



Летние каникулы: план безопасности

Безопасность на солнце



1. Носите головной убор (кепку, панамку, шляпу)

2. Не находитесь под прямыми лучами с 12:00 до 16:00, это самая активная жара

3. Пейте больше чистой воды

4. Загорайте постепенно: первый день — 10–15 минут, затем дольше

Запомните: если почувствовали головокружение, тошноту, слабость — срочно уходите в тень и скажите взрослым

Безопасность у воды



1. Не заплывай за буйки

2. Не ныряй в незнакомых местах (мелко или камни)

3. Не хватай друг друга за ноги и руки в шутку («утопление»)

4. Купайся только в присутствии взрослых

5. Не заходи в воду после долгого нахождения на солнце (судороги)

Особое внимание: надувные матрасы и круги — это игрушки, а не средства спасения

Пожарная безопасность



1. Не играйте со спичками, зажигалками, петардами

2. Разводить костер можно только **со взрослыми** и в специально отведенном месте

3. Не разводите костер рядом с деревьями, сухой травой, строениями

4. Не оставляй без присмотра костер или свечи

5. Если случился пожар — выходи и звони **101** или **112**

Безопасность на дороге (ПДД)



1. Переходи дорогу только на зеленый свет и по «зебре»

2. Не выезжай на велосипеде/самокате на проезжую часть (до 14 лет — нельзя)

3. Носи на одежде, рюкзаке светоотражатели (фликеры) — вечером тебя должны видеть

4. Не играй у дороги (мяч может выкатиться под машину)

Безопасность дома одному



1. Не открывай дверь незнакомцам, даже в форме (сантехник, курьер)

2. Скажи родителям: «Я в порядке» — по смс или звонку

3. Не трогай незнакомые колюще-режущие предметы

Безопасность в лесу



1. Заправь штаны в носки и обрабатывайся от клещей

2. Не уходи далеко от тропы. Запомни приметы: солнце, муравейники (помогают найти юг)

3. Не пробуй незнакомые ягоды и грибы

4. Всегда бери с собой: воду, заряженный телефон, перекус, компас

5. Если потерялся — останься на месте и кричи «Ау!»

Компьютерная безопасность



1. Не публикуйте в соцсетях свой адрес, номер телефона, информацию о том, что вы остались дома одни

2. Не встречайтесь с незнакомцами, с которыми познакомились в интернете

3. Не переходите по подозрительным ссылкам, не скачивайте неизвестные файлы

4. Соблюдайте режим: не сидите за компьютером или телефоном больше 2–3 часов в день. Глазам нужен отдых!

Телефоны экстренных служб

Эти номера должны быть у вас в телефоне или записаны на видном месте:

Служба	Номер
Пожарная охрана	101
Полиция	102
Скорая помощь	103
Единая служба спасения	112 (звонить можно даже без сим-карты)

Важно: звонить по этим номерам можно только в реальной опасности!
Шутки с экстренными службами запрещены законом.

Блиц-опрос: Как ты поступишь?

1. Друг тонет и зовет на помощь. Ваши действия?

2. Остался один дома, звонят в дверь и говорят «Открывай, полиция». Что делать?

3. Нашел на компьютере всплывающее окно «Ваш компьютер заражен, позвоните по номеру...». Что делать?

Пример ответов

1. Друг тонет и зовет на помощь. Ваши действия?

(Крикнуть взрослого, бросить круг/веревку, но не плыть самому, если не умеешь).

2. Остался один дома, звонят в дверь и говорят «Открывай, полиция». Что делать?

(Не открывать, позвонить родителям или 102).

3. Нашел на компьютере всплывающее окно «Ваш компьютер заражен, позвоните по номеру...». Что делать?

(Не звонить, закрыть окно, выключить интернет, сказать родителям).