороге и в общественном транспорте;

-проявляйте осторожность и соблюдайте все требования безопасности, находясь с детьми на игровой или спортивной площадке, в походе;

-изучите с детьми правила езды на велосипедах, квадроциклах, скутерах, мопедах, мотоциклах.

### **Помните!**

Детям, не достигшим 14 лет, запрещено управлять велосипедом на автомагистралях и приравненных к ним дорогам, а детям, не достигшим 16 лет, скутером (мопедом, квадроциклом).

Будьте предельно осторожны с огнем. Обратите внимание детей на наиболее распространенные случаи пожаров из-за неосторожного обращения с огнем: детская шалость с огнем; непотушенные угли, шлак, зола, костры; незатушенные окурки, спички; сжигание мусора владельцами дач и садовых участков на опушках леса; поджог травы, короткое замыкание, эксплуатация электротехнических устройств, бытовых приборов, печей.

**Помните**, что от природы дети беспечны и доверчивы. Внимание у детей бывает рассеянным. Поэтому, чем чаще вы напоминаете ребенку несложные правила поведения, тем больше вероятность, что он их запомнит и будет применять. Вы должны регулярно их напоминать.

**Сохранение жизни и здоровья детей - главная обязанность взрослых!!!  
Пожалуйста, сделайте все, чтобы каникулы Ваших детей  
прошли благополучно!**

## **41 ПРАВИЛО БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЕЗДЕ НА ВЕЛОСИПЕДЕ**

Эти правила-советы написаны на основании практического опыта. Соблюдение их не гарантирует полной безопасности на дороге, но сводит риск к минимуму.

### **СОСТОЯНИЕ И ЭКИПИРОВКА ВЕЛОСИПЕДА**

1. Подбирайте велосипед под себя – под свой рост и вес. Важно, чтобы ехать на велосипеде вам было удобно.
2. Ваш велосипед должен быть оборудован световыми приборами – световозвращающими катафотами (впереди, сзади, на колёсах) или велофонарями, они должны быть чистыми и правильно настроенными. Благодаря им вы будете заметны всем участникам движения, особенно в темное время суток.
3. Каждый велосипед и деталь, установленная на него, имеют ограниченный срок эксплуатации. Регулярно проверяйте все детали вашего велосипеда на предмет обнаружения трещин, вмятин, деформации и т.д. – это позволит вам застраховать себя от неожиданного выхода из строя вашего велосипеда.

### **ПОДГОТОВКА И СОСТОЯНИЕ ВЕЛОСИПЕДИСТА**

4. Внимательно изучите инструкцию по эксплуатации вашего велосипеда – чем лучше вы знаете, как устроен и как работает ваш велосипед, тем проще вам будет эксплуатировать его.
5. Не ездите на велосипеде после приема медикаментов, нарушающих координацию движений или влияющих на скорость реакции, а также в состоянии переутомления, опьянения.

## **ЭКИПИРОВКА ВЕЛОСИПЕДИСТА**

6. Надевайте яркую одежду со светоотражающими полосками – это сделает вас более заметным на дороге для всех участников движения.
7. Надевайте облегающую одежду для того, чтобы ничего не попадало во вращающиеся части велосипеда и чтобы вы не зацепились за внешние препятствия.
8. Выбирайте обувь с твердой подошвой и грубым протектором, чтобы не скользить по педалям. Никогда не ездите босиком или в сандалиях.
9. Езьте в шлеме. Шлем защитит вас от травм головы при падениях. Шлем должен соответствовать стандартам безопасности и быть удобным.
10. Надевайте защитные очки – они будут беречь глаза от попадания грязи и насекомых. Используйте специальные велосипедные очки, так как обычные стеклянные очки при попадании камней могут разбиться и повредить глаза.

## **ПОДГОТОВКА К ПОЕЗДКЕ НА ВЕЛОСИПЕДЕ**

11. Знайте и соблюдайте правила дорожного движения. Это снизит риск попадания в ДТП и избавит вас от конфликтов с водителями автомобилей.
12. Потренируйте где-нибудь на просторной площадке экстренное торможение – без блокировки колес и потери управляемости.
13. Всегда берите с собой деньги, аптечку, ремкомплект для велосипеда, мобильный телефон – все это может пригодиться вам в форс-мажорной ситуации.
14. Перед выездом из дома обязательно проверьте исправность тормозов велосипеда.
15. Избегайте использования предметов, свободно свисающих с руля. Они могут попасть в спицы или спровоцировать непрогнозируемый поворот руля.
16. Все части вашего велосипеда должны быть в исправности, чисты и хорошо смазаны.

