

## **ПАМЯТКА**

### **Родителям о зимних каникулах детей**

#### **Уважаемые родители!**

Простые и понятные правила помогут вам сохранить жизнь и здоровье и получить от зимы только лишь положительные эмоции.

#### **1. Правила безопасности при нахождении на льду водоемов.**

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

Давайте перечислим правила поведения на льду:

— Ни в коем случае не выходите на тонкий, неокрепший лед водоема, если он рыхлый, а кое-где 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.

#### **2. Техника безопасности при обращении с пиротехникой.**

Пиротехнические изделия представляют собой источник повышенной опасности и заслуживают особого внимания. Поэтому, приобретая в предновогодний период пиротехнические изделия, следует запомнить и соблюдать правила, которые помогут избежать трагических последствий.

Если поблизости нет подходящего места для фейерверка, стоит ограничиться ассортиментом наземного действия: петардами, хлопушками, огненными волчками и колесами, но, ни в коем случае не запускать изделия, летящие вверх. Использовать их рядом с жилыми домами и другими постройками категорически запрещается: они могут попасть в окно или форточку, залететь на чердак, крышу, балкон и стать причиной пожара.

Использовать приобретенную пиротехнику можно только после ознакомления с инструкцией по ее применению и мерам безопасности. Детям категорически запрещается самостоятельно, без присутствия взрослых использовать пиротехнические изделия!

#### **3. Зима - это не только мороз и солнце, но и скользкая, опасная дорога!**

1. Удвоенное внимание и повышенная осторожность!..

2. Яркая одежда ребёнка (СВЕТООТРАЖАТЕЛИ).

3. Яркое солнце, как ни странно, тоже помеха. Яркое солнце и белый снег создают эффект бликов, человек как бы «ослепляется». Поэтому нужно быть крайне внимательным.

4. В снежный накат или гололед повышается вероятность «юза», заноса автомобиля, и, самое главное — непредсказуемо удлиняется тормозной путь. Поэтому обычное (легнее) безопасное для перехода расстояние до машины нужно увеличить в несколько раз.

5. В оттепель 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.

6. Количество мест закрытого обзора зимой становится больше. Мешают увидеть приближающийся транспорт:

- сугробы на обочине;
- сужение дороги из-за неубранного снега;
- стоящая заснеженная машина.

Значит, нужно быть крайне внимательным, вначале обязательно остановиться и, только убедившись в том, что поблизости нет транспорта, переходить проезжую часть.

#### **4. Техника пожарной безопасности**

Уважаемые родители! Закрепляйте с детьми правила пожарной безопасности:

- Не играть со спичками!
- Не включать электроприборы, если взрослых нет дома!
- Не открывать дверцу печки!
- Нельзя бросать в огонь пустые баночки и флаконы от бытовых химических веществ, особенно аэрозоли!
- Не играть с бензином и другими горючими веществами!
- Никогда не прятаться при пожаре!
- Если в комнате огонь, нужно выбираться из нее на четвереньках и звать взрослых!
- При пожаре звонить 01, 101, 112 (назвать свой адрес, телефон, фамилию и что горит)!
- Не играть с огнем!

#### **5. Памятка по предупреждению инфицирования COVID-19**

1. Избегайте близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа).
2. Закрывайте рот и нос при чихании и кашле.
3. Тщательно мойте руки с мылом и водой после возвращения с улицы, из туалета, контактов с посторонними людьми, перед едой.
4. Постарайтесь не дотрагиваться до лица грязными руками. Если необходимо дотронуться до лица предварительно воспользуйтесь дезинфицирующим средством либо помойте руки с мылом.
5. Дезинфицируйте гаджеты, оргтехнику и поверхности, к которым прикасаетесь.
6. Не пожимайте руки и не обнимайтесь в качестве приветствия и прощания.
7. Старайтесь соблюдать дистанцию и держитесь от людей на расстоянии как минимум 1.5 метра, особенно если у них кашель, насморк или другие признаки заболевания
8. Не посещайте общественных мест: торговых центров, спортивных и зрелищных мероприятий.
9. Используйте одноразовую медицинскую маску (респиратор) в общественных местах, меняя ее каждые 2–3 часа.

**БОЛЕЙТЕ ДОМА!**

При первых, даже слабых, признаках болезни (кашель, насморк, температура) оставляйте ребенка дома. Так выше шанс перенести болезнь в легкой форме и не допустить распространения вируса.

