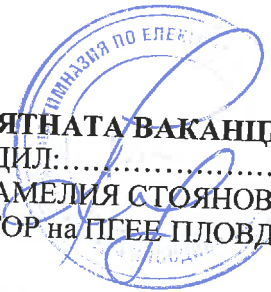


ИНСТРУКТАЖ НА УЧЕНИЦИТЕ ОТ ПГЕЕ ПЛОВДИВ ПО ВРЕМЕ НА ЛЯТНАТА ВАКАЦИЯ

УТВЪРДИЛ:.....
ИНЖ.КАМЕЛИЯ СТОЯНОВА
ДИРЕКТОР на ПГЕЕ ПЛОВДИВ



1. Да се спазват стриктно правилата за движение по пътищата изучени в определените часове:
 - пресичането на улиците да става на определените за това места;
 - да се спазват светлинните сигнали на светофарите;
 - да се управляват технически изправни велосипеди и мотопеди;
 - да не се играе в близост до охраняеми и неохраняеми жп прелези и мостове;
 - забранява се качването в превозни средства, които не са предназначени за превоз на пътници и в превозни средства при непознати лица.
- При игра на открито да се внимава за внезапни излизания на пътното платно
2. Абсолютно се забранява къпането във водни площи, които са неохраняеми и не са определени за тази цел/езера, язовири, реки, плажове и др./
3. При излизане сред природата, абсолютно се забранява консумирането на диворастящи растения/плодове, гъби и др./
4. При игри на открито да бъде засилено вниманието срещу ухапване от насекоми, кърлежи, влечуги и други.
5. Абсолютно се забранява играта с огън и други лесно запалими и избухливи вещества-бомбички, пиратки, спирт, бензин, нафта и други.
6. Абсолютно се забранява употребата на цигари, алкохол, наркотични вещества и други.
7. Абсолютно се забранява разговорянето с непознати хора и приемането от тях на предмети, хранителни продукти /лакомства/ и други.
8. Да се поддържа личната хигиена, като се спазват хигиенните изисквания и се работи за закаляването на организма през лятото.
9. Да се води здравословен начин на живот, съобразно метеорологичните особености през лятото.

ОПАСНОСТИ ПРИ КЪПАНЕ И ПЛУВАНЕ

| Опасност | Разпознаване и начини за оказване на помощ и самопомощ |
|------------------------------------|--|
| Дънни ями и прагове | Срещат се в морето, реките и язовирите. Пропадането в тях става внезапно, предизвиква уплаха, преминаваща в паника и давенето започва. На охраняваните плажове дънните ями и прагове се обозначават с червени плаващи знаци (шамандури) и указателни табели на брега. Тези места не бива да се използват за къпане. Ако неумеещ да плува човек пропадне в дънна яма или праг може, запазвайки самообладание, да си помогне и сам, като с отскоци от дъното се придвижи към плиткото. |
| Плуване и скокове в непознати води | Основна опасност представляват подводните скали, намиращи се под водата различни остри предмети, неизкоренени дървета при завиряването на някои язовири. Сблъсъкът с тях при скок, може да причини сериозни травми, които да причинят загуба на съзнание и удавяне. Преди да влезете във водата проверете дали е достатъчно |

