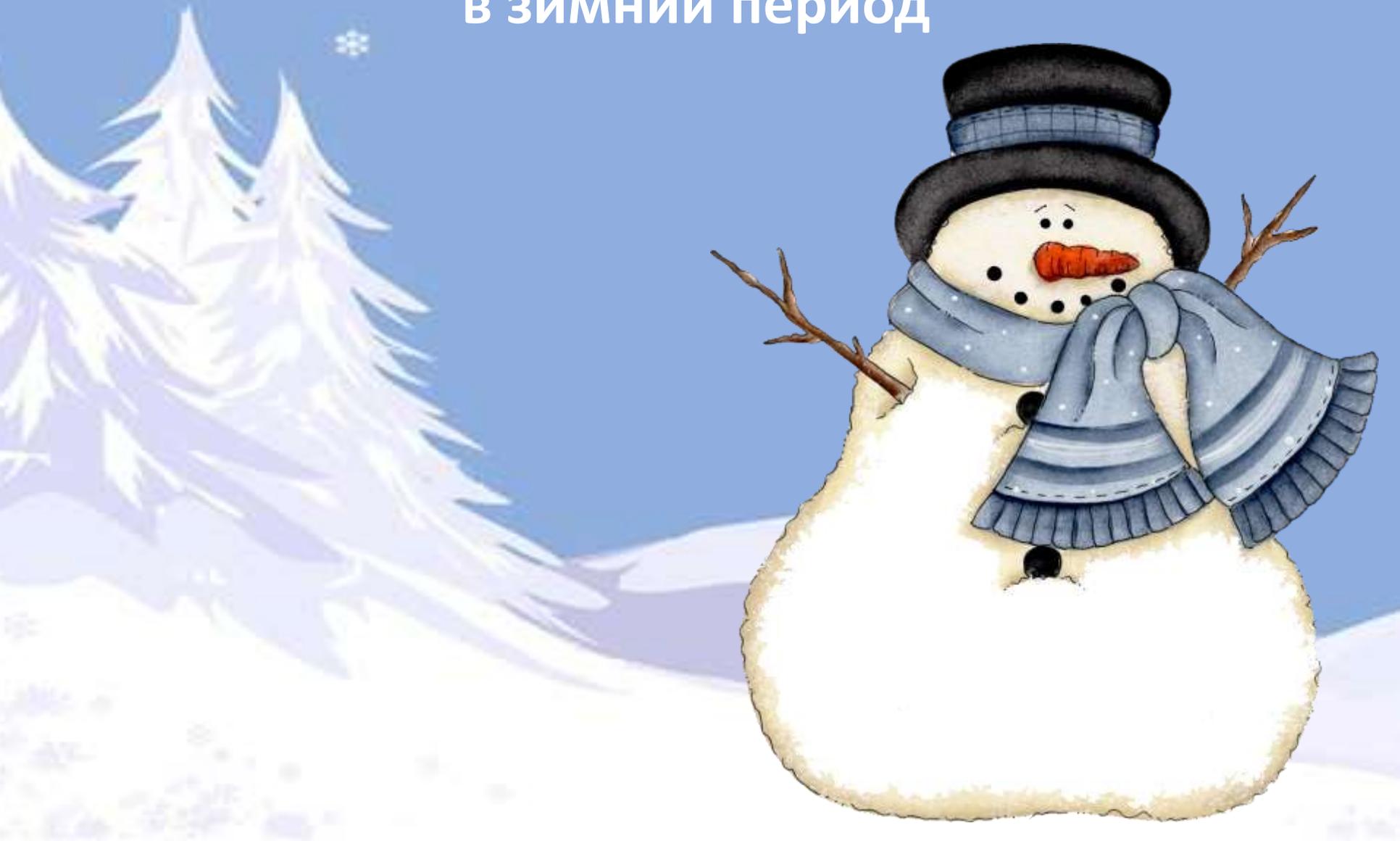


Азбука безопасности

в зимний период



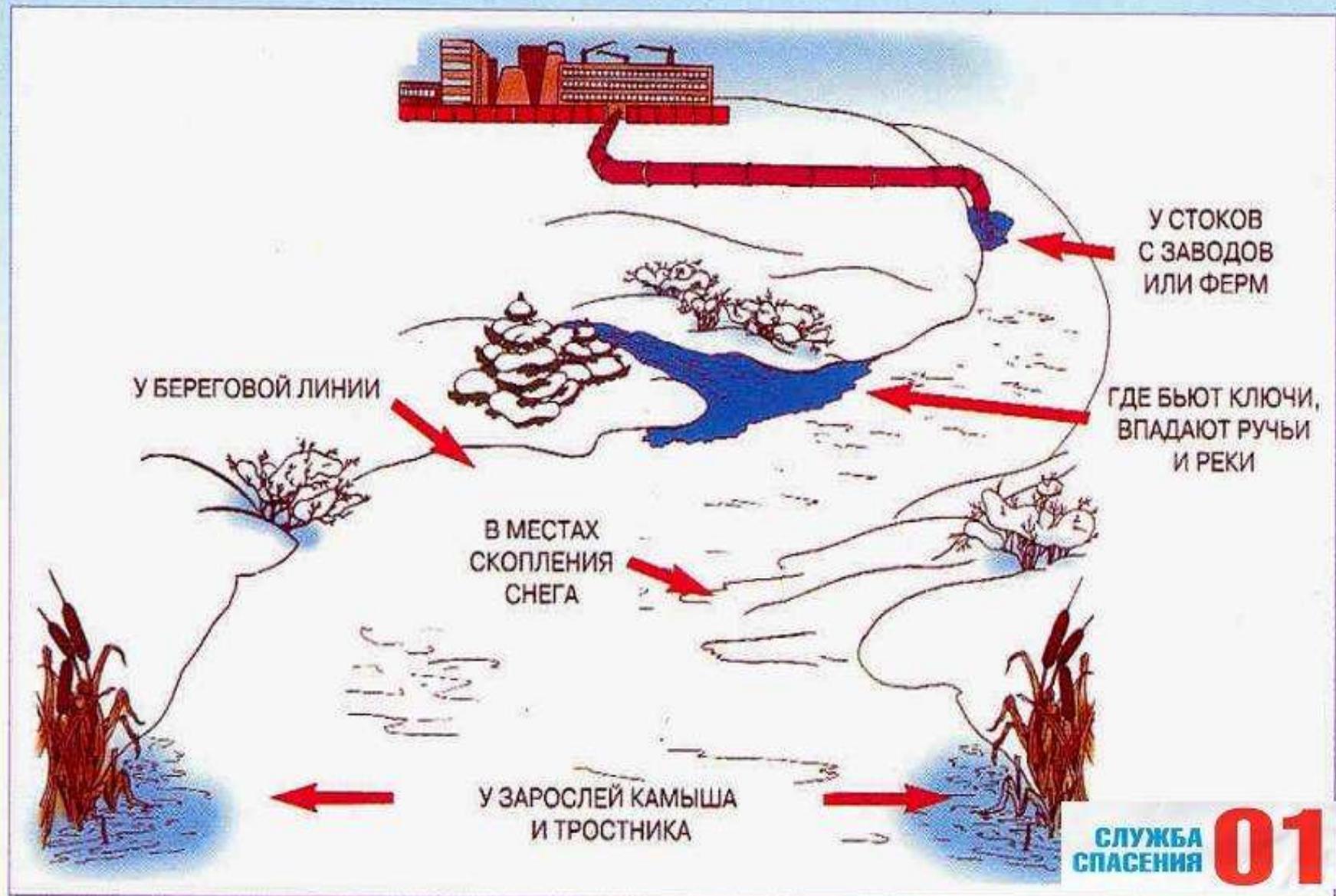
Правила поведения зимой на открытых водоёмах. (Осторожно, тонкий лёд!)





ОПАСНЫЕ МЕСТА У ВОДОЕМОВ!