**6. Просим принять исчерпывающие меры по недопущению употребления вашими детьми психоактивных веществ (алкоголь, газ, наркотики, сигареты).**

**7. Контроль использования сети Интернет.** Вы должны знать, какие сайты посещает Ваш ребенок, что скачивает, во что играет и с кем общается.

**8. Следите за эмоциональным состоянием детей.** Обеспечьте вовлечение детей в соответствующие возрасту домашние мероприятия. В новогодние праздники дети должны быть под присмотром родителей, законных представителей.

**9. Напомните ребенку о правилах обращения с электроприборами.**

**Нельзя:**

1. Включать в одну розетку большое количество потребителей тока.
2. Использовать неисправную аппаратуру и приборы.
3. Пользоваться повреждёнными розетками.
4. Пользоваться электрическими утюгами, плитками, чайниками без подставок из негорючих материалов.
5. Пользоваться электрошнурами и проводами с нарушенной изоляцией.
6. Ковырять в розетке пальцем, другими предметами.
7. Самим чинить и разбирать электроприборы.

**10. Не забывайте о том, что в 21.00 Ваш ребенок должен находиться ДОМА!!!!**

*Уважаемые родители! Помните о том, что формирование сознательного поведения – процесс длительный. Много зависит от Вас. Обучение, старание поможет им избежать многих опасных детских неприятностей.*

***Ответственность за жизнь и здоровье детей в период выходных, праздничных и каникулярных дней лежит полностью на родителях. Берегите своих детей! Помните: жизнь и здоровье Ваших детей – в Ваших руках.***

## **ПАМЯТКА**

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

1. Соблюдайте правила дорожного движения. В зимнее время на дороге больше опасностей. Будьте осторожными и внимательными во время движения по дороге, особенно в вечернее время суток. Не забудьте прикрепить к верхней одежде светоотражающую повязку.

2. Соблюдайте правила личной безопасности на улице. Не стоит разговаривать с незнакомыми людьми, садиться в незнакомый транспорт. Нельзя подходить и трогать руками подозрительные предметы. В случае обнаружения подозрительных предметов в общественных местах, подъездах и т.д. необходимо сообщить взрослым, в полицию.

3. Соблюдайте правила культурного поведения в общественных местах.

4. Соблюдайте правила охраны жизни и здоровья во время новогодних мероприятий, не используйте хлопушки, бенгальские огни, петарды и другие пиротехнические средства.

5. Соблюдайте правила поведения, когда Вы один дома. Будьте осторожными при контакте с электрическими приборами, соблюдайте правила безопасности при включении и выключении телевизора, электрического утюга, чайника и т.д.

5.1. Соблюдайте временной режим при просмотре телевизора и работе на компьютере.

5.2. Необходимо осторожно обращаться с газовыми, предметами бытовой химии, лекарственными препаратами. Находясь дома без взрослых, не открывайте дверь незнакомым людям.

5.3. Не играйте с острыми, колющими и режущими, легковоспламеняющимися и взрывоопасными предметами.

5.4. Не употребляйте лекарственные препараты без назначения врача, наркотики, спиртные напитки, не курите и не нюхайте токсические вещества.

5.5 Соблюдайте правила безопасности при обращении с животными дома и на улице.

6. Остерегайтесь гололёда, во избежание падений и получения травм.

6.1. Не играйте вблизи зданий, с крыш которых свисает снег и лёд.

6.2. Необходимо быть осторожным, внимательным на улице, при переходе дороги, соблюдать правила безопасности при прогулках в лесу, вблизи водоемов.

6.3. Будьте осторожны на льду. При недостаточной толщине (до 15 см) нельзя выходить на лёд. Запрещается пребывание на реке, водоеме в период зимних каникул. Необходимо осторожно обращаться с лыжами, коньками, санками. Кататься на санках, лыжах, коньках в незнакомых, непригодных для этого местах, – опасно.

6.4. При очень низкой температуре воздуха не рекомендуется выходить на прогулку во избежание обморожения кожи.

7. Необходимо заботиться о своем здоровье, проводить профилактические мероприятия против гриппа и простуды.

8. ЗАПРЕЩАЕТСЯ находиться на улице без сопровождения взрослых после 21.00 часов (обучающимся 5-11 классов), после 20.00 – обучающимся 1-4 классов.

9. ЗАПРЕЩАЕТСЯ употреблять спиртные напитки, табачные изделия, наркотики и другие психоактивные вещества.

