

## **УРА! КАНИКУЛЫ!**

### **Памятка для учащихся по соблюдению требований безопасности в период зимних каникул.**

#### **В период зимних каникул:**

1. Соблюдай правила дорожного движения. Знай, что зимняя дорога опасна. Не играй на проезжей части дорог, ж/д полотна, водоёмах; не выходи на лёд.
2. Помогай младшим и старшим. Без разрешения родителей не уходи далеко от дома, если нужно уйти – предупреди родителей.
3. Осторожно пользуйся газовой плитой, электроприборами, не оставляй их без присмотра.
4. Не используй петарды, колющие, режущие взрывоопасные предметы - это опасно для твоего здоровья.
5. Не засиживайся перед телевизором и компьютером. Читай книги, посещай кружки, занимайся дополнительно по школьным предметам.
6. Больше гуляй на свежем воздухе, встречайся с друзьями.
7. Не общайся с незнакомыми людьми, не приглашай их в дом. Не трогай бесхозные сумки, пакеты или коробки.
8. Соблюдай правила поведения в общественных местах. Не находишься на улице, в общественных местах после 22 часов.
9. Не употребляй спиртные напитки, табачные изделия, другие психотропные вещества.

#### **Помни! Тебя всегда ждут дома и в школе!**

### **Правила безопасного поведения во время зимних каникул**

Необходимо быть осторожным, внимательным на улице, при переходе дороги; соблюдать правила дорожного движения;

- Соблюдать правила техники безопасности при прогулках в лесу, на реке:
- Быть осторожным на льду. При недостаточной толщине до 15 см. не выходить на лёд.

Необходимо осторожно обращаться с лыжами, коньками, санками. При очень низкой температуре воздуха не выходить на прогулку во избежание обморожения кожи.

- Необходимо заботиться о своем здоровье; проводить профилактические мероприятия против гриппа и простуды;
- Быть осторожным при контакте с электрическими приборами, соблюдать технику безопасности при включении и выключении телевизора, электрического утюга, чайника и т.д.
- Соблюдать технику безопасности при пользовании газовыми приборами;
- Соблюдать временной режим при просмотре телевизора и работе на компьютере;
- Запрещается находиться на улице без сопровождения взрослых после 22.00 часов

## **Осторожно - низкая температура!**

- Таит опасность и низкая температура. Наиболее чувствительны к ее действию нос, уши, кисти и стопы, особенно пальцы, которые слабее защищены от холода одеждой и находятся в самых неблагоприятных условиях кровообращения, как наиболее отдаленные от сердца. В результате длительного действия низкой температуры может возникнуть обморожение.

При первой степени обморожения помощь пострадавшему состоит в следующем.

Побледневший участок тела следует обтереть спиртом, а затем пальцами медленно и осторожно растирать до покраснения кожи. Обмороженный участок можно также согреть в воде, температуру которой следует медленно повышать от 18 до 37 градусов в течение 20-30 минут и одновременно (в воде) производить легкое растирание. После восстановления кровообращения обмороженную часть тела надо тепло укутать, а пострадавшего напоить горячим чаем или кофе. В дальнейшем на обмороженное место накладываются мазовые повязки.

Помощь пострадавшим от обморожения второй, третьей и четвертой степени оказывается в лечебном учреждении.

## Правила безопасности при нахождении на льду водоемов

Лед на водоемах коварен и таит в себе огромную опасность. Дело в том, что водоемы замерзают неравномерно, а значит и толщина льда может изменяться.

Лед на водоемах - это зона повышенного риска для детей, которые решили поиграть на льду или покататься по нему на коньках, да и просто те, кто решил срезать путь и пройти по льду.

Запомните – не зная определенных правил, выходить на лёд нельзя!

Итак, давайте перечислим правила поведения на льду:

- Ни в коем случае не выходите на тонкий, неокрепший лед водоема, если он рыхлый, а когда проступает вода. Безопасный лед - прозрачный, толщиной не менее 10-12 см. Молочно- белого цвета лед вдвое слабее прозрачного. Самый опасный - ноздреватый лед, образовавшийся из смерзшегося снега.
- Не выходите на лед, если Вы один и в пределах видимости нет никого, кто смог бы прийти Вам на помощь.
- Если Вы случайно попали на тонкую ледяную поверхность водоема, и лед начинает трескаться, главное, сохраняйте спокойствие. Не поддаваясь панике, по возможности, вернитесь в более безопасное место следующими способами: осторожно и быстро лягте на лед и отползите на безопасное место или медленно отходите назад осторожными скользящими шагами, не отрывая ног ото льда.
- Ни в коем случае не прыгайте по льду, также не стоит бегать по нему.