## **УПРАВЛЕНИЕ ВЕЛОСИПЕДОМ**

17. Не катайтесь в наушниках. Вы должны слышать все, что происходит вокруг.
18. Внимательно следите за дорогой: не опускайте голову и не «уходите в себя».
19. При движении крепко держите руль. Помните, что любая неровность дороги может резко дернуть руль в сторону, и он может выскочить из рук. В движении не убирайте с руля велосипеда обе руки одновременно.
20. Держите пальцы на тормозах, чтобы при возникновении малейшей сложной ситуации суметь быстро затормозить.

21. Не разговаривайте по телефону во время езды, даже если у вас гарнитура hands-free. Для разговора лучше остановитесь. Во время даже короткой стоянки отойдите вместе с велосипедом в сторону, чтобы не мешать другим участникам движения.
22. Всегда контролируйте вашу скорость движения. Сопоставляйте ее с состоянием дороги и возможным поведением других участников движения.
23. Не перевозите пассажиров, особенно если они закрывают вам обзор. Присутствие на велосипеде второго лица может помешать вам поддерживать равновесие. Первозите детей только с использованием специального детского сидения и только в случае, если ваш велосипед рассчитан на это.
24. Избегайте езды в сырую погоду – в это время тормоза работают с меньшей эффективностью, поэтому принимайте во внимание увеличение тормозного пути. Помните, что в условиях мокрой погоды снижается видимость и сцепление с дорогой – при поворотах снижайте скорость.
25. Если ваш велосипед не предназначен для прыжков, выполнения трюков, спусков с крутых гор или любых других экстремальных способов катания, не рискуйте. Эксплуатируйте ваш велосипед правильно.

## **ДВИЖЕНИЕ ПО ДОРОГАМ**

26. Если есть возможность, пользуйтесь специальными велодорожками.
27. Подчиняйтесь сигналам светофоров, требованиям дорожной разметки, дорожных знаков. Езьте только в разрешенном направлении по улицам (дорогам) с односторонним движением.
28. Притормаживайте перед перекрестками, не выскакивайте на перекресток из-за машин, как только загорелся зелёный свет, так как есть риск столкнуться с машиной, доезжающей на желтый свет.
29. Держитесь подальше от автотранспорта, будьте готовы к его неожиданным маневрам на дороге: поворотам, торможениям, подрезаниям.
30. При объезде припаркованных машин старайтесь держать дистанцию с запасом на полностью открытую дверь.
31. Всегда внимательно следите за дорогой: рытвины, решётки водостока, мягкие и глубокие обочины могут стать причиной аварий и, как следствие, травм. Преодолевать железнодорожное полотно или решетки водостока нужно осторожно, направляя велосипед под углом 90°.
32. Перед препятствиями на дороге сбрасывайте скорость и притормаживайте заранее, не оставляйте это на последний момент.
33. Если вам надо объехать препятствие на дороге, то не забывайте сначала обернуться и посмотреть, не обгоняет ли вас сзади автомобиль (или другой

велосипедист). Если у вас нет уверенности в состоянии дороги, лучше преодолите препятствие или такой участок дороги спешившись.

34. Не ездите на велосипеде по автомагистралям с интенсивным движением автомобилей. Если вы едете по автодороге, будьте особенно внимательны, передвигайтесь как можно ближе к правому краю проезжей части либо по обочине, никогда не пользуйтесь полосой встречного движения.
35. Несколько велосипедистов должны двигаться в колонну по одному. Без крайней необходимости не обгоняйте велосипедиста справа.
36. Соблюдайте необходимую для остановки дистанцию до подвижного или неподвижного объекта во избежание столкновения с ним. Принимайте во внимание состояние дороги и вероятность того, что подвижный объект может экстренно затормозить.
37. Если вы едете по тротуарам и пешеходным дорожкам, двигайтесь осторожно – это территория пешеходов.
38. При движении по дорогам следует заблаговременно показывать руками специальные знаки для других участников движения. Так вы предупредит других участников движения о том, что вы собираетесь делать:
  - поворот направо (или перестройка в правый ряд) – вытянутая в сторону правая рука
  - поворот налево (или перестройка в левый ряд) – вытянутая в сторону левая рука
  - остановка – поднятая вверх левая или правая рука
  - опасность (яма, разбитое стекло, лужа) слева – опущенная вниз левая рука
  - опасность справа – опущенная вниз правая рука
39. Даже если вы уверены в своей правоте (например, при движении по главной дороге), уступайте дорогу – не все участники могут знать правила дорожного движения так же хорошо как вы.
40. Будьте готовы ко встрече с пешеходами, переходящими дорогу в неположенных местах, детьми, выбегающими на дорогу, к ямам и выбоинам, кирпичам и палкам, стеклам и масляным пятнам – ко всему, что может создать опасность для вашего движения.
41. Избегайте скопления людей: после футбольных матчей, праздников, концертов, рынков и т.п. Толпа – это практически гарантированные неприятности.