10. ЗАПРЕЩАЕТСЯ управлять транспортными средствами без соответствующих документов.

11. ЗАПРЕЩАЕТСЯ играть с открытым огнём.

12. ЗАПРЕЩАЕТСЯ организовывать и проводить игры вблизи проезжей части дороги, вблизи водоемов, на стройплощадках.

13. ЗАПРЕЩАЕТСЯ приобретать и использовать пиротехнические средства, представляющие угрозу для жизни и здоровья людей.

### *Правила поведения детей в общественных местах во время проведения праздников, новогодних ёлок и в других местах массового скопления людей*

Если вы поехали на новогоднее представление с родителями, ни в коем случае не отходите от них далеко, т.к. при большом скоплении людей легко затеряться.

В местах проведения массовых новогодних гуляний старайтесь держаться подальше от толпы, во избежание получения травм.

#### **Следует:**

Подчиняться законным предупреждениям и требованиям администрации, милиции и иных лиц, ответственных за поддержание порядка, пожарной безопасности.

Вести себя уважительно по отношению к участникам массовых мероприятий, обслуживающему персоналу, должностным лицам, ответственным за поддержание общественного порядка и безопасности при проведении массовых мероприятий.

Не допускать действий, способных создать опасность для окружающих и привести к созданию экстремальной ситуации.

Осуществлять организованный выход из помещений и сооружений по окончании мероприятий.

При получении информации об эвакуации действовать согласно указаниям администрации и сотрудников правоохранительных органов, ответственных за обеспечение правопорядка, соблюдая спокойствие и не создавая паники.

### *Правила поведения на дороге*

Переходите дорогу только на зелёный сигнал светофора.

Переходить дорогу можно только на пешеходном переходе, обозначенном специальным знаком и «зеброй».

При переходе через дорогу на пешеходном переходе, не оборудованном светофором, следует не забывать сначала посмотреть направо, а, дойдя до середины дороги, налево.

Не следует перебегать дорогу перед близко идущей машиной. Лучше подождать, когда она проедет. Водитель может не успеть затормозить, а вы можете неожиданно упасть, создавая тем самым аварийно-опасную ситуацию, а также ситуацию опасную для вашей жизни и жизни водителя.

Не забывайте, что при переходе через дорогу автобус следует обходить сзади.

При проезде в пригородных поездах соблюдайте правила поведения; переходите железнодорожные пути в строго отведённых для этого местах.

При пользовании общественным транспортом соблюдайте правила поведения в общественном транспорте, будьте вежливы, уступайте места пожилым пассажирам, инвалидам, пассажирам с детьми и беременным женщинам.

### *Правила поведения на общественном катке*

Коньки нужно подбирать точно по ноге: только в этом случае голеностопные суставы получат хорошую поддержку, а вывихи и растяжения суставов будут практически исключены. Лучше всего надевать коньки на шерстяные носки. Шнуровать коньки нужно тщательно. Коньки должны сидеть плотно, но перетягивать шнуровку нельзя, иначе ноги онемеют.

Катание детей до 12 лет возможно только в сопровождении взрослых. Нахождение ребенка до 12 лет на катке возможно только при наличии сопровождающего.

Во время нахождения на катке **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

Бегать, прыгать, толкаться, баловаться, кататься на высокой скорости, играть в хоккей, совершать любые действия, мешающие остальным посетителям.

Бросать на лёд мусор или любые другие предметы. Пожалуйста, пользуйтесь мусорными баками!

Приносить с собой спиртные напитки и распивать их на территории катка.  
Находиться на территории катка в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.

Портить инвентарь и ледовое покрытие.

Выходить на лед с животными.

Применять взрывчатые и легковоспламеняющиеся вещества (в том числе пиротехнические изделия).

Проявлять неуважение к обслуживающему персоналу и посетителям катка.

Во время катания на льду могут появляться трещины и выбоины. Во избежание неожиданных падений и травм будьте внимательными и аккуратными. В случае получения травмы незамедлительно сообщите об этом персоналу катка. Вам окажут помощь.

Помните, что администрация катка не несет ответственности за рискованные ситуации, связанные с нарушением здоровья посетителей (травмы, ушибы и др.).

### *Правила пожарной безопасности во время новогодних праздников*

Во время новогодних праздников, помимо обычных правил пожарной безопасности следует соблюдать ещё несколько простых норм, которые позволят вам получить от выходных дней только положительные эмоции.