| | |
|--|--|
| | дълбоко и дали няма опасни предмети под водата. Запомнете – добре е да избягват такива места |
| Плуване и къпане след обилно хранене | След хранене стомахът е разширен. Храносмилателните органи се снабдяват по-обилно с кръв за сметка на мозъка и крайниците. Недостатъчното кръвоснабдяване на мозъка, съчетано с интензивните движения, охлаждането на тялото и налягането на водата върху стомаха може да предизвикат прилошаване, повръщане и дори загуба на съзнание, а попадането на стомашно съдържимо в дихателните пътища, води до задушаване и удавяне. След обилно хранене трябва да се изчака около един, два часа. |
| Използването на алкохол и наркотични средства | Много водни инциденти се дължат на употребата на алкохол и различни наркотични средства. И в двата случая хората губят реална представа за опасността и надценяват собствените си сили и възможности. Плуването след употреба на алкохол или наркотични средства винаги води до трагични последици. Затова не се препоръчва влизането във водата по-рано от 8 часа след поемането на алкохол или други упойващи средства. |
| Студена вода | Рязката промяна на температурата на тялото при попадането на човек в студена вода може да предизвика шок с рефлекторно спиране на дишането. В някои случаи се стига до загуба на съзнание и настъпване на внезапна смърт. Това се получава и при рязко потапяне със силно загрято и изпотено тяло, дори във вода, която не е толкова студена. Във водоеми без вертикална циркулация на водата, горният слой вследствие на слънчевото греене се затопля, но в дълбочина водата остава студена. Същите опасности грозят хората и при скокове или гмуркане в такива водоеми. За да се избегнат посочените опасности, влизането във водата трябва да става постепенно, като предварително намокрим лицето, крайниците и сърдечната област. Престоят във водата не може да бъде строго определен за всички. Първоначалните студени тръпки след първото потапяне се сменят у повечето хора с приятно усещане в новата среда. Появата на втори тръпки и неудоволствие, които за едни идват след минути, а при други след час и повече, са сигнал за излизане от водата. |
| Умора и изтощение-надценяване на собствените плувни умения | Инцидент настъпва след продължително плуване без почивка и особено, ако водата е студена. Ако не последва своевременно излизане от водата, настъпва умора, възниква опасност от получаване на мускулни крампи, преохлаждане на организма, а при крайно изтощение – удавяне. При отдалечаване от брега трябва да се плува в група, което дава възможност за оказване на взаимопомощ при нужда. В такива случаи е задължително групата да се придружава от спасителна лодка. Това се налага от вероятността в даден момент повече от един човек да се нуждае от помощ. |

| | |
|--|---|
| <p>Мускулни крампи (схващания)</p> | <p>Представяват неволево болезнено съкращаване (гърч) на отделен мускул или мускулна група. Получават се след рязко усилие или при преумора, особено ако са съчетани с преохлаждане. Мускулът е свит, твърд и болезнен, като най-често се засягат мускулите на стъпалото, подбедрицата и бедрото, по-рядко на ръцете и още по-рядко на врата и корема. Опасността идва от внезапната и силна болка и невъзможността на мускула да изпълнява функциите си докато трае гърчът. Силната болка и обездвижването на крайника често водят до паника и даване. Предпазването от такива инциденти изисква добро вработване на всички мускулни групи преди плуване и избягване на преумора и преохлаждане. До известна степен смяната на стила на плуване отдалечава момента на настъпване на мускулните крампи. Ако въпреки това се получи гърч, трябва да се запази самообладание. При поемане на въздух човешкото тяло има положителна плаваемост, която позволява задържане на водната повърхност без пливни движения. С една или две ръце крайникът се сгъва и разгъва с цел неколккратно разтягане на мускула до неговото отпускане. След това мускулът се размачква. Убождането с остри предмети не помага, а допълнително дразни мускула и още повече задълбочава гърча.</p> |
| <p>Течения</p> | <p>Теченията представляват движение на водата. Образуват се освен от естественото движение на водата в реките, от вятъра, вълнението, формата на брега и релефа на дъното. Силно течение се образува и при изтичане на вода от преливниците на язовирите. Посоката им може да бъде различна – от брега, косо или успоредно на него и да се мени според температурата на водата, посоката на вятъра и релефа на дъното. За разлика от реките, в морето и някои големи вътрешни водоеми теченията не винаги се виждат от брега. При скорост на течението, по-голяма от скоростта на плувеца, той може да бъде отнесен далече от брега, ако се опитва да плува срещу течението. Попаднал в такава ситуация, човек трябва да плува косо срещу течението докато излезе от него и след това – към брега.</p> |
| <p>Водовъртеж</p> | <p>Водовъртежите представляват кръгово фуниеобразно движение на водата към дъното. Причиняват се най-често от завихряне на водата след среща на препятствие в течащи води или при вятър и вълнение, както и при мястото на водоземане в язовирите. Попадането във водовъртеж е изключително опасно, тъй като засмуква къпеците се в дълбочина. Къпането и плуването на места, където е вероятно образуването на водовъртежи, и в близост до язовирните стени е забранено. Излизането от водовъртеж е възможно по естествения път на водата – към дъното, след което встрани и към повърхността. Това обаче е възможно само при много добри умения за гмуркане и плуване под вода.</p> |
| <p>Вълнения и прибой</p> | <p>Вълните се образуват от вятъра при триенето на въздушните маси по повърхността на водата. Колкото по-силен е вятърът, толкова мощни са вълните, които се образуват. Вълните в движението си</p> |

