

Городской экспертно-консультативный совет родительской общественности при Департаменте образования и науки города Москвы



Правила безопасного поведения в зимнее время года
5 - 11 класс

Правила безопасного поведения в зимнее время года

Зимние прогулки всегда приносят нам огромную радость. Многие с осени начинают с нетерпением ждать снега, чтобы покататься на санках, скатиться с горки на ледянке, покидаться снежками и построить снежные башни и лабиринты. Но зимнее время - это не только радость от белого и пушистого снега, катания на санках и коньках, но и множество опасностей, подстерегающих нас на каждом углу.

Обезопасить себя от неприятных последствий зимних прогулок помогут простые и, казалось бы, само собой разумеющиеся правила.



Опасности в зимнее время года

- День становится короче;
- Темнеет рано и очень быстро;
- В снегопады заметно ухудшается видимость, появляются заносы, ограничивается и затрудняется движение пешеходов и транспорта;
- Снег залепляет глаза пешеходам и мешает обзору;
- Видимость у водителей на дороге ухудшается;
- В оттепель проезжая часть покрывается снежно-водяной кашей, которая оседает на ветровых стеклах автомобилей, мешая водителям следить за дорожной обстановкой;
- Количество мест закрытого обзора зимой становится больше.
- Увидеть приближающийся транспорт мешает: сугробы на обочине; сужение дороги из-за неубранного снега; стоящая заснеженная машина.



Правила безопасности на дорогах

- Теплая зимняя одежда мешает свободно двигаться, сковывает движения. Поскользнувшись, в такой одежде сложнее удержать равновесие
- Капюшоны, мохнатые воротники и зимние шапки мешают обзору.
- В снегопад машины светлых цветов- белые, серебристые, светло-серые, бежевые – сливаются с окружающей местностью и становятся менее заметные
- При переходе проезжей части будьте очень внимательными и осторожными



Правила безопасности на дорогах

- Убрать все телефоны и гаджеты, вытащить наушники;
- Остановиться;
- Посмотреть в обе стороны;
- Убедиться в безопасности перехода;
- Не торопиться, проезжая часть скользкая;
- При переходе дороги контролируй оба направления движения транспорта;
- Идти размеренным шагом;
- Прекратить все разговоры;
- Снять капюшоны;
- Переходить дорогу только прямо;
- Перед тем как выйти на проезжую часть, убедись, что слева, справа и сзади, если это перекресток, нет приближающегося транспорта
- Быть очень внимательными и осторожными.



Общественный транспорт

- При посадке в общественный транспорт, будьте внимательны
- Не торопитесь садиться в транспорт, так как вдоль проезжей части скапливаются сугробы и можно попасть под колеса транспортного средства
- Выйдя из общественного транспорта, не обходите его ни спереди ни сзади.
- Подождите, пока он отъедет.
- Найдите пешеходные переходы
- Переходите дорогу только по пешеходным переходам



Самые безопасные места перехода

Надземный пешеходный переход



Подземный пешеходный переход



При спуске или подъёме не торопитесь, будьте внимательными и осторожными!
Ступени могут быть занесены снегом и скользкими!

Небезопасное место перехода

Наземный пешеходный переход



Будьте внимательными и осторожными
при переходе проезжей части в зимний период!

Правила безопасности на дорогах

В зимнее время года одним из доступных и простых способов обеспечения собственной безопасности является использование **световозвращающих элементов (СВЭ)**

Световозвращатель – это предмет (элемент), обладающий способностью возвращать луч света обратно к источнику.

В темное время суток и в условиях недостаточной видимости пешеходам рекомендуется иметь при себе предметы со световозвращающими элементами и обеспечить видимость этих предметов водителями транспортных средств.



