**УРА! КАНИКУЛЫ!**

**Памятка для обучающихся**  
**по соблюдению требований безопасности в период зимних каникул**

1.    Соблюдай правила дорожного движения. Знай, что зимняя дорога опасна. Не играй на проезжей части дорог, железно – дорожного полотна, водоёмах; не выходи на лёд.

2. Помогай младшим и старшим. Без разрешения родителей не уходи далеко от дома, если нужно уйти – предупреди родителей.

3.    Осторожно пользуйся газовой плитой, электроприборами, не оставляй их без присмотра.

4.    Не используй петарды, самодельные бомбочки, колющие, режущие взрывоопасные предметы - это опасно для твоего здоровья.

5.    Не засиживайся перед телевизором и компьютером. Читай книги, занимайся любимым делом, общайся с друзьями, близкими людьми.

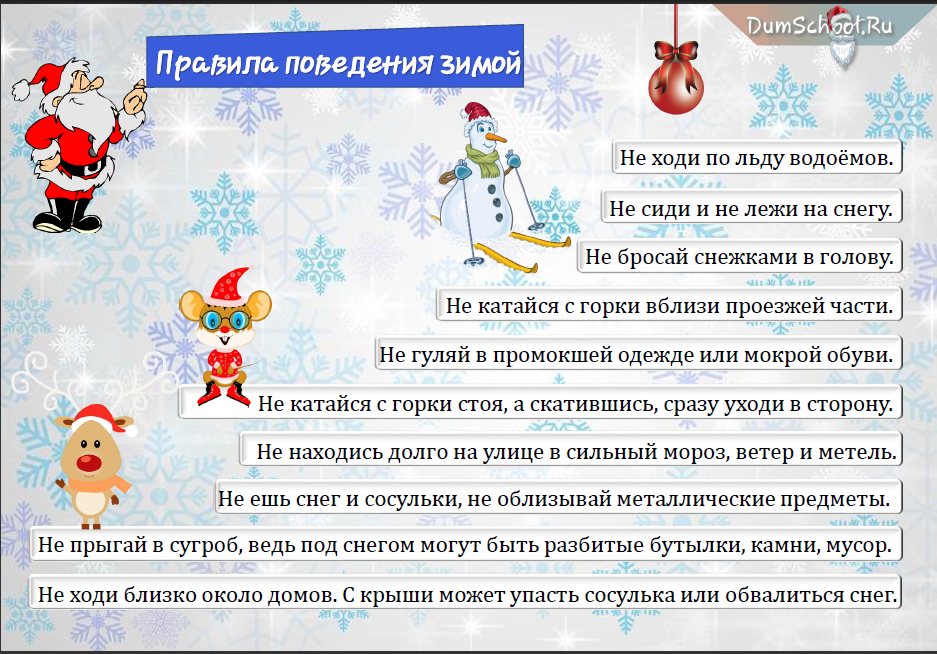
6.    Больше гуляй на свежем воздухе, встречайся с друзьями.

7.    Не общайся с незнакомыми людьми, не приглашай их в дом. Не трогай бесхозные сумки, пакеты или коробки.

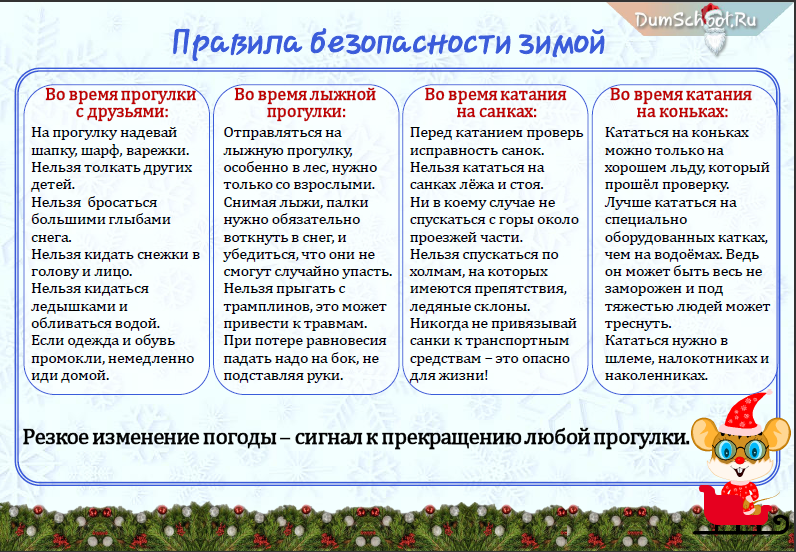
8.    Соблюдай правила поведения в общественных местах. Не находись на улице, в общественных местах после 22 часов.

9. Не употребляй спиртные напитки, табачные изделия, другие психотропные вещества.

**Помни! Тебя всегда ждут дома и в школе!**

****

****

****

**Правила безопасного поведения во время зимних каникул**

Необходимо быть осторожным, внимательным на улице, при переходе дороги; соблюдать правила дорожного движения;

-  Соблюдать правила техники безопасности при прогулках в лесу, на реке:

-  Запрещается разжигать костры на территории лесного массива;

-  Быть осторожным на льду. При недостаточной толщине до 15 см. не выходить на лёд. Необходимо осторожно обращаться с лыжами, коньками, санками. При очень низкой температуре воздуха не выходить на прогулку во избежание обморожения кожи.

