

ПАМЯТКА

«Правила поведения детей во время зимних каникул»

1. ПРАВИЛА ПДД

Главное правило поведения на дороге зимой — удвоенное внимание и повышенная осторожность!

Зимой день короче. Темнеет рано и очень быстро. В сумерках и в темноте значительно ухудшается видимость. В темноте легко ошибиться в определении расстояния как до едущего автомобиля, так и до неподвижных предметов. Часто близкие предметы кажутся далекими, а далекие — близкими. Случаются зрительные обманы: неподвижный предмет можно принять за движущийся, и наоборот. Поэтому в сумерках и темноте будьте особенно внимательны. Переходите только по подземным, надземным или регулируемым переходам, пешеходным переходам. А в случае их отсутствия — при переходе увеличьте безопасное расстояние до автомобиля.

В снегопады 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.

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

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.

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.

Теплая зимняя одежда мешает свободно двигаться, сковывает движения. Поскользнувшись, в такой одежде сложнее удержать равновесие. Кроме того, капюшоны, мохнатые воротники и зимние шапки также мешают обзору.

Не стой рядом с буксующей машиной! Не пытайся ее толкать! Из-под колес могут вылететь куски льда и камни. А главное — машина может неожиданно вырваться из снежного плена и рвануть в любую сторону.

ПРАВИЛА ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ И ОБРАЩЕНИЯ С ЭЛЕКТРОПРИБОРАМИ

Почувствовав в квартире запах дыма, как можно быстрее найди его источник. Плотно закрой все двери, окна и форточки. Если запах дыма больше не ощущается, возможно, он проник в дом через окно или двери. Посмотри, нет ли дыма на лестничной площадке. На всякий случай проверь всю квартиру, включая балкон — лучше перестраховаться, чем проглядеть начало пожара.

Если в твоей квартире что-то загорелось, а ты не знаешь, как это быстро потушить, — не рискуй жизнью, срочно покинь квартиру. Помни, что дым опаснее огня. От густого дыма невозможно защититься, даже дыша через влажную тряпку. А продуктами горения некоторых материалов можно отравиться. Позвони в пожарную охрану. Лучше всего сделать это от соседей или по мобильному телефону.

Набери телефон 01 (с мобильного телефона — номер 112) и сообщи дежурному диспетчеру: свой точный адрес где происходит пожар (квартира, двор, гараж, балкон)

что горит (мебель, электроприбор)

быстро и точно ответь на все вопросы диспетчера, возможно, потребуется уточнить, на каком этаже ты живешь, запирается ли дверь в подъезде на кодовый замок, сколько всего этажей в доме, как быстрее к нему подъехать и т.д.

Покидая квартиру в случае пожара:

плотно закрой за собой все двери

не задерживайся в квартире, собирая вещи

по возможности выключи все электроприборы и свет, отключи электричество на щитке, расположенном на лестничной площадке

предупреди соседей

спускайся по лестнице, не пользуйся лифтом

жди приезда пожарных возле дома.

Когда пожарные придут, сообщи им:

- как тебя зовут — взрослые должны знать, что ты успел покинуть горящее помещение

- о соседях, которые могут оставаться в других квартирах.

Небольшой очаг пожара, возникнувший на твоих глазах, часто можно потушить самостоятельно.

Хорошо, когда в доме есть огнетушитель и ты умеешь с ним обращаться. Пользоваться огнетушителем нужно только в первые минуты пожара, когда очаг возгорания небольшой.

Горящий мусор в мусорном ведре проще всего залить водой.

Загоревшуюся кухонную прихватку, занавеску или полотенце можно бросить в раковину и тоже залить водой.

Вспыхнуло масло на сковородке — быстро закрой сковородку крышкой.

Водой горящее масло заливать нельзя, потому что горячие масляные брызги полетят во все стороны и обожгут тебе руки и лицо.

При появлении запаха горячей изоляции немедленно выключи свет и все электроприборы, обесточь квартиру и сообщи об этом взрослым.

Горящие электрические приборы сначала отключи от сети и помни, что заливать водой их нельзя. Лучше всего забросать их песком, стиральным порошком, землей из горшков с цветами, в крайнем случае, накрыть плотной тканью (не синтетической, которая от сильного нагрева может начать плавиться или гореть), чтобы перекрыть доступ воздуху.

Может случиться так, что пожар начнется на балконе — например, от случайно залетевшего туда непотушенного окурка — и ты вовремя это заметил, надо попытаться потушить огонь водой или любыми другими подручными средствами, поскольку огонь в таких случаях быстро перекидывается на квартиры верхних этажей. Если же ты видишь, что не можешь самостоятельно справиться с огнем, то закрой балконную дверь, покинь квартиру и обязательно вызови пожарных.