ГИМС МЧС России ПРЕДУПРЕЖДАЕТ: Пренебрежение Правилами охраны жизни людей на водных объектах **ОПАСНО** для Вашей жизни



Можно выходить на тонкий неокрепший лед?

1

Да

2

Нет



**НЕ ВЫХОДИТЕ НА ЛЕД В ОДИНОЧКУ !
НЕ ПРОВЕРЯЙТЕ ПРОЧНОСТЬ ЛЬДА НОГОЙ !
БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ ,ОСТОРОЖНЫ И ГОТОВЫ
В ЛЮБУЮ МИНУТУ К ОПАСНОСТИ !**

Места с темным прозрачным льдом более надежны, чем соседние с ним — непрозрачные, замерзавшие со снегом?



Да



Нет



**БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ !
ПОД СНЕГОМ МОГУТ БЫТЬ ПОЛЫНИ , ТРЕЩИНЫ
ИЛИ ЛУНКИ !**

Можно кататься на коньках и санках на первом льду?

1

Да

2

Нет



**ВНИМАНИЕ ! В ТАКИХ МЕСТАХ ПОД СНЕГОМ
МОГУТ БЫТЬ ГЛУБОКИЕ ТРЕЩИНЫ И РАЗЛОМЫ.**

В случае крайней необходимости перехода опасного места на льду надо завязывать вокруг пояса шнур, оставив за собой свободно волочащийся конец, если сзади движется товарищ. Переходить это место с большим шестом в руках, держа его поперек тела.



Да



Нет

Если под ногами затрещал лёд нужно сразу убежать на берег.

1

Да

2

Нет



**ВНИМАНИЕ ! ЕСЛИ ПОД ВАМИ ЗАТРЕЩАЛ ЛЕД И
ПОЯВИЛИСЬ ТРЕЩИНЫ НЕ ПУГАЙТЕСЬ И НЕ
БЕГИТЕ ОТ ОПАСНОСТИ !
ПЛАВНО ЛОЖИТЕСЬ НА ЛЕД И ПЕРЕКАТЫВАЙТЕСЬ
В БЕЗОПАСНОЕ МЕСТО !**

**Можно ходить с грузом за
плечами по ненадежному
льду?**

1 Да

2 Нет



ОСТОРОЖНО ! В ЭТИХ МЕСТАХ ДАЖЕ ПОСЛЕ СИЛЬНЫХ МОРОЗОВ СЛАБЫЙ ЛЕД !



Нельзя ходить с грузом за плечами по ненадежному льду.

Если этого нельзя избежать, обязательно снимайте одну из лямок заплечного мешка, чтобы сразу освободиться от него в случае провала.

**При провале под лед не теряйтесь, не
пытайтесь ползти вперед и
подламывать его локтями и грудью.
Постарайтесь лечь "на спину и
выползти на свой след, а затем, не
вставая, отползти от опасного места.**





**ПОМНИТЕ ! БЫСТРОЕ ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ
ПОПАВШИМ В БЕДУ ВОЗМОЖНО ТОЛЬКО В ЗОНЕ
РАЗРЕШЕННОГО ПЕРЕХОДА !**

При проламывании льда необходимо:

- Избавиться от тяжёлых, сковывающих движения предметов;**
- Не терять времени на освобождение от одежды, так как в первые минуты, до полного намокания, она удерживает человека на поверхности;**
- Выбираться на лёд в месте, где произошло падение;**
- Выползть на лёд методом «вкручивания», т.е. перекатываясь со спины на живот;**
- Втыкать в лёд острые предметы, подтягиваясь к ним;**
- Удаляться от полыни ползком по собственным следам.**

Особенно опасен тонкий лед, припорошенный снегом.

