

## Правила на дорогах:



**В снегопад:** В это время заметно ухудшается видимость, появляются заносы, ограничивается и затрудняется движение пешеходов и транспорта. Снег залепляет глаза пешеходам и мешает обзору дороги. Для водителя видимость на дороге тоже ухудшается.

**В морозную погоду:** Стёкла автомобилей покрываются изморозью, и водителю очень трудно наблюдать за дорогой. Переход улицы перед близко идущим автомобилем всегда опасен, а сейчас тем более. И чтобы с вами не случилось беды, – не торопитесь, подождите, пока пройдёт весь транспорт. Только после этого можно переходить улицу. Не забудьте, что движение пешехода может быть затруднено из-за гололёда на проезжей части.

**В гололёд:** После тёплых дней наступило похолодание. Дорога покрылась ледяной коркой, стало скользко. В этих условиях появляться перед близко идущим транспортом очень опасно: на скользкой дороге машину остановить трудно. Поэтому по пути домой будьте особенно осторожны. Не спешите, т. к. можно неожиданно упасть и оказаться под колёсами. В солнечную погоду: Яркое солнце, как ни странно, тоже помеха. Яркое солнце и белый снег создают эффект бликов, человек как бы «ослепляется». Поэтому нужно быть крайне внимательным.

**В оттепель:** В это время на улице появляются коварные лужи, под которыми скрывается лед. Дорога становится очень скользкой! Поэтому при переходе через проезжую часть лучше подождать, пока не будет проезжающих машин. Ни в коем случае не бежать через проезжую часть, даже на переходе! Переходить только шагом и быть внимательным.

## Правила безопасности при занятии экстремальными видами спорта



Для того чтобы не получить травму, или не нанести вред здоровью при занятиях экстремальными видами спорта необходимо соблюдать ряд простых правил:

– используйте полный комплект снаряжения, необходимый для выбранного вами вида экстремального спорта, а в особенности – надежное защитное снаряжение. Ведь даже популярный пейнтбол, при отсутствии защитного снаряжения

может обернуться серьезными травмами головы и шеи.

– выбирайте программы себе по силам (существуют программы разной сложности, рассчитанные на новичков, любителей и профессионалов соответственно).

– вы должны быть в хорошей спортивной форме. Для этого существует ежедневная зарядка и еженедельные занятия в спортзале.

– занимаясь экстремальным спортом в составе организованной группы и под руководством инструктора, подчиняйтесь требованиям инструктора.

– постарайтесь освоить его основы заранее в местности вашего проживания.

– для занятия экстремальными видами спорта выбирайте только надежные фирмы и инструкторов. Соблюдая эти правила, вы получите от занятий экстремальными видами спорта море положительных эмоций и огромный заряд позитивной энергии при минимальных побочных эффектах.

## ИНСТРУКТАЖ

### ПО ВОПРОСУ ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ В БЫТУ, ПРИ ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ И ЭКСТРЕМАЛЬНЫМИ ВИДАМИ ДОСУГА В ЗИМНИЙ ПЕРИОД

#### Одежда для зимней прогулки



Собираясь на прогулку необходимо помнить главное: ребенка не надо кутать! Перегрев не лучше, чем охлаждение. Одежда не должна сковывать движения, она должна быть удобной, легкой и теплой одновременно. Зимняя обувь, как и любая другая, должна быть удобной. Даже теплым, но все равно собирающим снег, ботинкам лучше предпочесть сапожки, в которые можно заправить штанины, изолировав от попадания снега. Проследите, чтобы

подошвы были рельефными — ребенок меньше будет скользить по снегу и льду. Чтобы застраховаться от потери варежек или перчаток, пришейте к ним резинку.

#### Безопасность на льду



Лед зеленоватого оттенка, толщиной 7 см – безопасный, он выдерживает одного человека.

Непрочный лёд – около стока воды (с фабрик, заводов). Тонкий и рыхлый лёд – вблизи камыша, кустов, под сугробами. Ненадёжный тонкий лёд – в местах, где бьют ключи, быстрое течение или там, где впадают в речку ручьи. Запрещается: Выходить по одному на неокрепший лёд. Собираться группой на небольшом участке льда. Проверять на прочность льда ударами

ногой, клюшками. Переходить водоем по неокрепшему льду друг за другом на небольшом расстоянии. Идти по льду, засунув руки в карманы. Нести за спиной прочно надетый рюкзак. Можно и нужно: Не рисковать! Если лёд трескается и прогибается, остановиться немедленно и сойти со льда. Если на ваших глазах провалился человек: Немедленно крикните ему, что идете на помощь. Приближайтесь к полынье ползком, широко раскинув руки. Будет лучше, если подложите лыжи или фанеру, чтобы увеличить свою площадь опоры. К самому краю полыньи подползать нельзя, иначе можно окажетесь в воде. Ремни или шарф, любая доска, жердь, лыжи помогут Вам спасти человека. Бросать связанные предметы нужно на 3- 4 м.

Велите провалившемуся человеку распластать руки по льду и работать ногами, чтобы удержаться на поверхности. Опуститесь на колени или лягте у кромки льда и протяните человеку руку или какой-нибудь предмет (палку, веревку, одежду).

Если нужно передвигаться по льду, ложитесь плашмя и медленно подползайте к человеку, пока он не ухватится за протянутый ему предмет.

