

З початком весняних канікул у школярів з'являється багато вільного часу. Щоб ігри на канікулах були безпечними, варто знати важливі правила, а саме: правила перебування на вулиці (особливо в ролі учасника дорожньо-транспортного руху), правила пожежної безпеки, правила щодо попередження нещасних випадків, травмування, отруєння тощо. Також учні мають знати правила безпеки життєдіяльності під час самотійного перебування вдома, на вулиці, у громадських місцях, у друзів, на дискотеках, у замкнутому просторі із чужими людьми, правила попередження правопорушень задля уникнення насильства над собою. Також, оскільки навесні імунна система людини послаблена, важливо засвоїти правила запобігання захворювань на грип, інфекційні, кишкові захворювання, педикульоз тощо.

1. Перебуваючи на вулиці і ставши учасником дорожньо-транспортного руху, чітко виконуйте правила дорожнього руху:

- рухайтесь по тротуарах і пішохідних доріжках з правого боку;
- за межами населених пунктів рухайтесь узбіччям чи краєм дороги назустріч руху транспорту;
- переходьте дорогу по пішохідних переходах, зокрема підземних і наземних, а у разі їх відсутності – на перехрестях по лініях тротуарів або узбіч;
- у місцях із регульованим рухом керуйтеся тільки сигналами регулювальника чи світлофора;
- виходьте на дорогу з-за транспорту, упевнившись, що не наближаються інші транспортні засоби;
- чекайте на транспортний засіб тільки на зупинках, тротуарах, узбіччях, не створюючи перешкод для дорожнього руху;
- на трамвайних зупинках без посадкових майданчиків можна виходити на дорогу лише з боку дверей після зупинки трамвая;
- коли наближається транспортний засіб з увімкненим проблісковим маячком червоного або синього кольору чи спеціальним звуковим сигналом, утримайтесь від переходу проїжджої частини чи негайно залиште її;
- не можна вибігати на дорогу, влаштовувати на ній або біля неї ігри, переходити дорогу поза пішохідним переходом;
- по дорозі на велосипеді можна рухатися дітям, які досягли 16 років; мопеди й велосипеди мають бути обладнані звуковим сигналом та світлоповертачами: попереду – білого кольору, по боках – оранжевого, позаду – червоного; на голові у водія - захисний шолом; чітко дотримуйтесь правил дорожнього руху;
- не можна керувати мопедом і велосипедом із несправним гальмом і звуковим сигналом, у темну пору доби, їхати по автомагістралях, якщо поряд є велосипедна доріжка. Не можна їздити по тротуарах і пішохідних

доріжках, не триматися за кермо, знімати ноги з педалей, перевозити пасажирів, буксирувати інші транспортні засоби;

- не виїздіть на дорогу на інших засобах для катання (скейтборд, самокат, ролики тощо) - для цього є дитячі майданчики;
- виконувати ці правила, а також інші Правила дорожнього руху України;
- не знаходитесь поблизу залізничних колій без супроводу дорослих;
- у транспорті сидіть чи стоїте тільки в призначених для цього місцях, тримаючись за поручні або інші пристосування.

2. Вдома, на вулиці, у спеціалізованих установах, приміщеннях, транспорті, чітко виконуйте правила пожежної безпеки:

- не беріть із собою вогнєнебезпечні предмети, які можуть спричинити пожежу (запальнички, сірники, петарди, бенгальські вогні, феєрверки, цигарки, легкозаймисті речовини, вогнезаймисту рідину тощо);
- користуйтеся газовою плитою тільки зі спеціальним електроприладом для вмикання під наглядом дорослих;
- не можна використовувати віконниці на вікнах для затемнення приміщень, застосовувати горючі матеріали, зберігати бензин, газ, легкозаймисті рідини, приносити їх до приміщення, застосовувати предмети оформлення приміщень, декорації та сценічне обладнання, виготовлене з горючих синтетичних матеріалів, штучних тканин і волокон (пінопласту, поролону, полівінілу тощо), застосовувати відкритий вогонь (факели, свічки, феєрверки, бенгальські вогні тощо), хлопавки, дугові прожектори, влаштовувати світлові ефекти із застосуванням речовин, які можуть викликати загоряння, встановлювати стільці, крісла, конструкції, зроблені з пластмаси і легкозаймистих матеріалів, захищати предмети проходи та аварійні виходи;
- не чіпайте незнайомі або чужі предмети, зокрема техніку, не вмикайте її в розетку – це може призвести до вибуху та надзвичайної ситуації;
- не наближайтесь до апаратури, електроприладів, що живляться струмом. Користуйтеся електроприладами сухими руками і в присутності батьків. У разі виявлення обірваних дротів, неізольованої проводки, її іскріння, негайно повідомте дорослих;
- не збирайтесь біля проходів у громадських установах, на входах та виходах у вестибюлі;
- під час масових заходів у приміщенні не кричіть, не свистіть, не бігайте, не стрибайте, не створюйте травмонебезпечних ситуацій, виконувати правила пожежної безпеки;
- у разі пожежної небезпеки (вогонь, іскріння, дим) – негайно вийдіть на повітря (за двері, балкон), кличте на допомогу. Викличте пожежну охорону за номером 101, назвіть своє ім'я, прізвище, коротко опишіть ситуацію: наявність вогню, диму, кількість людей у приміщенні, також свій номер телефону;
- при появі запаху газу в приміщенні не вмикайте електроприлади, не користуйтеся будь-яким телефоном, відчиніть вікна, двері, вимкніть

газову плиту, вийдіть з будівлі; покличете на допомогу дорослих, негайно повідомте в газову службу за номером 104 чи пожежній охороні за номером 101, назвавши своє ім'я, прізвище, коротко описавши ситуацію й залишивши свій номер телефону.

