

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



Правила безопасного поведения в зимнее время года  
1-4 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 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 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!

Не пытайся определить прочность льда,  
наступая на него.

Но если ты оказался на льду,  
передвигайся мелким  
скользящим шагом.



Если лёд начал потрескивать, немедленно отойди назад  
скользящим шагом, не отрывая ступней ото льда.

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



## Как выбраться из полыньи



Постарайся самостоятельно выбраться на лёд.

Без резких движений напелзай грудью или накатывайся  
боком на край льда.

Поочередно вытаски на поверхность ноги.

Выбравшись из полыньи, откатись или отползи от нее.

Знай, даже мокрая одежда на морозе некоторое время  
сохранит тепло твоего тела. У тебя есть время добраться  
до теплого помещения.

Чтобы избежать  
беды, не играйте и  
не находитесь без  
сопровождения  
взрослых вблизи  
водоёмов!

# 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!**

# Внимание, гололёд!



## Если вы поскользнулись...

... И ПАДАЕТЕ



Машите руками - чем больше амплитуда, тем больше шансов удержаться на ногах.

Сильнее согните колени, будто приседаете.

**!** ПОСТАРАЙТЕСЬ ЗА ЧТО-НИБУДЬ УХВАТИТЬСЯ.

...И ПАДАЕТЕ НА СПИНУ



Как можно шире раскиньте руки, чтобы уменьшить силу удара и не приземлиться на локти.

**!** ПОСТАРАЙТЕСЬ ПРИТЯНУТЬ ГОЛОВУ К ГРУДИ, ЧТОБ НЕ УДАРИТЬСЯ ЗАТЫЛКОМ.

...И ПАДАЕТЕ ВПЕРЕД



Согиите руки в локтях - так вы амортизируете удар.

**!** САМАЯ РАСПРОСТРАНЕННАЯ ОШИБКА - ПАДЕНИЕ НА ВЫТЯНУТЫЕ РУКИ, ИЗ-ЗА ЭТОГО И ПРОИСХОДЯТ ПЕРЕЛОМЫ ЗАПЯСТЕЙ.

...И ПАДАЕТЕ НА БОК



Максимально сгруппируйтесь, постарайтесь подтянуть ноги к груди.

**!** ЛОКТИ ПРИЖМИТЕ К ТЕЛУ, ПОСТАРАЙТЕСЬ ПРИЗЕМЛИТЬСЯ НА ПРЕДПЛЕЧЬЕ. НЕ ВЫТЯГИВАЙТЕ РУКИ!

# Правила безопасного поведения в зимнее время года



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



**Не пробуй снег и сосульки,  
не облизывай металлические предметы**



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



**Играя в снежки, не причиняй  
окружающим неудобств и травм.**



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



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



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



# 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, вместе со взрослыми
- 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)



# 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 серьезные травмы
- Опасно привязывать санки и снегокаты друг к другу.



**Важно!** Не играйте и не катайтесь вблизи проезжей части.

# Правила безопасного поведения на горке

- Оглядеться по сторонам
- Убедиться в отсутствии других детей на пути
- Осмотреть место спуска
- Не подниматься по дорожке, которую используют для спуска
- Не толкаться при спуске с горы
- Съезжать по очереди
- С горки надо скатываться сидя, ногами вперед
- Скатившись, сразу уходи в сторону
- Сидеть и лежать на снегу опасно для здоровья!



# 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

## Правила безопасного поведения на катке:

- Дети до 12 лет допускаются к катанию только в сопровождении взрослых
- Если вы неуверенно катаетесь рекомендуем пользоваться защитой (шлем, налокотники, наколенники, напульсники)
- Не катайтесь на большой скорости и не создавайте помех окружающим
- Уважительно относитесь к другим посетителям катка
- Будьте внимательны и осторожны на льду!
- Не оставляйте без присмотра маленьких детей.



# Правила безопасного поведения в зимнее время года

## Запрещается на катке:

- 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



# 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

- Помните! Грызть сосульки и есть снег очень 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.





# 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



ЭКСПЕРТНО-  
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ  
СОВЕТ  
РОДИТЕЛЬСКОЙ  
ОБЩЕСТВЕННОСТИ

**ГОРОДСКОЙ ЭКСПЕРТНО-КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ СОВЕТ  
РОДИТЕЛЬСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОСТИ  
ПРИ ДЕПАРТАМЕНТЕ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ г. МОСКВЫ**  
[www.roditel.educom.ru](http://www.roditel.educom.ru)

**Председатель: Мясникова Людмила Александровна**  
[myasnikovalala@mos.ru](mailto:myasnikovalala@mos.ru)    [mjasnikowana@yandex.ru](mailto:mjasnikowana@yandex.ru)

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

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