| | |
|--|---|
| | <p>към брега достигат плитчините, които забавят долната им част, горната ги изпреварва, пречупва се и се разбива. Така се образува прибойт. При силно вълнение прибойт има голяма ударна сила, която може да повали човек, да го удари в дъното, да го влачи и да му причини контузии. Това в много случаи води до удавяне. След достигането до брега водните маси се връщат обратно и предизвикват мощен воден поток устремен към морето. Този поток сякаш „измъква“ дъното под краката на къпещите се и прави излизането на брега трудно, това е т.н. придънно течение. Спазвайте флаговата сигнализация! За да преодолеете прибойната вълна при влизане се гмуркате под нея, а излизането става използвайки вълната, като се опитвате „да хванете вълната“</p> |
| Надуваеми предмети | <p>Използването на надуваеми лодки, дюшеци, пояси, топки и др. създават у хората, неумеещи да плуват добре, измамно чувство за сигурност и отслабват естествения им инстинкт за самосъхранение. Тези предмети са много леки, имат малко сцепление с водата, лесно се преобръщат и биват отнасяни от вятъра. Опасността идва от вероятността поради непредпазливо движение вълна, причинена от преминаващ наблизо плавателен съд, или внезапен порив на вятъра човек да загуби контакт с измамния източник на сигурност и да започне да се дави. Ползването на надуваемите предмети се препоръчва само до дълбочина, от която всеки може да излезе сам. Използването им е забранено при жълт флаг.</p> |
| Плавателни съдове – претоварване, плуване в близост до плавателни съдове, използване на самоделни и нестандартни средства. | <p>При преобръщане на плавателен съд, хората трябва да останат при него, защото той ще им служи, като поддържащо плавателно средство и по-лесно могат да бъдат забелязани от брега. Всички плавателни съдове задължително трябва да са оборудвани със спасителни ризи според броя на пасажерите и екипажа. При упражняването на водни спортове за развлечения – водни ски, водни мотори /джетове/, теглене на парашут, ветроходство и др. поставянето на спасителни ризи или жилетки е задължително. При инцидент и загуба на съзнание те задържат пострадалия на повърхността на водата до оказването на помощ.</p> |
| Опасности в басейна | <p>Блъскането и хвърлянето на хора във водата, боричкането с потапяне на другия и други подобни „весели игри“; понякога имат съвсем невесел край. Плуването под местата за скокове може да доведе до сериозни травми и удавяне. Дори безобидната „гоненица“; около плувните басейни, често води до подхлъзване и контузии. Сериозна опасност крие плуването под вода, което е и една от най-честите причини за удавяния в басейн. Спазвайте указанията на спасителя!</p> |
| Тинесто дъно, водорасли | <p>Освен в морето се срещат и в сладките води на вътрешните водоеми. Те създават неприятни усещания при допир до тялото, но могат да</p> |

| | |
|-------------------------------|--|
| | <p>бъдат и опасни при заплитане в тях. Попаднал на такова място, човек може да го преодолее с леки плувни движения по гръб.</p> |
| <p>Напоителни канални</p> | <p>Всяка година жертви на водата в напоителните канали стават много хора. Трябва да се знае, че те са дълбоки, бързо течащи и излизането от тях е изключително трудно, защото бреговете им са много стръмни и в подводната си част – хлъзгави. Къпането и плуването в напоителните канали е забранено!</p> |

ПРАКТИЧЕСКИ ПРЕПОРЪКИ За пътна безопасност на децата през лятната ваканция –

Тези препоръки се базират на анализа на пътнотранспортните произшествия с деца и на изводите за обстоятелствата и предпоставките за тяхното настъпване. Насочват вниманието към възникването на рисковите ситуации и предпазват от попадане в тях. Възприемането им и тяхното спазване изграждат защитно поведение както у водачите на пътни превозни средства (ППС) и възрастните хора, които се грижат за сигурността на децата, така и у самите подрастващи, участници в движението.