Вытащив человека из воды, положите его на лёд плашмя, не позволяйте ему встать на ноги и идти по льду. Если не удастся вытащить человека из воды с помощью протянутого предмета, но рядом есть помощники, организуйте живую цепь. Один за другим вылезайте, распластавшись по льду, и захватывайте лежащего впереди спасателя за лодыжки. Подав пострадавшему подручное средство, вытащите его на лёд и ползком двигайтесь от опасной зоны.

## Катание на санках, ледянках



Для прогулки на санках ребенка надо одеть потеплее. Необходимо самим взрослым убедиться в безопасности горки, поэтому перед катанием внимательно изучить местность. Нельзя разрешать ребенку кататься на санках, лежа на животе, он может повредить зубы или голову. Кататься на санках стоя нельзя! Опасно привязывать санки друг к другу. Перевозить ребёнка через дорогу можно только в санках, которые толкаются перед собой. Если у них имеется только веревка-буксир, то ребенка необходимо вынуть. Следует учесть, что по малоснежной дороге с проплешинами асфальта санки едут медленно, поэтому будьте особенно бдительными.

## Игры около дома



Нельзя разрешать детям играть у дороги. Необходимо учить детей, что нельзя выбегать на проезжую часть. Нежелательно валяться и играть в сугробах, которые находятся, например, под окнами домов или около подъезда. И, конечно, не позволяйте прыгать в сугроб с высоты. Неизвестно, что таит в нем пушистый снежок: под свежевывающим снегом может быть все что

удобно: разбитые бутылки, камень либо проволока, может там оказаться и мусор. Объяснить детям, что нельзя брать в рот снег, ледяные корочки, сосульки: в них много невидимой для глаз грязи и микробов, которые могут вызвать болезнь.

При игре в снежки надо рассказать ребенку, что кидаться в лицо нельзя, и вообще кидать нужно не с силой! И не позволять детям строить глубокие снежные туннели, которые могут обвалиться!

## Осторожно, сосульки!

Важно обратить внимание ребёнка на сосульки и горы снега, свешивающиеся с крыш домов. Если во время движения по тротуару вы услышали наверху подозрительный шум – нельзя останавливаться, поднимать голову и рассматривать, что там случилось. Возможно, это сход снега или ледяной глыбы. Бежать от здания тоже нельзя. Нужно как можно быстрее прижаться к стене, козырек крыши послужит укрытием. Чтобы избежать травматизма, родителям необходимо научить своих детей соблюдению правил нахождения вблизи жилых домов и зданий.

## Оказание помощи при обморожении:



Обморожение происходит в том случае, когда человек длительное время находится в неподвижном состоянии в очень холодной воде или же на улице, во время сильных морозов.

В первую очередь, конечно же, необходимо всегда одеваться в соответствии с погодными условиями, в сильные морозы как можно теплее укутывать те участки тела, которые являются наиболее подверженными обморожению. Особое внимание

следует уделять обуви. Первая помощь при обморожениях: следует растереть те

участки тела, которые подверглись обморожению, до тех пор, пока кожа не приобретет розоватый цвет. Необходимо сначала поместить отмороженные конечности в холодную воду, а затем постепенно подливать в нее горячую. Для растирания тела можно использовать разнообразные медицинские настойки с ментолом, следует укрыть тело как можно более теплыми вещами, следует выпить чашечку горячего чая с медом или малиновым вареньем.

## Нарушение правил эксплуатации пиротехнических изделий



Приобретайте салюты, фейерверки и другие пиротехнические изделия в специализированных магазинах. Перед использованием пиротехнического изделия внимательно прочитайте инструкцию на изделии. Помните!

- нельзя держать фитиль во время поджигания около лица;
- поджигать фитиль нужно на расстоянии вытянутой руки, горит он 6-8 сек. Отлетевшую от фейерверка искру трудно потушить, поэтому если она попадет на кожу - ожог обеспечен;
- нельзя направлять ракеты и фейерверки на людей;
- нельзя запускать фейерверк с рук;
- нельзя разрешать детям баловаться с пиротехникой;
- нельзя устраивать фейерверки или салюты ближе 20 метров от жилых помещений!

## Предупреждение пожаров в помещении



Необходимо помнить: устанавливайте новогоднюю елку на устойчивом основании и не загромождайте выход из помещения; следите за исправностью электропроводки, не перегружайте электросеть, не допускайте применения самодельных электроприборов, электрических гирлянд. При возникновении пожара немедленно звоните по телефону службы спасения «01», «112». Четко сообщите, что горит, адрес, свою фамилию. Помните,

пожар легче предупредить, чем потушить! В случае возникновения пожара запомните простейшие правила, которые помогут спастись от огня и дыма:

- если нет возможности выйти через дверь, спасайся на балконе или у открытого окна;
- не прячьтесь от пожара под кроватью или в шкафу – пожарным будет трудно найти;
- если на тебе вспыхнула одежда – падай на землю и катайся, пока не собьешь пламя;

## Безопасность на спортивной и хоккейной площадке, на ледовых горках

На спортивных и хоккейных площадках допускаются дети с 10-и летнего возраста.



Детям дошкольного возраста разрешается кататься только в сопровождении взрослых. Необходимо быть внимательными и аккуратными, не создавать ситуации, которые могут привести к травматизму. Во время нахождения на хоккейной коробке запрещается: бегать, прыгать, толкаться, кататься на высокой скорости, совершать действия мешающие другим посетителям; бросать на лед посторонние пре