

ПАМЯТКА НА ЗИМНИЕ КАНИКУЛЫ

- **Соблюдай** правила дорожного движения. Знай, что зимняя дорога опасна.
- **Помогай** младшим и старшим. Без разрешения родителей не уходи далеко от дома, если нужно уйти – предупреди родителей.
- **Осторожно** пользуйся газовой плитой, электроприборами, не оставляй их без присмотра.
- **Будь осторожен** с фейерверками, пользуйся ими только со взрослыми. Запрещается пользоваться петардами - это опасно для твоего здоровья.
- **Не засиживайся** перед телевизором и компьютером. Читай книги, самостоятельно занимайся дополнительно по школьным предметам.
- **Больше гуляй** на свежем воздухе, занимайся спортом.
- **Не общайся** с незнакомыми людьми, не приглашай их в дом.
- **Не трогай** бесхозные сумки или коробки.
- **Запрещается** пребывание вблизи водоемов в период зимних каникул.
- **Запрещается** пребывание на улице после 22.00 ч. без сопровождения взрослых.



Помни! Твое здоровье в твоих руках! Во время зимних каникул ответственность за жизнь и здоровье детей несут родители.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ЗИМОЙ



Не находишься под карнизами зданий.
Снег и сосульки могут упасть!



Играя в снежки, не причиняй
окружающим неудобств и травм.



Не пробуй снег и сосульки,
не облизывай металлические предметы.



Не съезжай с горки стоя.
Скатившись, сразу уходи в сторону.



Не играй и не катайся
вблизи проезжей части.



Не сиди и не лежи на снегу,
чтобы не простудиться.



Не выходи на лёд,
не проверяй его на прочность.



В гололёд ходи осторожно,
мелкими шагами.



Одевайся по погоде.
Если промочишь одежду или обувь,
смени их, чтобы не заболеть.



Отправившись на прогулку в лес
или другое незнакомое место,
не отставай от взрослых.



ТЮБИНГ

ТОП ПРАВИЛ.

ПРАВИЛО 1

ЗАЩИТНАЯ ЭКИПИРОВКА

РЕКОМЕНДУЕМ КАТАТЬСЯ В ШЛЕМЕ

Тюбинг – низкоуправляемый спортивный снаряд, способный развить большую скорость и вращаться во время движения по склону.

НЕЛЬЗЯ ТОРМОЗИТЬ РУКАМИ И НОГАМИ, А ТАКЖЕ ДЕЛАТЬ РЕЗКИЕ ДВИЖЕНИЯ – ЭТО ЧРЕВАТО ПЕРЕЛОМАМИ.



НЕ ЛИШНИМИ БУДУТ
НАКОЛЕННИКИ
И НАЛОКОТНИКИ

ПРАВИЛО 2

ПОДГОТОВЛЕННАЯ ТРАССА

КАТАЙТЕСЬ ТОЛЬКО В СПЕЦИАЛЬНО ОТВЕДЕННЫХ МЕСТАХ

Убедитесь, что спуск качественно расчищен, на пути нет камней, бугров, песка.

ОСМОТРИТЕ ОКОНЧАНИЕ ТРАССЫ. УБЕДИТЕСЬ В ДОСТАТОЧНОСТИ МЕСТА ДЛЯ ТОРМОЖЕНИЯ. НЕ ДОЛЖНО БЫТЬ КУСТОВ, ЗАБОРОВ ИЛИ ДЕРЕВЬЕВ, А ТАКЖЕ ПРОЕЗЖЕЙ ЧАСТИ И ТРОТУАРА.



ПРАВИЛО 3 ВЫБОР ТЮБИНГА

«ВАТРУШКИ»
ИСПОЛЬЗУЙТЕ
ПОДХОДЯЩЕГО
РАЗМЕРА
И СОГЛАСНО
ВОЗРАСТНОМУ
ОГРАНИЧЕНИЮ.

ПОМИМО РОСТА УЧИТЫВАЙТЕ ВЕС КАТАЮЩЕГОСЯ. НЕ ПЕРЕГРУЖАЙТЕ «ВАТРУШКУ», ИНАЧЕ ОНА МОЖЕТ ЛОПНУТЬ.

**ПЕРЕД КАЖДЫМ КАТАНИЕМ
ПРОВЕРЯЙТЕ СОСТОЯНИЕ ТЮБИНГА.**



ПРАВИЛО 4 БЕЗОПАСНЫЙ СПУСК

НЕ ЦЕПЛЯЙТЕ «ВАТРУШКИ» ДРУГ К ДРУГУ. Это в разы увеличивает риск получения травм.

НЕ КАТАЙТЕСЬ НА ТЮБИНГЕ
ВДВОЕМ И БОЛЕЕ.
Один снаряд - один пассажир.