Правила безопасности на дорогах

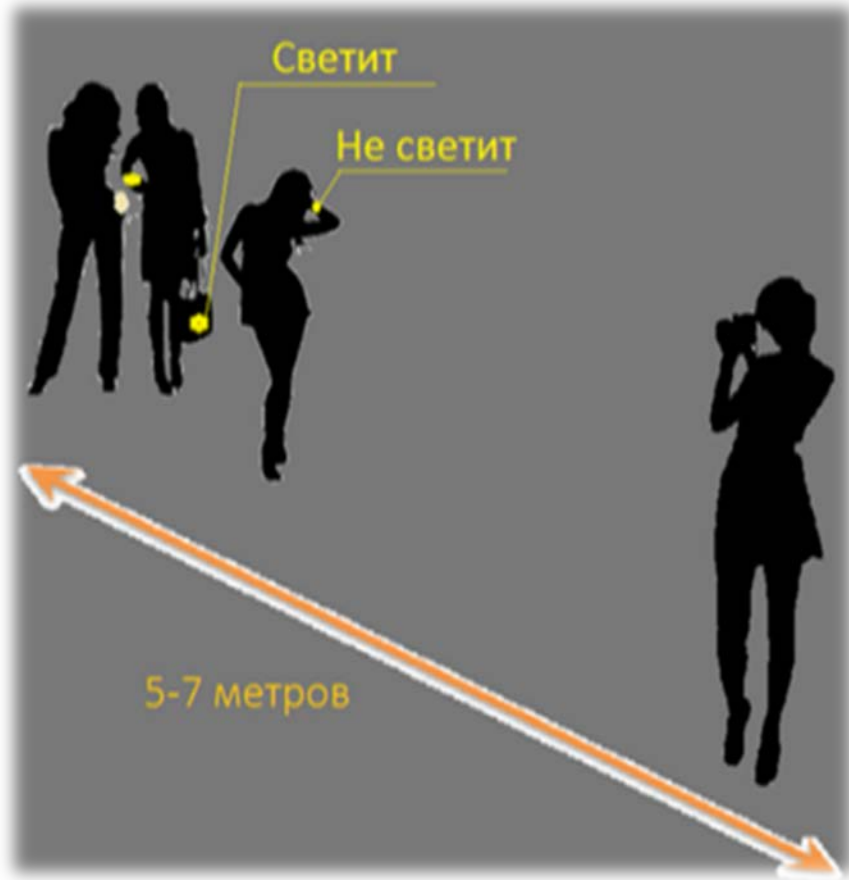
Где располагать светоотражатели

- Спереди, сзади и боковая защита
- Детская одежда, школьные рюкзаки, на передней стороне на боковых поверхностях и на плечевых ремнях
- Браслеты для рук и ног для велосипедистов
- Брелоки (подвески) носят с правой стороны



Светоотражатели снижают риск наезда в 6.5 раза

Правила безопасности на дорогах



- Будьте внимательны при выборе СВЭ. Не всегда они бывают качественными.
- Чтобы проверить качество световозвращающего элемента в темном помещении посветите на него фонариком с расстояния 3-5 метров или сфотографируйте с расстояния 5-7 метров.

Правила безопасного поведения в зимнее время года

- Одежда должна быть тёплой и свободной;
- Одежда не должна сковывать движения;
- Нельзя находиться на улице в мокрой одежде;
- Обувь должна быть с нескользящей подошвой и по размеру;
- Руки и лицо защищать от мороза жирным кремом;
- Шапки, шарфы, варежки, перчатки – главные защитники открытых участков тела.



Правила безопасного поведения в зимнее время года

- Идите по середине тротуара, подальше от крыш домов и навесов.
- Если на тротуаре сплошной лед – идти маленькими шагами, наступая на всю подошву.
- Остерегайся падение сосулек с крыш;
- Грызть сосульки и есть снег опасно! В них могут находиться ядовитые вещества;
- Можно простудиться и заболеть!
- Во время безобидной лепки снежков под снегом могут скрываться осколки стекла, щепки, проволока и просто мусор.
- Играя в снежки, не причиняй окружающим неудобств и травм.



БЕЗОПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ПРИ ГОЛОЛЕДЕ



В гололед надевайте обувь на низком каблуке с рельефной подошвой из пористого материала.



Если вы передвигаетесь с помощью трости, наденьте на нее резиновый колпачок или возьмите лыжную палку с хорошо заточенным металлическим наконечником.



Выходите пораньше, чтобы перемещаться не торопясь.



Не занимайте руки хрупкой или тяжелой ношей и не держите руки в карманах.



По возможности не проходите вблизи зданий и деревьев, чтобы избежать падающей сосульки или обледенелой ветки.



Соблюдайте особую осторожность при переходе дороги.



Внимательно смотрите себе под ноги, старайтесь обходить опасные места (замерзшие лужи, склоны, лестницы и т.п.).



Если скользкое место невозможно обойти, то передвигайтесь по нему небольшими скользящими шажками на слегка согнутых ногах, наступайте на всю подошву.



Если вы поскользнулись, старайтесь присесть, сгруппироваться, приземлиться на бок и перекатиться.



Не торопитесь подняться, убедитесь, что нет травм, попросите прохожих помочь вам.



Если никого рядом нет, повернитесь на живот, встаньте на четвереньки и только потом выпрямляйтесь, стараясь придерживать за какую-нибудь опору.



Если появилась резкая боль, не двигайтесь и не позволяйте никому передвигать вас, вызовите скорую.



Правила безопасной езды на коньках

- Коньки нужно подбирать по ноге
- Надевать коньки на шерстяные носки
- Шнуровать коньки тщательно, но не перетягивать
- Коньки должны сидеть плотно на ноге
- Для неуверенно катающихся рекомендуется пользоваться защитой (шлем, налокотники, наколенники, напульсники)



Правила безопасного поведения на катке

- Не кататься на большой скорости и не создавать помех окружающим
- Уважительно относиться к другим посетителям катка
- Будьте внимательны и осторожны на льду
- Будьте внимательны к маленьким посетителям катка

Запрещается

- Выходить на ледовое поле с клюшками, шайбами, санками, колясками
- Приводить с собой домашних животных
- Долбить или ковырять лёд коньками или другими предметами
- Бросать на лёд любые предметы, выливать жидкость и сыпать какие-либо вещества
- Играть в хоккей и другие игры, создающие помехи комфортному и безопасному отдыху посетителей катка.
- Ездить с клюшками и длинными предметами
- Во время массового катания на ледовом поле выполнять сложные элементы фигурного катания



Правила безопасного поведения на катке



как не замерзнуть

НА КАТКЕ



Перед походом на каток подкрепитесь горячим и выпейте чай с лимоном



Намажьте лицо защитным кремом



Наденьте шапку, шарф, шерстяные носки и теплые варежки



Размер коньков может быть немного больше, но нельзя кататься в коньках меньшего размера

Как ухаживать за коньками

7 советов, которые помогут продлить срок службы фигурных и хоккейных коньков.

До прогулки



Удалите фланель ранее нанесенных средства с ботинок и лезвий коньков.

После прогулки



Сушите коньки подальше от батареи. Стельки выньте и просушите отдельно.



Обработайте лезвие средством от ржавчины и наденьте чехлы.



Каждый месяц стирайте стельки или меняйте на новые.

Во время прогулки



Не наезжайте на асфальт и кафель.



Смажьте сухие ботинки вазелином или бесцветным кремом.



После каждого второго использования относите коньки для заточки мастеру.

Правильное обращение с коньками в разы увеличивает срок их службы



Правила безопасного катания на тубинге

- Используйте тубинги, подходящие по размеру
- Катайтесь на специально оборудованных трассах
- Не спускайтесь «паровозиком», не связывайте тубинги друг с другом
- Опасно кататься на тубинге вдвоем или группой
- Следите, чтобы на вашем пути не было других катающихся
- Запрещено привязывать тубинги к транспортным средствам: снегоходам, автомобилям
- Катайтесь только сидя



Важно! Для тубинга нужна специальная трасса: колея на пологом склоне без малейших колебаний высоты. На таких трассах работает инструктор.