-  Необходимо заботиться о своем здоровье; проводить профилактические мероприятия против гриппа и простуды;

- Быть осторожным при контакте с электрическими приборами, соблюдать технику безопасности при включении и выключении телевизора, электрического утюга, чайника и т.д.

-   Соблюдать технику безопасности при пользовании газовыми приборами;

-  Соблюдать временной режим при просмотре телевизора и работе на компьютере;

-  Быть осторожным в обращении с домашними животными;

-        Запрещается находиться на улице без сопровождения взрослых после 22.00 часов

**Правила безопасности при нахождении на льду водоемов**

Лед на водоемах коварен и таит в себе огромную опасность. Дело в том, что водоемы замерзают неравномерно, а значит и толщина льда может изменяться.

**Лед на водоемах - это зона повышенного риска** для детей, которые решили поиграть на льду или покататься по нему на коньках, да и просто те, кто решил срезать путь и пройти по льду.

**Запомните** – не зная определенных правил, выходить на лёд нельзя!

Итак, 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.

Если все же случилась беда, и Вы **оказались в воде**:

* не паникуйте, дышите как можно глубже и медленнее, не пытайтесь выбраться на лед только с помощью рук, делайте ногами непрерывные движения так, словно вы крутите педали велосипеда;
* не подтягивайтесь за кромку льда и не пытайтесь сразу выбраться на лед. Вокруг полыньи лед очень хрупкий и не выдержит тяжести Вашего тела. Продвигайтесь в ту сторону, откуда пришли или до ближайшего берега, кроша на своем пути хрупкую ледяную кромку руками;
* как только лед перестанет ломаться под вашими ударами, положите руки на лед, протянув их как можно дальше, и изо всех сил толкайтесь ногами, стараясь придать туловищу горизонтальное положение;
* не опирайтесь на лед всей тяжестью тела: он может снова провалиться, и вы с головой окунетесь в воду;
* постарайтесь добиться того, чтобы Ваше тело оказалось вровень со льдом. После этого наползайте на лед, продолжая отталкиваться ногами и помогая себе руками, или, держась за прочную ледяную кромку руками, с осторожностью вынести на лед сначала одну, потом вторую ногу;
* выбравшись на лед, распластайтесь на нем и ползите вперед, не пытаясь подняться на ноги;
* ближе к берегу, где лед крепче, повернитесь на бок и перекатывайтесь в сторону берега;
* выбравшись на берег, не останавливайтесь, чтобы не замерзнуть. Бегом добирайтесь до ближайшего теплого помещения.

Если Вы спасаете человека, который провалился под лед, не допускайте паники: помогая провалившемуся под лед товарищу, подайте ему в руки пояс, шарф, палку и т. п. За них можно ухватиться крепче, чем за протянутую руку. К тому же при сближении на расстоянии руки легче обломить кромку льда.

Опасен и прочный, но **очень скользкий лед**. При падении на нем случаются тяжелые ушибы различных частей тела, растяжения суставных связок, а иногда и сотрясения мозга.

В течение первых часов после ушиба рекомендуется к месту повреждения прикладывать холод - смоченное в холодной воде полотенце, кусочки снега или льда.

Точно такую же первую помощь надо оказывать пострадавшему и при растяжении связок. Оно возникает при резком повороте в суставе, превышающем нормальный объем движений, сопровождается растяжение болью и припухлостью сустава.

При ушибе головы иногда бывает сотрясение мозга, т.е. нарушение циркуляции крови в мозговых сосудах. В легких случаях оно сопровождается кратковременной потерей сознания головокружением, шумом в ушах, мельканием мушек в глазах. В тяжелых случаях происходит длительная потеря сознания, тело становится неподвижным, мускулатура расслабляется, пульс замедляется до 50-60 ударов в минуту, возможны рвота. Даже легкие формы сотрясения мозга требуют постельного режима в течение 15-20 дней. Пострадавший в это время должен быть под наблюдением врача.

**Осторожно - низкая температура!**

Таит опасность и**низкая температура**. Наиболее чувствительны к ее действию нос, уши, кисти и стопы, особенно пальцы, которые слабее защищены от холода одеждой и находятся в самых неблагоприятных условиях кровообращения, как наиболее отдаленные от сердца. В результате длительного действия низкой температуры может возникать обморожение.

При первой степени обморожения помощь пострадавшему состоит в следующем. Побледневший участок тела следует обтереть спиртом или водкой, а затем пальцами медленно и осторожно растирать до покраснения кожи. Обмороженный участок можно также согревать в воде, температуру которой следует медленно повышать от 18 до 37 градусов в течение 20-30 минут и одновременно (в воде) производить легкое растирание. После восстановления кровообращения обмороженную часть тела надо тепло укутать, а пострадавшего напоить горячим чаем или кофе. В дальнейшем на обмороженное место накладываются мазевые повязки.

Помощь пострадавшим от обморожения второй, третьей и четвертой степени оказывается в лечебном учреждении.