ПОМНИТЬ ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ОБРАЩЕНИЯ С ЭЛЕКТРОБЫТОВЫМИ ПРИБОРАМИ:

Закончив пользоваться каким-либо электроприбором, обязательно выключи его и отключи от сети. Исключение составляет холодильник.

Если прибор нагревательный – утюг, камин, - не убирай его, пока он полностью не остынет.

Перегретый прибор отключи, дай ему остыть и только тогда включай снова.

При отказе прибора немедленно выключи его и вынь «вилку» из розетки.

Никогда не пытайся самостоятельно устранить неисправность в электроприборе.

Если тебе нужно сменить перегоревшую лампочку, сначала выключи осветительный прибор (люстру, торшер), аккуратно вывинти из патрона старую лампочку и замени ее новой. Только после этого можно включить свет.

Не трогай экраны включенного телевизора или компьютера. На экране может скопиться статический электрический заряд, и тогда тебя ударит током.

При повреждении проводки никогда не трогай оголенные провода. Даже если ты уверен, что электричество отключено.

Не включай в одну розетку много электрических приборов.

Неисправный прибор или поврежденная проводка могут вызвать пожар. Если вдруг загорелся сам прибор или электрический шнур, ни в коем случае не заливай огонь водой. Сперва отключи прибор от электросети, а потом забросай огонь землей из цветочных горшков.

Если ты почувствовал запах горящего пластика, это может означать, что начала плавиться изоляция. В таком случае немедленно выключи все электроприборы и лампочки. Осторожно потрогай розетки – не горячие ли они. Если крышка розетки нагрелась, больше не используй ее, пока взрослые не установят причину нагрета.

Иногда неисправность электроприбора приводит к короткому замыканию. В таких случаях свет в доме гаснет, остальные приборы отключаются. И как быть? А никак. Если в этот момент в доме нет взрослых, обратись за помощью к соседям. Но не предпринимай ничего самостоятельно – поражение электрическим током очень опасно и в некоторых случаях может привести к смерти.

БЕЗОПАСНОСТЬ НА УЛИЦЕ

1. Младшие школьники должны хорошо знать свой домашний адрес, номер телефона как домашнего, так и рабочих родителей.
2. Отправляясь на прогулку, вы должны сообщить своим родителям куда идёте, обговорить конкретное время возвращения домой.
3. Гулять или играть можно только там, где разрешили родители. Избегайте слабоосвещённых и безлюдных мест.
4. Никогда не принимайте от незнакомых людей сладости, подарки, деньги, приглашение покаяться на машине.
5. Крайне опасно соглашаться с незнакомыми людьми куда-либо пойти или поехать, просить их что-нибудь сделать (например, найти потерявшуюся кошку или собаку, поднести вещи, вместе поиграть или сфотографироваться).
6. Не вступайте в разговор с незнакомыми людьми. Особенно, когда они пытаются узнать, где и с кем вы живёте, где работают ваши родители и т.д.
7. Если вы увидели на улице дерущихся - не вступайте в драку. Обойдите это опасное место стороной и сообщите взрослым, чтобы они вызвали милицию.
8. Если группа людей останавливает вас с вопросами, продолжайте движение. Таким образом, вы помешаете им вас окружить и дадите понять, что не напугались.
9. Если вас схватили на улице и пытаются завести в подъезд или заталкивают в машину, или просто куда-то пытаются тащить - кричите, упирайтесь, зовите милицию, любыми способами привлекайте к себе внимание. Если это случилось в помещении - кричите «Пожар!». Обычно на этот крик откликаются все, что вас услышал, потому что пожар несёт в себе опасность для всех.

ПАМЯТКА ПРИ НАСТУПЛЕНИИ НИЗКИХ ТЕМПЕРАТУР

- Одеваться следует многослойно: помните, в морозы лучше надеть несколько легких кофт вместо одной теплой. Если станет жарко, всегда можно снять одну из них, потеть на морозе опасно. Одежда должна быть свободной.
- Верхняя одежда должна быть непромокаемой.
- Не забывайте защищать открытые участки кожи, а нос и уши прикрывайте шапкой, шарфом, поднятым воротом.
- Шапку и шарф лучше носить из шерсти или хотя бы полушерсти. Варежки лучше заменить перчатками.
- Зимнюю обувь лучше выбирать на полразмера или размер больше, чтобы носить ее с теплыми носками, при этом воздушная подушка будет удерживать тепло.
- Никаких кроссовок или обуви из кожзама! Такая обувь не хранит тепло, но делает влажными ноги и носки.
- Откажитесь от украшений из металла: не носите на морозе металлических (в том числе золотых, серебряных) украшений. Металл остывает гораздо быстрее, чем тело, охлаждая его; кольца или браслеты могут затруднять нормальную циркуляцию крови.
- Перед выходом в мороз на улицу рекомендуется плотно поесть, пища должна быть калорийной для обеспечения организма энергией.
- Нельзя смазывать лицо и руки обычными увлажняющими кремами, существуют специальные защит-

ные составы для нанесения на кожу перед выходом на мороз.