ПРЕПОРЪКИ КЪМ ДЕЦАТА И ЮНОШИТЕ –

1. Когато играете навън, – когато сте пеша или – на велосипеди, ролери скейтбордове, избирайте места, които са далече от оживени улици с натоварено автомобилно движение.
2. Когато се налага да пресечете такава улица: } се съберете в група или } застанете до някой възрастен човек, } преминете през платното само при зелен сигнал на светофара, а } ако няма светофар – само когато платното е напълно свободно и няма приближаващи от двете страни автомобили, Никога не пресичайте платното тичешком: } спрете до бордюра, } огледайте се внимателно първо наляво, после надясно и } стъпете на платното само когато не приближават автомобили, които са опасно близо, и когато } прецените, че сте в пълна безопасност. Ако се чувствате несигурни и застрашени, е добре да пресичате в група, заедно с възрастните.
3. Когато пресичате оживени кръстовища със светофарна уредба, не бързайте да навлизате на платното веднага след като светне зеленият сигнал за пешеходци. Въпреки разрешаващия сигнал: } първо се огледайте в двете посоки, защото } винаги може да има автомобили, които навлизат в кръстовището в последния момент, на червено, и то с висока скорост. Много от пострадалите деца и юноши в момента на катастрофата са били пътници в автомобилите, карани от родители, приятели и близки. Тогава те се оказват безпомощни потърпевши.
4. Когато се возите в автомобил, } по-добре седнете на задната седалка. } Ако вече сте големи и седате на предна дясна седалка, поставете предпазния колан без шофьорът да ви подканя. Това ще бъде пример и за него да постави колана. } Ако шофьорът управлява с прекалено голяма скорост и изпреварва рисковано, направете забележка.
5. Отказвайте да се возите на: } стари, } неисправни, } саморъчно сглобени мотопеди и мотоциклети, карани от ваши неспособни приятели. Рискът от катастрофа е голям. Не забравяйте, че е крайно опасно да се пресича: } на неопределени за това места (извън кръстовищата и пешеходните пътеки); } между паркирани край платното автомобили – малкото дете поради ниския си ръст е невидимо за шофьора на приближаващия автомобил и на практика изтичва в опасната му зона, в която той не може да спре.

ПРЕПОРЪКИ КЪМ ВОДАЧИТЕ Никога не забравяйте, че детето } намиращо се в нашето полезрение на и край платното, във всеки момент представлява сериозна опасност и предпоставка за злополука; } не е малък възрастен и не бива да очакваме от него логично и адекватно поведение; } е подвластно на своите емоции в играта и импулсивно предприема действия, без да мисли за безопасността си. Още при забелязване на деца на и край платното трябва да се подготвим за предотвратяване на евентуална изненада, като: } отнемем газта, } намалим скоростта с готовност за спиране или спасителна маневра. Често, дори и да стои спокойно на тротоара и да гледа към нашия автомобил, детето се втурва внезапно на платното, като попада в „опасната зона“ пред автомобила. Не са рядкост и случаите, когато детето изскубва ръката си от тази на възрастния, който го води, и тичешком излиза на платното. В населено място, особено по оживени улици с търговски обекти, интензивно пешеходно движение и ограничена от паркирани автомобили видимост, се движете: } със скорост И под максимално разрешената } с готовност за реагиране при внезапна поява на дете. Пресичайки внезапно между паркирани автомобили, малкото дете, поради ниския си ръст, е невидимо за вас и внезапно се появява в “опасната зона” пред автомобила. Непрекъснато прогнозирайте при шофиране в населено място откъде може да ви изненада дете с внезапно пресичане на платното. Характерни места, където това често се случва, са: } спирките на обществения транспорт; } сигнализираните пешеходни пътеки; } оживените централни улици с колони паркирани автомобили отстрани; } отсечки, преминаващи покрай паркове и градинки. Опасността е по-голяма, ако участъкът позволява по-голяма средна скорост – булевард, улица с по-широко платно. При индикация за поява на деца на платното, поддържайте и в тези участъци по-ниска скорост. Ако от порта на дворна ограда изскочи дете и без да се огледа, притича през платното, бъдете нащрек и веднага намалете скоростта, защото след него би трябвало да очаквате излизане на друго дете, участващо в гоненицата. Търкулналата се на платното топка иззад оградата на къщата е сигнал, че след нея веднага ще изтича дете. Бъдете готови за спиране. Ако от двете страни на платното, на банкета или тротоара има деца, които разговарят отдалече, бъдете в готовност за спиране, тъй като е голяма вероятността някое от децата да се втурне през платното към другите. Когато дете стои на тротоара или пред пешеходната пътека, предвидливо намалете скоростта и се опитайте да осъществите визуален контакт с него, т.е. да се убедите, че детето е възприело вашия автомобил. Но дори и това не е достатъчно, за да сте спокойни, когато преминавате покрай него. Дори и да е обърнало главата си към автомобила ви, още не е сигурно дали то ще остане на мястото си, или ще излезе внезапно на платното. Ако в населено място застигате група деца, които вървят отдясно по платното, с гръб към вашия автомобил, намалете скоростта. Трябва да се убедите, че те са възприели приближаването на автомобила ви. Подайте къс сигнал с клаксона, за да съобщите за приближаването си. Ако децата не реагират, повторете. Ако едно от тях обърне глава и види автомобила ви, това още не означава, че и останалите са го възприели. В последния момент някое от децата може да изтича наляво на платното пред автомобила. Ако забележите дете, което се кани да пресече улицата по пешеходна пътека, но се колебае дали да навлезе на платното, виждайки приближаващия ви автомобил, и дори прави крачка и се връща отново, по-добре намалете скоростта, спрете и му дайте знак с ръка да пресече спокойно. Никога не може да сте сигурни дали то няма да се втурне в последния момент на платното тичешком. Не забравяйте, че