Обратите внимание! В отличие от санок тубинг разгоняется до 100 км/ч, закручивается вокруг своей оси, при этом никакого тормозного устройства у него нет.

Осторожно! При несоблюдении правил безопасности тубинг становится неуправляемым и смертельно опасным.

Правила безопасного катания на тубинге

Правильная посадка

Садимся исключительно задней точкой, чтобы спина была на одном борту, а ноги на другом

Голова не должна быть запрокинута назад



На живот ложиться ни в коем случае нельзя

Руки должны обязательно дотягиваться до ручек ватрушки



Ноги должны быть на весу, а не болтаться, цепляясь за землю

Требования к горке

Трасса должна быть просматриваемой, без преград, обрывов и резких поворотов



Кататься лучше на склоне, не превышающем 20 градусов



Кататься желательно по одному
(если с ребенком, одной рукой крепко прижимать его к себе)



Чего нельзя делать, катаясь на тубинге



Кататься на тубингах вместе с владельцами железных санок.



Съезжать с горки «паровозиком», сцепив несколько тубингов.



Садиться компанией на тубинг, рассчитанный на одного.



Съезжать с обледенелых склонов или трамплинов.



Отпускать ручки во время спуска.



Кататься стоя или лёжа на животе.



Тормозить ногами при спуске.

Запомните эти правила безопасности! Они уберегут Вас от большинства падений и травм

Правила безопасного катания на санках и снегокатах

- Прежде, чем сесть на санки и снегокаты, необходимо проверить, нет ли в них неисправностей;
- На горке надо соблюдать дисциплину и последовательность при спуске;
- Перед катанием необходимо внимательно изучить местность - спуск не должен выходить на проезжую часть, нужно убедиться в отсутствии деревьев, заборов и других препятствий;
- Кататься на санках, лежа на животе – опасно, так как можно повредить зубы или голову;
- Кататься на санках и снегокатах стоя нельзя – опасно, так как можно получить серьёзные травмы
- Опасно привязывать санки и снегокаты друг к другу.



Важно! Не играйте и не катайтесь вблизи проезжей части.

Правила безопасного поведения на горках

КАК И НА ЧЕМ БЕЗОПАСНО КАТАТЬСЯ С ГОРКИ



Горку нужно выбирать покатую, без трамплинов, вдали от дорог, столбов, деревьев и иных искусственных или естественных препятствий.

Перед тем, как выйти на горку, рекомендуется использовать надежное защитное снаряжение:

наколенники, налокотники, шлем.

Обувь должна быть прочной и без высокого каблука.



Сидеть на санки, тюбинги или ледянки нужно как на стул, откидываясь назад и согнув ноги в коленях.

Нельзя прыгать на снаряды с разбегу, лежать и стоять на них, а также кататься друг за другом или друг на друге.



ВАЖНО ЗНАТЬ

катания на ледянках и тюбингах входят в число самых травмоопасных видов развлечений, т.к. контролировать скорость и направление движения на спуске невозможно.



ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ОЖИВЛЕННОЙ ГОРКЕ

1. Запрещается подниматься на горку там, где навстречу скатываются другие.
2. Не съезжать, пока не отошел в сторону предыдущий спускающийся.
3. Не задерживаться внизу, когда съехал, а поскорее отползть или откатываться в сторону.
4. Если мимо горки идет прохожий, подождать, пока он пройдет, и только тогда совершать спуск.
5. Если уйти от столкновения (на пути дерево, человек и пр.) нельзя, то надо постараться завалиться на бок на снег или откатиться в сторону от ледяной поверхности.
6. Избегать катания с горок с неровным ледовым покрытием.
7. При получении кем-то травмы немедленно оказать ему первую помощь, сообщить об этом в службу экстренного вызова 103.
8. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии немедленно прекратить катание.