3. Вдома, на вулиці, в спеціалізованих установах, громадських місцях, приміщеннях, транспорті тощо, виконуйте правила попередження нещасних випадків, травмування, отруєння тощо:

- не ходіть до водойм без дорослих для запобігання утоплення. Якщо вода покрита льодом, категорично заборонено ступати на лід, щоб не провалитися під нього;
- не ходіть до будівельних майданчиків, кар'єрів, закинутих будівель, щоб не потрапити під завали будматеріалів (там можна травмуватися чи загинути);
- заборонено вживати алкоголь, наркотичні засоби, тютюнові вироби, стимулятори;
- уникати вживання в їжу грибів;
- не можна брати в руки, нюхати, їсти незнайомі рослини, інакше це може призвести до отруєння;
- під час ігор не створюйте хаосу, не штовхайтесь, не кричіть. На вулиці будьте обережними, щоб не впасти в яму чи відкритий каналізаційний люк;
- не підходьте до обірваних, обвислих дротів або дротів, що стирчать – вони можуть бути під напругою;
- не підходьте до щитових, не лізьте на стовпи з високовольтними дротами – можна отримати удар електрострумом від високовольтних живлень на відстані 5 м;
- будьте обережними на дитячих майданчиках, у парках відпочинку: переконатися, що гойдалки, атракціони та інші прилади справні, сильно не розгойдуйтеся й не розгойдуйте інших, щоб не впасти і не травмуватися;
- не виходьте на дах багатоповерхівки, щоб не впасти із висоти;
- не підходьте до відчинених вікон, мийте їх тільки у присутності дорослих, не перехиляйтеся через перила, парапети сходинок, щоб не впасти з висоти;
- не спускайтеся в підвали, підземні ходи, катакомби, бомбосховища – там може бути отруйний газ;
- не чіпайте незнайомих тваринами, щоб не отримати укусу (тварина може бути хворою на невиліковний сказ);
- застосовуйте всі знання й правила, отримані на уроках основ здоров'я, виховних годинах, навчальних уроках.

4. Виконувати правила безпеки життєдіяльності вдома, на вулиці, у громадських місцях, у друзів, на дискотеках, у замкнутому просторі із чужими людьми. Правила попередження правопорушень та насильства над дітьми:

- не розмовляйте з незнайомцями, особливо – не передавайте їм цінні речі, ключі від дому, навіть якщо вони назвалися представниками поліції. Одразу кличте на допомогу і швидко йдіть до людей;
- не підходьте до автомобілів із незнайомцями, навіть якщо вони запитують дорогу. Скажіть, що не знаєте, і швидко йдіть геть;
- знаходитись на вулиці без дорослих можна дітям до 10-ти років - до 20 год, до 14-ти років – до 21 год, до 18-ти років – до 22. У темну пору року – до настання темряви;
- можна не відчиняти дверей дому навіть представникам правоохоронних органів. Якщо незнайомиць запитує, чи скоро прийдуть батьки, повідомте, що скоро – вони у сусідів, а в цей час зателефонуйте батькам, а двері незнайомцям не відчиняйте;
- будьте подалі від тих, хто влаштовує бійки, не беріть участі в суперечках дорослих і не провокуйте словами чи діями агресивну поведінку, що може призвести до бійки або травми; у стосунках із оточуючими слід керуватися толерантними відносинами;
- не заходьте в під'їзд, ліфт із незнайомцями; кличте на допомогу, якщо незнайомиць провокує якісь дії щодо вас. Будьте уважними, перевіряйте, чи не слідує за вами хтось у провулках, підземних переходах, у тунелях, між будинками. Якщо за вами хтось іде, зупиніться й відійдіть у сторону, щоб потенційний переслідувач пройшов повз;
- йдучи на дискотеку, завчасно попередьте батьків, щоб зустріли вас після закінчення заходу; дотримуйтесь етикету й норм поведінки, не провокуйте оточуючих на агресивну поведінку. У небезпечній ситуації зверніться до служби охорони закладу, викличте поліцію за номером 102, зателефонуйте батькам;
- не вчиняйте дії, що можуть призвести до правопорушень. Батьки неповнолітніх, які не займаються вихованням своїх дітей, підлягають стягненню адміністративного штрафу в розмірах, передбачених ст. 184 Кодексу України про адміністративні правопорушення.

5. Виконуйте правила з запобігання захворювань на грип, інфекційні, кишкові захворювання, педикульоз тощо:

- при нездужанні не виходьте з дому, щоб не заразити інших людей, викличте лікаря;
- хворому виділіть окреме ліжко, посуд, білизну;
- провітрюйте приміщення;
- знаходячись біля хворого, одягайте марлеву маску;
- вживайте заходів профілактики: їжте продукти, багаті на вітаміни, виконуйте рекомендації лікаря;
- перед їжею мийте з милом руки;
- не їжте брудні овочі та фрукти, ретельно їх мийте й ошпарюйте;
- щоб не захворіти на педикульоз, регулярно мийте голову; довге волосся має бути зіbrane у зачіску, не користуйтеся засобами особистої гігієни

інших осіб, не передавайте іншим свої засоби гігієни. Не надягайте чужого одягу, головних уборів, не передавайте іншим свій одяг;

- заборонено самотійно вживати медикаменти, не рекомендовані лікарем;

- якщо ви погано почуваєтеся, а дорослих немає поряд, викличте швидку медичну допомогу за номером 103, описавши свій стан, назвавши номер свого телефону, домашню адресу, прізвище, ім'я, а також зателефонуйте батькам.