много от децата са убедени погрешно, че на пешеходна пътека имат пълно предимство и поради това са склонни внезапно да излязат на платното с измамната сигурност, че шофьорът ще спре на всяка цена и ще ги предпази. Децата нелогично се плашат повече от по-големите, товарни автомобили, макар че са по-бавни, а не толкова от леките, които всъщност са по-опасни, защото се движат с по-голяма скорост. Ако сте зад волана на лек автомобил, вие сте в по-голям риск да блъснете дете. Вероятността то да предприеме внезапно пресичане пред вашия автомобил, е по-голяма. Затова компенсирате тази опасност с по-ниска скорост. Когато решавате да спрете и да пропуснете дете да пресече по пешеходната пътека, непременно погледнете на огледалото за обратно виждане дали в този момент зад вас в съседната лента не приближава с висока скорост друг автомобил, чийто шофьор е решил да ви изпревари. Той не би видял детето, което пресича пред вашия автомобил и би го блъснал, след като то се появи внезапно в опасната зона на неговия автомобил. В населено място по лентата за насрещно движение в обратна посока се движи товарен автомобил, с който предстои да се разминете. Същевременно, макар и не на толкова близко разстояние, виждате дете, което гледа към товарния автомобил и го изчаква да премине, за да пресече улицата. Вниманието му изцяло е насочено към товарния автомобил и затова не възприема вашия, който приближава от другата посока. Намалете скоростта, защото веднага след преминаването на товарния автомобил детето ще се втурне да пресича и ще излезе пред вашия в опасната зона. В малките градчета и селата много често може да срещнете каруца, управлявана от дете или юноша. Бъдете много предпазливи. Макар каруцата да е спряла на кръстовището и да изглежда, че ще зачете вашето предимство, очаквайте тя да потегли неочаквано и да затвори пътя ви. При изпреварване заобиколете каруцата на най-голяма възможна странична дистанция, тъй като е голяма вероятността тя да направи внезапно завой наляво. В населените места и близо до тях често се срещат юноши на мотопеди и мотоциклети, най-често стари, технически неизправни. Юношите, които ги карат, са в повечето случаи неспособни, без предпазни каски. Те могат да предприемат най-неочаквани маневри: да не спрат и да не пропуснат автомобила ви, когато излизат от страничен път без предимство; да направят неочаквано завой наляво, когато ги приближавате, с намерение да ги изпреварите. Заобикаляйте ги със съобразена скорост. Повишена е опасността от блъскане на внезапно пресичащи деца на местата за почивка извън селищата. Преминавайте бавно и предпазливо през покрай тези места. Често се случва от семейството от другата страна да са пресекли бащата, майката и едното дете, а другото да се стреми да ги догони. В такъв момент то изтичва на платното, без да се огледа. При застигане на деца на велосипеди (които обикновено не се движат едно зад друго, а в група) намалете скоростта значително и ги заобиколете на възможно найголяма странична дистанция в очакване някое от тях да направи внезапно завой наляво към автомобила ви. Бъдете много предпазливи към деца, които се возят по две на един велосипед. Те са много нестабилни върху велосипеда, трудно пазят равновесие и не следват права линия, спират трудно и на дълго разстояние, може да паднат пред вашия автомобил, когато ги заобикаляте.