НЕ КАТАЙТЕСЬ СТОЯ,
ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ,
И НЕ ЗАПРЫГИВАЙТЕ
НА ТЮБИНГ С РАЗБЕГУ.

НЕ НАЧИНАЙТЕ СПУСК,
ЕСЛИ НА ТРАССЕ ИЛИ
В ЗОНЕ ТОРМОЖЕНИЯ
КТО-ТО ЕСТЬ.



ПРАВИЛО 5

**ЗАПРЕЩЕНО ПРИВЯЗЫВАТЬ
ТЮБИНГ К ТРАНСПОРТНОМУ СРЕДСТВУ
(АВТОМОБИЛЮ, СНЕГОХОДУ И ПР.)**

«ВАТРУШКА» МОЖЕТ ВРЕЗАТЬСЯ В ДЕРЕВО,
СТОЛБ ИЛИ ПОПАСТЬ ПОД ТРАНСПОРТ.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ В ГОЛОЛЕД

ВАЖНО!

Будьте предельно осторожными на проезжей части дороги

РЕКОМЕНДАЦИИ



по возможности оставайтесь дома



используйте обувь на сплошной рельефной подошве



передвигайтесь осторожно, наступая на всю подошву



пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновым наконечником или палку с заостренными шипами



выбирайте безопасный маршрут, посыпанные песком дорожки



где возможно, держитесь за поручни, стену

Если вы поскользнулись



прижмите руки к туловищу, старайтесь упасть на бок



попросите прохожих помочь вам



не торопитесь подняться, убедитесь, что нет травм



при возникновении боли не двигайтесь



вызовите скорую помощь по тел. 103

ОСТОРОЖНО! ТОНКИЙ ЛЁД



Опасные места:

- у береговой линии;
- заросли камыша и тростника;
- места скопления снега;
- места, где бьют ключи, впадают ручьи и реки;
- места у стоков с заводов или ферм

Как самостоятельно выбраться из воды

Удерживайтесь на плаву, держите голову над водой, зовите на помощь

Обопритесь на край льдины широко расставленными руками

После выхода из воды на лёд вставать и бежать нельзя, поскольку можно снова провалиться

Не паникуйте, попытайтесь сбросить тяжёлые вещи

Если течение сильное - согните ноги

Навалитесь на край льдины грудью, попытайтесь подтянуться и поочередно вытащить ноги на льдину

Повернитесь в ту сторону, откуда пришли - там лёд уже выдерживал ваш вес

Нужно двигаться к берегу ползком или перекатываясь

Как помочь человеку, оказавшемуся в воде

Крикните пострадавшему, что идёте к нему на помощь, вызовите службу спасения. Бросайте пострадавшему спасательный предмет с безопасного расстояния.

Аккуратно подползите к пострадавшему, подайте ему руку и вытащите за одежду. Помогать могут сразу несколько человек, не подползая на край пролома, держа друг друга за ноги

После извлечения пострадавшего из ледяной воды его нужно согреть. Разведите костёр и обогрейте пострадавшего. До приезда спасателей постарайтесь найти ему сухую одежду

Спасательные предметы

шарфы, ремни, большие ветки, палка, багор, верёвка с узлами, доска, лестница

БЕЗОПАСНАЯ ТОЛЩИНА ЛЬДА НА ВОДОЕМАХ

Выдержит одного человека

От 7 см

Можно устроить каток

От 15 см

Допустимая пешая переправа

От 30 см

На лёд может выехать легковой автомобиль

Всегда имейте с собой

Прочную верёвку (15 - 20 метров)

Снегоступы

Лыжи

Самоспасатель

Правила зимней безопасности



**Безопасного вам зимнего
отдыха!**

С наступающим
Новым годом!

*С Новым годом
поздравляем
И желаем вам добра,
Много счастья, и удачи,
И душевного тепла!*



ПРАВИЛА ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ УСТАНОВКЕ НОВОГОДНЕЙ ЁЛКИ

Не украшайте игрушками из легковоспламеняющихся материалов

Ёлка не должна касаться стен и потолка

Не зажигайте на ёлках свечи

Электрические гирлянды должны быть заводского изготовления и полностью исправными

Устанавливайте ёлку на устойчивой подставке

Не оставляйте без присмотра включенные в сеть гирлянды

Не устанавливайте ёлку вблизи отопительных приборов



**СЛУЖБА СПАСЕНИЯ
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ 112**

ЕДИНЫЙ ТЕЛЕФОН ПОЖАРНЫХ И СПАСАТЕЛЕЙ: 01, С МОБИЛЬНОГО: 101; ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ: 8 (498) 505-41-70