- На морозе нужно все время двигаться, отворачиваться от ветра, а при первой возможности заходить в теплые помещения (кафе, магазины).
- Под воздействием очень низких температур сосуды существенно сужаются, поэтому не исключены скачки артериального давления. Следите за давлением!

Признаки и симптомы обморожения:

- потеря чувствительности;
- ощущение покалывания или пощипывания;
- побеление кожи (I степень обморожения);
- волдыри (видны только после отогревания, возможно проявление через 6-12 часов; II степень обморожения);
- потемнение и отмирание (видно только после отогревания, возможно проявление через 6-12 часов; III степень обморожения).

При признаках обморожения необходимо доставить пострадавшего к врачу.

Первая помощь при обморожении/отморожении:

- уйти с холода (на морозе растереть и греть бесполезно и опасно);
- закрыть сухой повязкой (для уменьшения скорости отогревания);
- медленное согревание в помещении;
- обильное теплое и сладкое питье (согреваем изнутри).

ОСТОРОЖНО! ТОНКИЙ ЛЕД!

Не соблюдение правил безопасности на водных объектах в осенне-зимний период часто становится причиной гибели и травматизма людей. Осенний лед в период с ноября по декабрь, до наступления устойчивых морозов, непрочен. Скрепленный вечерним или ночным холодом, он ещё способен выдерживать небольшую нагрузку, но днем быстро нагреваясь от просачивающейся через него талой воды, становится пористым и очень слабым, хотя сохраняет достаточную толщину.

Правила поведения на льду:

Не выходите на тонкий не окрепший лед.

Не собирайтесь группами на отдельных участках льда.

Не приближайтесь к промоинам, трещинам, прорубям на льду.

Не скатывайтесь на санках, лыжах с крутых берегов на тонкий лед.

Не переходите водоем по льду в запрещенных местах.

Не выходите на лед в темное время суток и при плохой видимости.

Не выезжайте на лед на мотоциклах, автомобилях вне переправ.

Это нужно знать:

Безопасным для человека считается лед толщиной не менее 10 см в пресной воде и 15 см в соленой.

В устьях рек и протоках прочность льда ослаблена.

Лед непрочен в местах быстрого течения, бьющих ключей и стоковых вод, а так же в районах произрастания водной растительности, вблизи деревьев, кустов, камыша.

Если температура воздуха выше 0 градусов держится более трех дней, то прочность льда снижается на 25%.

Прочность льда можно определить визуально: лед голубого цвета - прочный, белого - прочность его в 2 раза меньше, матово белый или с желтоватым оттенком - ненадежен.

Что делать, если вы провалились в холодную воду:

Не паникуйте, не делайте резких движений, сохраните дыхание.

Раскиньте руки в стороны и постарайтесь зацепиться за кромку льда, придав телу горизонтальное положение.

Зовите на помощь: «Тону!»

Попытайтесь осторожно налечь грудью на край льда и забросить одну, а потом и другую ноги на лед.

Если лед выдержал, перекатываясь, медленно ползите в ту сторону, откуда пришли, ведь здесь лед уже проверен на прочность.

Не останавливаясь, идите к ближайшему жилью.

Отдохнуть можно только в тёплом помещении.

Если нужна ваша помощь:

Попросите кого-нибудь вызвать «скорую помощь» и спасателей или сами вызовите их по сотовому телефону «112».

Вооружитесь любой длинной палкой, доскою, шестом или веревкою.

Можно связать воедино шарфы, ремни или одежду.

Ползком, широко расставляя при этом руки и ноги и толкая перед собою спасательные средства, осторожно передвигайтесь к польнине.

Остановитесь в нескольких метрах от находящегося в воде человека и бросьте ему веревку, край одежды, подайте палку, лыжу или шест.

Осторожно вытащите пострадавшего на лед и вместе с ним ползком выбирайтесь из опасной зоны.

Доставьте пострадавшего в теплое место.

Окажите ему помощь: снимите с него мокрую одежду, энергично разотрите тело (до покраснения кожи), напоите горячим чаем.