ПРЕПОРЪКИ КЪМ РОДИТЕЛИТЕ Когато през ваканцията детето ви е у дома, без надзор от страна на възрастен, а вие сте на работа, детето ви е в опасност при игрите

навън. Най-добре е да: } осигурите контрол и надзор от възрастен; } отделите време, за да разговаряте с детето си и да проучите къде и с кого ще играе, когато вас ви няма; } огледате заедно с него подходящите места в квартала, които са по-далеч от улици с интензивно движение на автомобили, както и } най-опасните места, където не трябва да се играе. Ако детето ви непременно държи да кара велосипеда, когато вие отсъствате от къщи, преди да дадете своето съгласие: } заедно огледайте подходящите безопасни за това места в квартала – алеи, градинки, улици, затворени за движение; } уточнете с кои деца ще кара велосипед и поговорете с найголямото от групата, като му гласувате доверие да насочва и контролира по-малките да не излизат на опасните улици с интензивно движение. Много е рисковано и не е допустимо да бъде оставяно без надзор на възрастен навън да кара велосипед дете под 7-годишна възраст. Твърде опасно е и за по-големите – 10-12-годишни. Ако няма кой да наблюдава малкото дете навън, по-добре е да се получи споразумение велосипедът да се кара само в присъствието на родителите. Ако в населено място забележите опасна игра на деца на и край платното, която ги поставя в риск да пострадат при пътна злополука, не оставайте безучастни – направете забележка по подходящ начин, като обясните на децата опасността и ги отклоните от риска. Децата до 14-годишна възраст са най-застрашени да попаднат в злополука като пешеходци. И без велосипед детето ви при игрите навън е в опасност, дори по-голяма, особено когато е извън надзора на възрастен. Огледайте заедно с детето си и неговите приятели местата, на които възнамеряват да играят през ваканционните дни и определете най-безопасните, като им насочите вниманието към най-важното изискване: никога да не прекрочват бордюра и да не стъпват на платното, преди да са се огледали първо наляво, после надясно дали не приближава автомобил. Дори да им се струва, че автомобилът е далече, по-добре е да го изчакат и да пресекат едва когато платното е напълно свободно. Обяснете им, че най-опасни са леките автомобили, защото се движат по-бързо от товарните и автобусите. Много са пътните злополуки с тежки последици поради управление на мотопеди и мотоциклети от непълнолетни юноши. Някои родители дори се гордеят, че малкият им син или дъщеря вече кара мотопед, мотоциклет, неосъзнавайки голямата опасност. Ако вашият син, дъщеря или близък юноша кара мотопед или мотоциклет, без да е правоспособен, при това ако возилото е технически неизправно, той е в голям риск да пострада, независимо че управлява в собственото населено място или близо до него. Тъкмо в малките населени места, по улиците в тях и в близост до тях стават найтежките катастрофи с такива водачи. Не забравяйте, че скутерите са всъщност мотопеди и за тяхното управление се изисква правоспособност (категория "М") и ползване на защитна каска от водача. Направете всичко възможно да не допуснете неправоспособни малолетни и непълнолетни да управляват моторни превозни средства. Ако не е по силите ви, потърсете съдействие от полицията чрез телефон 112, за да предотвратите потенциално нещастие. При превозване на малки деца в автомобила, спазвайте непременно законовото задължение да ползвате за това обезопасителни системи за деца (седалки и столчета).