**ПАМЯТКА для студентов ГБПОУ «Тверской медицинский колледж»**

**о безопасном поведении во время праздничных дней и каникул**

**1) Памятка по соблюдению ПДД**

Соблюдая правила дорожного движения, помни, что дорога – зона повышенной опасности.

- Переходи проезжую часть только по пешеходному переходу, убедившись, что все машины остановились и пропускают тебя, а если имеется светофор, то только на разрешающий зелёный сигнал.

- Не перебегай дорогу перед близко идущим транспортом!

- Не выходи на дорогу в зонах ограниченной видимости проезжей части.

- Обходи автобус и троллейбус сзади, а трамвай спереди.

-Проходи по тротуару только с правой стороны. Если нет тротуара, иди по левому краю дороги (улицы) навстречу движению транспорта.

- Езда на велосипеде, скутере по дорогам и улицам населённого пункта допускается на расстоянии 1- го метра от обочины в установленной необходимой экипировке.

- Не отпускайте от себя детей младшего возраста в местах движения транспорта.

**2) Правила поведения на воде**

Во избежание несчастных случаев на водоёмах, необходимо соблюдать правила поведения на воде.

Надо помнить, что ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- купаться и нырять в запрещённых и неизвестных  местах;

- прыгать в воду с дамб, пристаней, катеров, лодок;

- заплывать за знаки ограждения и предупреждающие знаки;

- допускать шалости, связанные с нырянием и захватом конечностей купающихся, забираться на буи и другие технические сооружения;

- подавать ложные сигналы бедствия;

- перемещаться в лодке с места на место при катании;

- использовать для плавания доски, бревна, камеры автомашин и другие вспомогательные средства;

- загрязнять и засорять водоёмы;

-  заставлять себя долго задерживать дыхание, в результате  кислородного голодания мозг человека погибает.

**3) Памятка по безопасному поведению на объектах**

**железнодорожного транспорта**

Железнодорожные пути являются объектами повышенной опасности. Находясь на них, вы подвергаете свою жизнь значительному риску. Поэтому на железной дороге **ЗАПРЕЩЕНО:**

- ходить по железнодорожным путям;

- переходить или перебегать железнодорожные пути перед близко идущим поездом;

- подлезать под вагоны и перелезать через автосцепки для прохода через путь;

- проходить вдоль железнодорожного пути ближе  5 метров от крайнего рельса;

- стоять на подножках, открывать двери вагонов на ходу поезда, задерживать открытие и закрытие автоматических дверей пригородных поездов;

- прыгать с платформы на железнодорожные пути;

- устраивать на платформе различные подвижные игры;

- курить в вагонах, тамбурах;

- бежать по платформе рядом с вагоном прибывающего или уходящего поезда;

- повреждать подвижной состав, объекты инфраструктуры ж/д  транспорта;

- бросать предметы в движущийся подвижной состав,  класть на железнодорожные пути посторонние предметы.

**4)** **Правила безопасного поведения при лесном пожаре**

**Причиной** лесных пожаров в большинстве случаев **является беспечность  человека**. Низовой пожар выжигает лесную подстилку, валежник, подлесок. Его скорость может быть от  0,1 до 3 м/мин. Верховой пожар распространяется по кронам деревьев. Его скорость может достигать 100 м/мин по направлению ветра.

Впожароопасный сезон в лесу ***запрещено****:*

* Пользоваться открытым огнем (бросать горящие спички, окурки, вытряхивать горячую золу)
* Оставлять промасленный или пропитанный бензином, керосином и иными горючими веществами обтирочный материал;
* Заправлять топливные баки, использовать транспортные средства с неисправной системой питания;
* Курить или пользоваться открытым огнем вблизи машин;
* Оставлять на освещаемых солнцем местах бутылки или осколки стекла, которые могут стать зажигательными линзами;
* Выжигать траву;
* Разводить костры (при необходимости – только в мангалах).

**Как правильно выйти из горящего леса:**

* предупредите всех находящихся поблизости о необходимости покинуть опасную зону;
* определите направление ветра, направление распространения огня. Выберите маршрут входа из леса.
* выходите в наветренную сторону быстро, перпендикулярно направлению движения огня (параллельно фронту пожара), дышите через мокрый платок.
* если выход невозможен, то войдите в водоем или накройтесь мокрой одеждой.
* двигайтесь в сторону дороги, просеки, водоема, в поле.
* оказавшись на открытом пространстве или поляне, дышите воздухом возле земли – он менее задымлен.
* после выхода из зоны пожара сообщите о его месте, размерах и характере в администрацию населенного пункта или МЧС.