Ни в коем случае не давайте пострадавшему алкоголь - в подобных случаях это может привести к летальному исходу.

Вызовите скорую медицинскую помощь.

БЕЗОПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ В МЕСТАХ МАССОВОГО СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ

Если толпа увлекла вас, застегнитесь на все пуговицы, если у вас есть какие либо громоздкие вещи - чемодан, рюкзак, сумки - их лучше бросить.

В движущейся толпе главное не упасть, поэтому лучше следовать по направлению движения толпы и стремиться быть в центре нее.

В случае давки необходимо прижать согнутые в локтях руки к грудной клетке. Таким образом, вы сможете амортизировать давление толпы и защитить себя от сдавливания.

Если же вы упали в движущейся толпе, то необходимо подняться, используя все возможные средства (быстро встать на четвереньки, выставить как можно дальше вперед опорную ногу и, не сгибая ее, под напором толпы резко подняться).

Если подняться невозможно, постарайтесь свернуться клубком, защищая голову предплечьями и кистями рук, закрывая затылок.

Избегайте нахождения возле стеклянных витрин магазинов, стен зданий, деревьев.

При применении слезоточивого газа закройте рот и нос платком, смоченным в любой жидкости; если глаза оказались поражены, необходимо быстро и часто моргать, чтобы слезы вымыли химическое средство.

БЕЗОПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ НА КОНЦЕРТЕ

Наибольшая давка бывает перед сценой, так как все стремятся вперед.

Избегайте становиться между динамиками, так как максимальный уровень звучания делает восприятие музыки невозможным и притупляет чувства.

Не занимайте места в углах зала, близко к стене или поперечным перегородкам (между секторами), откуда затруднено бегство и где есть опасность быть раздавленным.

В ожидании входа в театр или на стадион не приближайтесь к стеклянным дверям или ограждениям, к которым вас могут прижать.

Если толпа побежала, постарайтесь избежать главной опасности – падения; встать будет почти невозможно.

БЕЗОПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ДЕВУШЕК

Не садитесь, ни под каким предлогом, в машину к малознакомым людям.

Всегда предупреждайте родителей или друзей о своем маршруте и просите их встречать вас в вечернее время.

Назначайте свидания только в многолюдных и хорошо освещенных местах.

По возможности надевайте не стесняющую движения одежду и обувь.

Не провоцируйте неуравновешенных людей вызывающей одеждой и аксессуарами.

Зачесывайте длинные волосы наверх (чтобы их нельзя было намотать на руку).

Не надевайте на шею бусы, длинные шарфы и цепочки.

Возвращаясь поздно ночью домой, не стойте долго перед входной дверью, ища ключи, лучше приготовить их заранее.

БЕЗОПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ПРИ НАПАДЕНИИ СОБАКИ

Никогда не подходите к незнакомой собаке и не оказывайте ей никаких знаков внимания.

Если собака ведет себя агрессивно, никогда не поворачивайтесь к ней спиной и не убегайте.

Уходить от агрессивной собаки нужно пятясь, не суетясь и не отрывая взгляда от собаки.

Не следует замахиваться на собаку, поднимать с земли палку или камень.

Можно попробовать громким и уверенным голосом подать команду «Фу!», «Стоять!», «Сидеть!».

Если собака приготовилась к прыжку, примите устойчивую позу, вытяните вперед левую руку (если вы правша), и плотно прижмите к груди подбородок.

Желательно защитить вытянутую руку, обмотав ее курткой, пиджаком, шарфом.

Если собака бросилась на вас, ее надо бить (очень сильно и точно) в нос, а также в пах и живот, пальцем в глаза и уши.

Если собаке удалось повалить вас на землю, главное в этом сложном положении уберечь горло.

Запомните, в подобной ситуации принцип гуманного отношения к собаке неуместен.

КУДА ЗВОНИТЬ В ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ СИТУАЦИИ:

«112» Единая дежурно-диспетчерская служба города Усть-Илимска	112 6-02-49 6-13-00
«01» Федеральная противопожарная служба МЧС России по Иркутской области	01 6-37-01
«02» МО МВД РФ «Усть-Илимский» ГИБДД	9-83-00 6-30-95
«03» ОГБУЗ «Усть-Илимская станция скорой медицинской помощи» Служба психологической помощи детям и их родителям	5-70-26 7-24-75 3-02-01
Управление министерства социального развития, опеки и попечительства Иркутской области по городу Усть-Илимску и Усть-Илимскому району	3-60-59
ФСБ	5-33-00

8 800 2000 122 - телефон доверия

При вызове специальной службы по телефону следует сообщить причину вызова, свое имя и фамилию, точный адрес и номер телефона.