Следует помнить, что наиболее продуктивные – это первые минуты пребывания в холодной воде, пока ещё не намокла одежда, не замёрзли руки, не развились характерные для переохлаждения слабость и безразличие. Оказывать помощь провалившемуся под лёд человеку следует только одному, в крайней мере двум его товарищам. Скапливаться на краю полыньи не только бесполезно, но и опасно.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ЗИМОЙ НА ЛЬДУ

Нельзя:

1. Выходить одному на неокрепший лед
2. Собираться группой на небольшом участке льда и делать много лунок для подлёдного лова рыбы
3. Проверять прочность льда ударами ног, клюшками
4. Переходить водоем по неокрепшему льду друг за другом на небольшом расстоянии
5. Идти по льду, засунув руки в карманы. Нести за спиной прочно надетый рюкзак
6. Выезжать на лёд на любом виде транспорта
7. Устраивать катки и кататься на санках вблизи сброса промышленных вод фабрик, заводов

**Нельзя играть на покато́м берегу
реки, озера!**





Нельзя ловить рыбу около промоин, какой бы хороший клев там ни был!

На льду нельзя играть!



Можно и нужно:

- 1. Не рисковать! Если лед трещит и прогибается, остановиться и немедленно сойти со льда, направляться в ту сторону, откуда пришёл**
- 2. Удостовериться в прочности льда. Спросить разрешения перехода у взрослых**
- 3. Передвигаться по льду на расстоянии 5-6 м друг от друга, внимательно смотреть перед собой за состоянием льда**
- 4. Взять в руки шест, лыжи. Снять рюкзак или надеть его свободнее на одно плечо**
- 5. Играть только на окрепшем льду, подальше от незамерзшей реки или полыньи**
- 6. Обращать внимание: на погодные условия, метеорологическую сводку и самочувствие**
- 7. О вашем походе, прогулке должны знать дома**

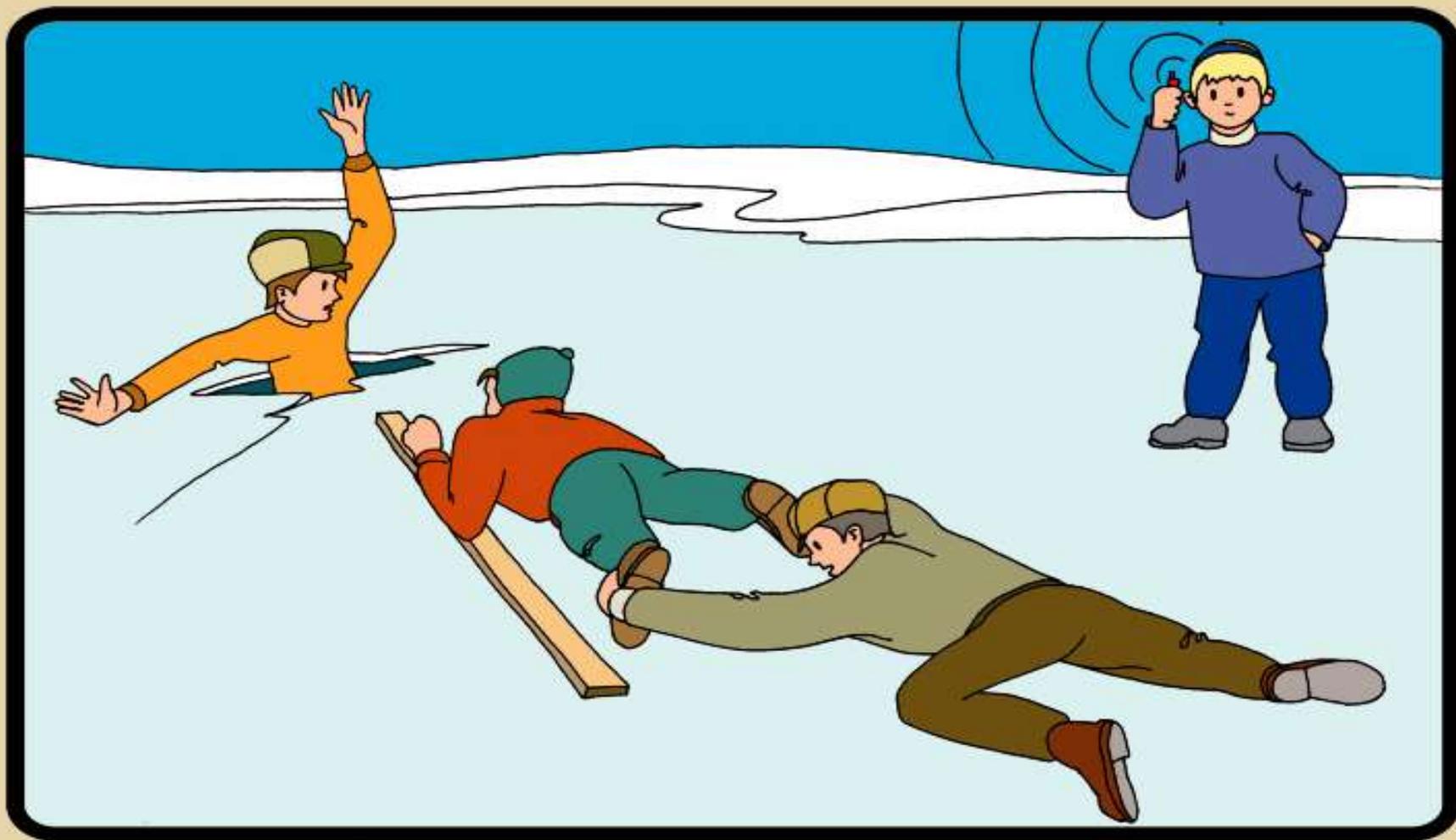
**Кататься на коньках можно только
в специально организованном для этого месте!**