**Как правильно тушить небольшой низовой пожар:**

* если нет уверенности в своих силах, отойдите в безопасное место.
* приняв решение тушить пожар, сообщите о нем и попросите помощи в ближайшем населенном пункте.
* засыпайте огонь землей, заливайте водой;
* используйте для тушения пучок веток длиной 1,5-2 метра от деревьев  лиственных пород, мокрую одежду, плотную ткань. Наносите скользящие удары, как бы сметая пламя, прижимайте ветки при следующем ударе по этому месту.
* небольшой огонь на земле затаптывайте;
* потушив пожар, не уходите, не убедившись, что огонь не разгорится снова.

**Если горит торфяное поле (болото):**

* Не пытайтесь сами тушить пожар;
* Двигайтесь против ветра, внимательно осматривая и ощупывая шестом дорогу.

Горячая земля и дым из нее показывает, что торф выгорает, образуя пустоты, в которые можно провалиться и сгореть.

**5)** **Правила оказания первой помощи при тепловом, солнечном ударах и утоплении**

***Тепловой удар***- возникает в результате общего перегрева организма при длительном воздействии высокой температуры.

**Признаками теплового удара являются**сильная жажда, одышка, сердцебиение, головокружение. В дальнейшем температура тела повышается до 38-40 °С, появляется рвота, может наступить потеря сознания. Если у пострадавшего прекратилось дыхание, до прибытия «скорой помощи» следует проводить искусственное дыхание.

**Первая медицинская помощь** при тепловом ударе включает комплекс мероприятий:

1. Перенести пострадавшего в прохладное место
2. Снять стесняющую одежду
3. Положить на голову, сердце, позвоночник холод
4. Дать понюхать нашатырный спирт
5. Дать подышать кислородом
6. Дать подсоленную воду, холодный чай (по 75 – 100 мл)
7. Вызвать «скорую помощь».

***Солнечный удар***наступает при прямом действии солнечных лучей на непокрытую голову. Его**симптомами** являются головокружение, головная боль, учащение или замедление пульса, временное нарушение ориентирования в окружающей обстановке. Затем может последовать помутнение и потеря сознания.**Помощь** пострадавшему осуществляется в том же порядке, что и при тепловом ударе.

Для того чтобы избежать теплового и солнечного ударов, необходимо соблюдать правила работы и поведения в помещениях с повышенной температурой и на солнцепеке. Употребляя некрепкий чай и квас, следует поддерживать в организме водно-солевое равновесие. В жарком климате часы работы должны приходиться на наименее опасное время суток.

Помните, что употребление в жару алкогольных напитков резко нарушает терморегуляцию организма и может вызвать тепловой удар.

***Утопление***наступает в результате погружения человека в воду или иную жидкость, под влиянием которой развиваются острые нарушения функций жизненно важных систем организма. Среди **причин, ведущих к утоплению, главное место занимает** эмоциональный фактор - **страх**, часто связанный не с реальной, а с мнимой опасностью. Другими причинами утопления могут служить температура и большая скорость течения воды, водовороты, ключевые источники, штормы, неумение плавать, переутомление, болезненное состояние, травмы при прыжках в воду, нарушение сердечной деятельности при плавании под водой.

Спасать тонущего человека обычно приходится вплавь. Если он еще держится на поверхности, следует подплывать к нему сзади, чтобы избежать захвата с его стороны. В случае захвата лучше погрузиться с тонущим в воду. Он, пытаясь остаться на поверхности, как правило, отпускает спасателя. Если тонущий погрузился в воду, надо нырнуть и стараться обнаружить его. Найдя тонущего, необходимо взять его за руку или за волосы и, оттолкнувшись от дна, всплыть на поверхность. Доставив пострадавшего на берег, приступают к оказанию **первой медицинской помощи**:

1. если пострадавший находится в сознании: уложить на жесткую поверхность; раздеть и растереть руками или сухим полотенцем; дать горячий чай или кофе; укутать одеялом и дать отдохнуть.
2. если сознание отсутствует, но сохранены дыхание и пульс: освободить рот от ила, тины, рвотных масс; насухо обтереть пострадавшего; дать вдохнуть нашатырный спирт.
3. если отсутствуют дыхание и сердечная деятельность: удалить воду из дыхательных путей пострадавшего;  освободить рот от ила, тины, рвотных масс; уложить на спину, запрокинуть голову и вытянуть язык; делать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.
4. вызвать «скорую помощь».

(подпись) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (дата, расшифровка ФИО) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(подпись) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (дата, расшифровка ФИО) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(подпись) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (дата, расшифровка ФИО) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(подпись) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (дата, расшифровка ФИО) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_