**Инструктаж
*по технике безопасности для учащихся МБОУ Чертковская СОШ №2 во время летних каникул.***

Соблюдать правила дорожного движения. Быть осторожными и внимательными во время движения по дороге, особенно в вечернее время суток.

1. Не разговаривать с незнакомыми людьми, не садиться в незнакомый транспорт.
2. Осторожно обращаться с газовыми и электроприборами, предметами бытовой химии, лекарственными препаратами.
3. Не подходить, не трогать руками подозрительные предметы. В случае обнаружения сообщить взрослым, в полицию.
4. Находясь дома, не открывать дверь незнакомым людям.
5. Не пребывать на водоёмах в период каникул без сопровождения родителей.
6. Всегда сообщать родителям о своем местонахождении.
7. Не находиться на улице после 22.00 часа без сопровождения РОДИТЕЛЕЙ.
8. Соблюдать правила поведения в общественных местах.
9. Не увлекайтесь длительным просмотром телевизора, многочасовой работой за компьютером.
10. В плане укрепления здоровья и профилактики гриппа, ОРВИ, в целях предотвращения распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19):
11. Соблюдение режимных моментов во время каникул: соблюдение приема пищи, вовремя ложиться спать, чтобы сон был достаточный.
12. Избегать места скопления людей.
13. Избегать контакта с больными людьми.
14. Чаще мыть руки, реже касаться руками носа и губ.
15. Больше проводить время на свежем воздухе, прогулки и спортивные занятия на свежем воздухе - лучший способ отдыха на каникулах
16. Сохранить физическую активность, больше читайте художественную литературу.

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

1. Строго запрещено разжигать костры на территории поселка и вблизи лесного массива;
2. Купаться разрешается только в специально отведенных для этого местах и в теплую погоду;
3. Категорически запрещено употреблять в пищу незнакомые грибы и ягоды.
4. Необходимо заботиться о своем здоровье, соблюдать временные ограничения при загаре и во время купания.
5. 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.
6. Необходимо быть осторожным во время контакта с электрическими приборами, соблюдать технику безопасности при включении и выключении телевизора, электрического утюга, чайника и других бытовых электроприборов.
7. Следует строго соблюдать технику безопасности при использовании газовых приборов.
8. Необходимо соблюдать временные ограничения нахождения в сети Интернет.
9. Следует быть внимательным и осторожным в обращении с домашними животными.
10. Строго запрещено находиться на улице без сопровождения взрослых в вечернее время **после 23.00 часов.**
11. Необходимо вести активный отдых, соответствующий нормам здорового образа жизни.
12. В случае получения травмы кем-либо из учащихся свидетель происшествия обязан срочно доложить об этом взрослому и немедленно вызвать скорую помощь.

**Телефоны службы МЧС: 01, 112.**