ТИПИЧНЫЕ ТРАВМЫ ПРИ КАТАНИИ С ГОРКИ



Правила безопасности на водоёмах

Тонкий лёд

- Цвет льда мутный, серый, пористый
- Покрытый снегом
- В местах где растет камыш, тростник и др. водные растения



Крепкий лёд

- Цвет льда прозрачный с зеленоватым или синеватым оттенком
- На открытом бесснежном пространстве лёд всегда толще



Правила безопасности на водоёмах

- Приближаться к водоёмам в одиночку и без сопровождения взрослых запрещено
- Под снегом могут быть трещины и разломы
- Опасны места сброса в водоёмы промышленных сточных вод (насыщены реагентами всю зиму не замерзает)
- Чистое, ровное, не занесенное снегом место - полынья или промоина
- Если на ровном снеговом покрове темное пятно – неокрепший лёд
- Соблюдайте осторожность в период оттепелей – лед теряет прочность



Правила безопасности на водоёмах

- Выходить на тонкий лёд нельзя
- Проверять прочность льда ударом ноги или прыгая на него – опасно для жизни
- Если вы оказались на льду, передвигайтесь мелким скользящим шагом

Если лёд начал потрескивать :

- не беги, не делай резких движений
- немедленно отойдите назад, скользящим шагом, не отрывая ступней ото льда или медленно и плавно ложись на лёд и ползи в том направлении, откуда пришел

Если лёд проломился, и ты попал в воду, кричи, зови на помощь



Правила безопасного поведения на водоёмах

Если вы провалились в полынью



Не погружаться в воду с головой



Не паниковать, позвать на помощь



Выбираться в сторону, с которой произошло падение



Наползть на лёд, раскинув руки в стороны



Забросить на лёд ногу, откатиться от полыньи



Проползти 3-4 метра по своим следам



Не отдыхая, бежать к близкому жилью

Как помочь другу, если случилась беда

- Позовите на помощь взрослых;
- Вызвать службу спасения 112;
- Подползать и подходить к краю полыньи – опасно для жизни;
- Ремни, шарфы, любая доска, жердь, лыжи помогут спасти человека;
- Бросать связанные предметы нужно на 3-4 метра;
- Взрослый ложится на лед, подаёт пострадавшему палку, шест, ремень или шарф, чтобы помочь выбраться из воды;
- Доставляет пострадавшего в теплое помещение, растирает насухо, переодевает;
- При необходимости доставить пострадавшего в лечебное учреждение
- Вызвать скорую помощь 103



ПОМНИТЕ!

**Если случилась беда, вызывайте «Службу спасения»
по телефонам: 01, 101 или 112 (с мобильного телефона)**

Чем быстрее ВЫ обратитесь в «Службу спасения», тем быстрее придет ПОМОЩЬ!

Номера экстренных служб

НОМЕРА ЭКСТРЕННЫХ СЛУЖБ

101

Пожарная
охрана



102

Полиция



112

103

Скорая
помощь



104

Газовая
служба

Номера "01", "02", "03", "04"
продолжают работать со
стационарных телефонов



**ГОРОДСКОЙ ЭКСПЕРТНО-КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ СОВЕТ
РОДИТЕЛЬСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОСТИ
ПРИ ДЕПАРТАМЕНТЕ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ г. МОСКВЫ**
www.roditel.educom.ru

Председатель: Мясникова Людмила Александровна
myasnikovalala@mos.ru mjasnikowana@yandex.ru

Заместитель председателя: Галузина Ольга Алексеевна
+7 (926) 595-42-32 GaluzinaOA@mail.ru GaluzinaOA@mos.ru

Контакты для обращения:
+7 (963) 670 – 34 – 90 **+7 (495) 123 – 37 – 31**
nebudzavisim@mail.ru