- Не украшайте ёлку матерчатыми и пластмассовыми игрушками.
- Не обкладываете подставку ёлки ватой.
- Освещать ёлку следует только электро-гирляндами промышленного производства.
- В помещении не разрешается зажигать бенгальские огни, применять хлопушки и восковые свечи. Помните, открытый огонь всегда опасен!
- Не следует использовать пиротехнику, если вы не понимаете, как ею пользоваться, а инструкции не прилагается, или она написана на непонятном вам языке.
- Нельзя ремонтировать и вторично использовать не сработавшую пиротехнику.
- Категорически запрещается применять самодельные пиротехнические устройства.
- Использовать пиротехнику только на специально отведённых местах.

### *Правила поведения зимой на открытых водоёмах*

Не выходите на тонкий неокрепший лёд. Места с темным прозрачным льдом более надежны, чем соседние с ним — непрозрачные, замерзавшие со снегом.

Не пользуйтесь коньками на первом льду. На них очень легко въехать на тонкий, неокрепший лёд или в полынью.

В случае крайней необходимости перехода опасного места на льду завяжите вокруг пояса шнур, оставив за собой свободно волочащийся конец, если сзади движется товарищ. Переходите это место с большим шестом в руках, держа его поперек тела.

Помогая провалившемуся под лёд товарищу, подавайте ему в руки пояс, шарф, палку и т. п. За них можно ухватиться крепче, чем за протянутую руку, к тому же при сближении легче обломить кромку льда.

Попав случайно на тонкий лёд, отходите назад скользящими осторожными шагами, не отрывая ног от льда.

Не ходите с грузом за плечами по ненадежному льду. Если этого нельзя избежать, обязательно снимайте одну из лямок заплечного мешка, чтобы сразу освободиться от него в случае провала.

При провале под лёд не теряйтесь, не пытайтесь ползти вперед и подламывать его локтями и грудью. Постарайтесь лечь на спину и выползти на свой след, а затем, не вставая, отползти от опасного места.

### При проламывании льда необходимо:

Избавиться от тяжёлых, сковывающих движения предметов.

Не терять времени на освобождение от одежды, так как в первые минуты, до полного намокания, она удерживает человека на поверхности.

Выбираться на лёд в месте, где произошло падение.

Выползать на лёд методом «вкручивания», т.е. перекатываясь со спины на живот.

Втыкать в лёд острые предметы, подтягиваясь к ним.

Удаляться от полыни ползком по собственным следам

Особенно опасен тонкий лед, припорошенный снегом.

Следует помнить, что наиболее продуктивные – это первые минуты пребывания в холодной воде, пока ещё не намокла одежда, не замёрзли руки, не развились характерные для переохлаждения слабость и безразличие. Оказывать помощь провалившемуся под лёд человеку следует только одному, в крайней мере двум его товарищам. Скапливаться на краю полыни не только бесполезно, но и опасно.

Во время загородных пеших или лыжных прогулок нас может подстерегать такие опасности как переохлаждение и обморожения

Морозы при сильном ветре, длительное воздействие низких температур вызывают обморожение, и часто сильное. Обморожение возможно и при небольшой температуре, но при повышенной влажности, а также, если на человеке мокрая одежда. Чаще всего страдают пальцы рук, ног, ушные раковины, нос и щёки.

### Признаки переохлаждения:

- озноб и дрожь;
- нарушение сознания (заторможенность и апатия, бред и галлюцинации, неадекватное поведение);
- посинение или побледнение губ;
- снижение температуры тела.

### Признаки обморожения конечностей:

- потеря чувствительности;
- кожа бледная, твёрдая и холодная наощупь;
- нет пульса у лодыжек;
- при постукивании пальцем слышен деревянный звук.

### Первая помощь при переохлаждении и обморожении:

Доставить пострадавшего в помещение и постараться согреть. Лучше всего это сделать с помощью ванны, температура воды в которой должна быть от 30 до 40 градусов (в случае обморожения конечностей, сначала опускают их в воду с температурой 20 градусов и за 20-30 минут доводят температуру воды до 40 градусов.

После согревания, следует высушить тело, одеть человека в сухую тёплую одежду и положить его в постель, укрыв тёплым одеялом.

Дать тёплое сладкое питьё или пищу с большим содержанием сахара.

### При обморожении нельзя:

Растирать обмороженные участки тела снегом.

Помещать обмороженные конечности сразу в тёплую воду или обкладывать тёплыми грелками.

Смазывать кожу маслами.