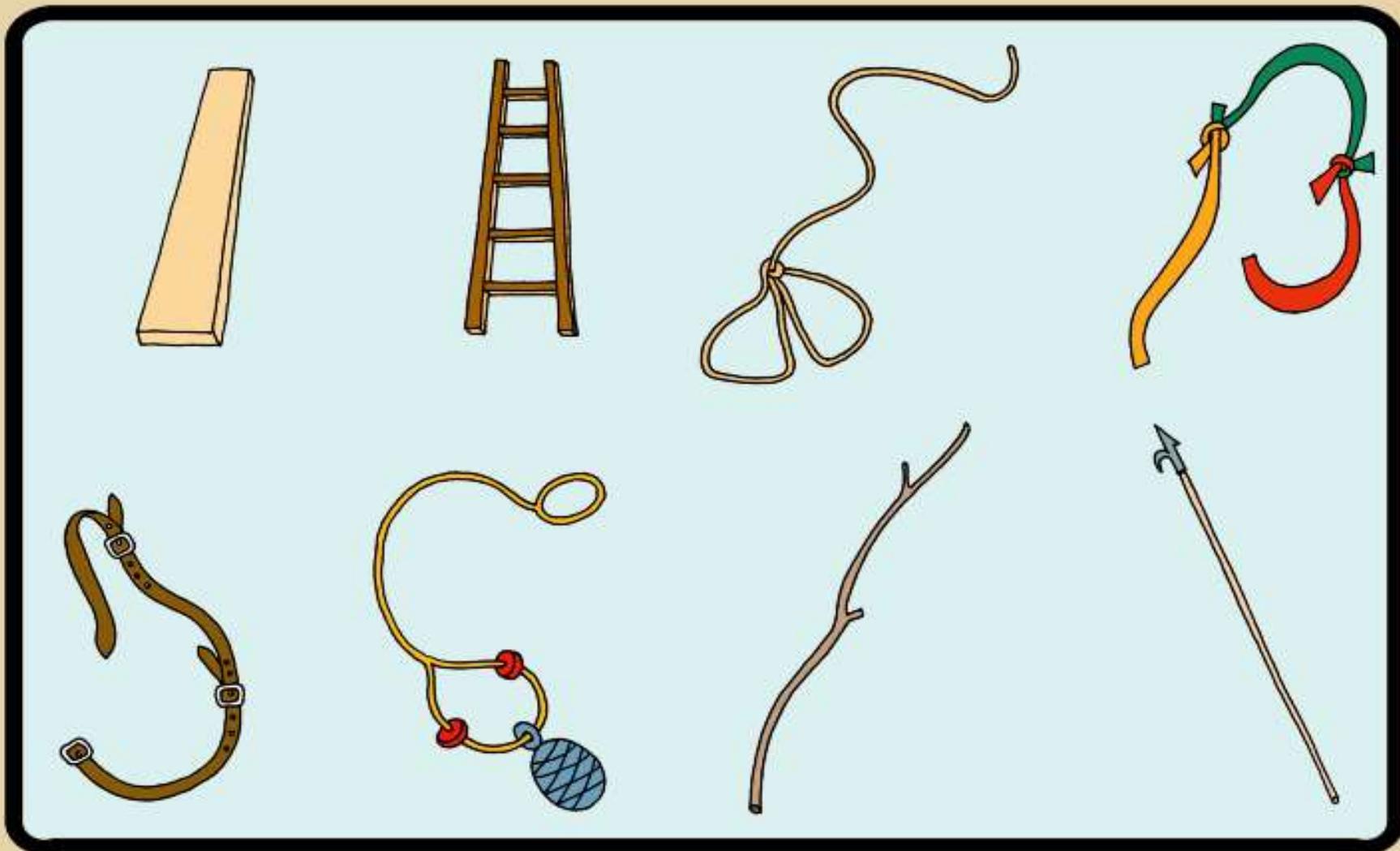
ЕСЛИ СЛУЧИЛАСЬ БЕДА



**НЕ ПОДДАВАЙТЕСЬ ПАНИКЕ ! НЕ КРИЧИТЕ , НЕ
ЗОВИТЕ НА ПОМОЩЬ, БЕРЕГИТЕ СИЛЫ !
НАПОЛЗАЙТЕ НА ЛЕД С ШИРОКО РАССТАВЛЕННЫМИ
РУКАМИ.
ДЕЛАЙТЕ ПОПЫТКИ ЕЩЕ ЕЩЕ.**



**ПРИ СПАСЕНИИ ДЕЙСТВУЙТЕ БЫСТРО, РЕШИТЕЛЬНО,
НО ПРЕДЕЛЬНО ОСТОРОЖНО.
ГРОМКО ПОДБАДРИВАЙТЕ СПАСАЕМОГО.
ПОДАВАЙТЕ СПАСАТЕЛЬНЫЙ ПРЕДМЕТ С
РАССТОЯНИЯ 3-4 МЕТРА.**



СПАСАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТЫ

ДОСКА

ЛЕСТНИЦА

ВЕРЕВКА С ПЕТЛЯМИ НА КОНЦАХ

СВЯЗАННЫЕ ШАРФЫ

СВЯЗАННЫЕ РЕМНИ

КОНЕЦ АЛЕКСАНДРОВА

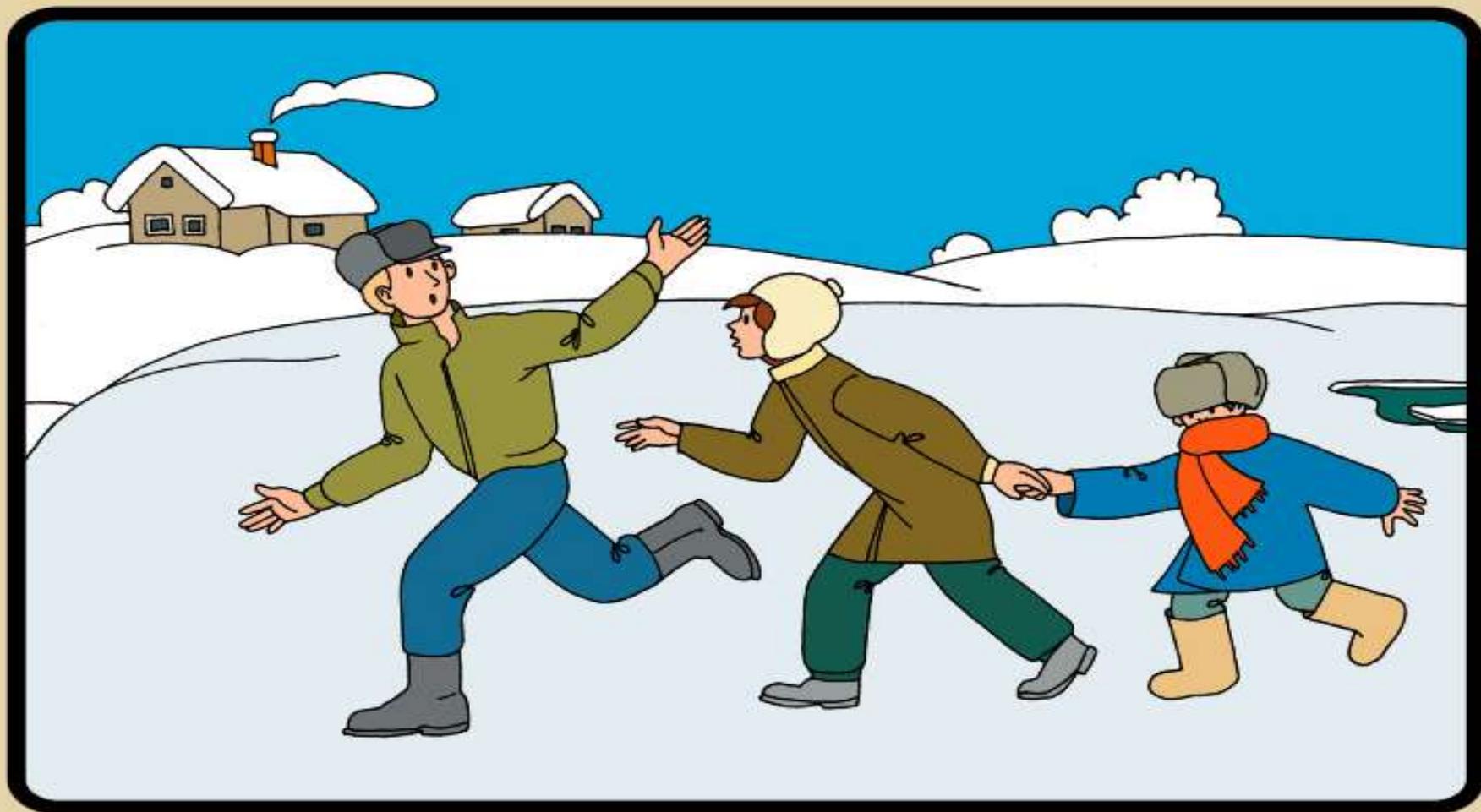
БОЛЬШАЯ ВЕТКА

БАГОР

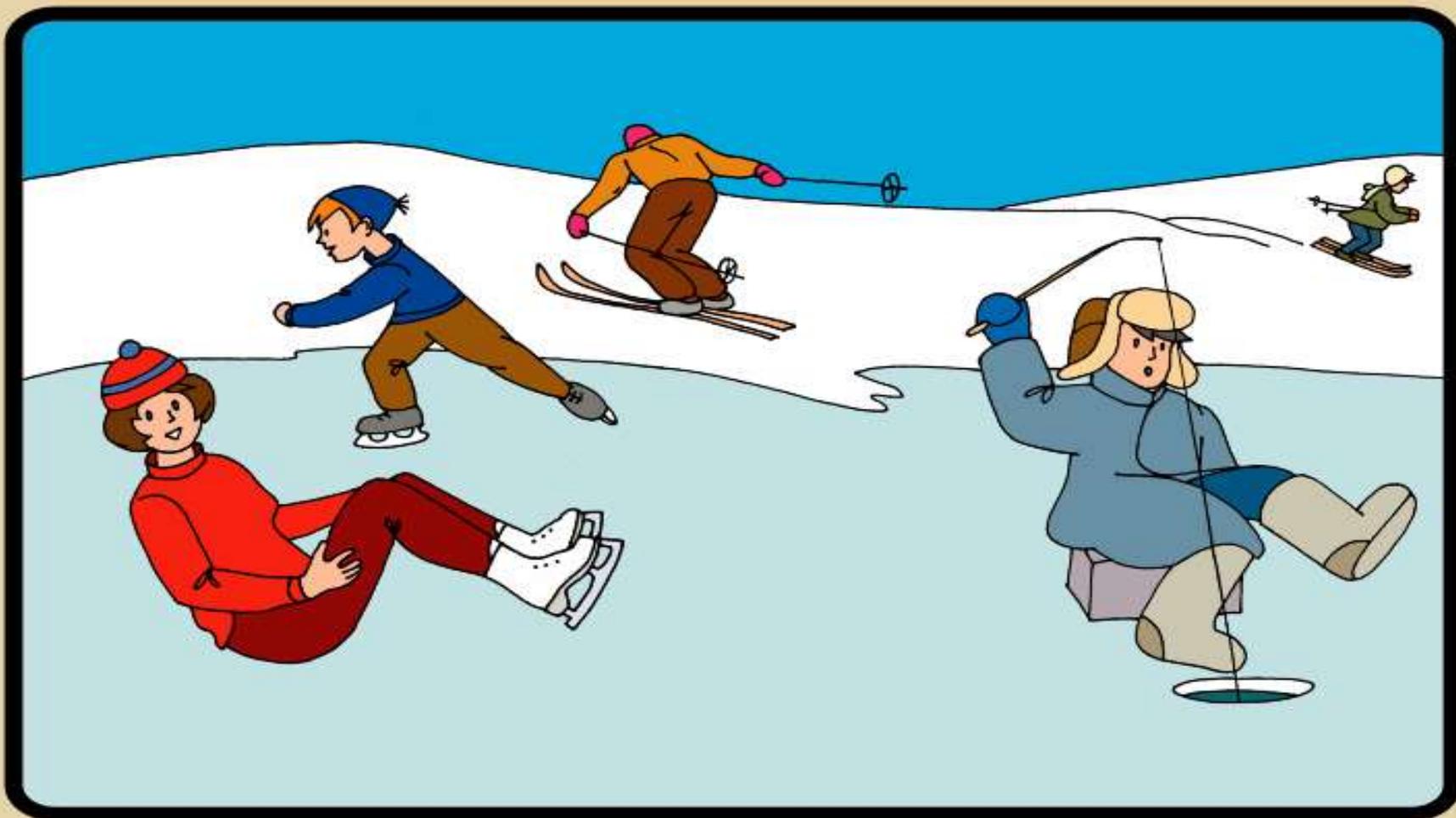
ЕСЛИ НУЖНА ВАША ПОМОЩЬ



**ДАЙТЕ ПОСТРАДАВШЕМУ ЧАСТЬ СВОЕЙ ОДЕЖДЫ.
РАЗВЕДИТЕ КОСТЕР И ОБОГРЕЙТЕ ПОСТРАДАВШЕГО.
ВЫЗОВИТЕ СПАСАТЕЛЕЙ ИЛИ «СКОРУЮ ПОМОЩЬ».**



ВЫБРАВШИСЬ ИЗ ПРОРУБИ СНИМИТЕ, ТЩАТЕЛЬНО ОТОЖМИТЕ И СНОВА НАДЕНЬТЕ ОДЕЖДУ. БЕГОМ СЛЕДУЙТЕ К БЛИЖАЙШЕМУ НАСЕЛЕННОМУ ПУНКТУ. ВЫЗОВИТЕ СПАСАТЕЛЕЙ ИЛИ «СКОРУЮ».



НЕ ДОПУСКАЙТЕ ОБМОРОЖЕНИЯ И ЗАМЕРЗАНИЯ.

ПРИЗНАКИ ОБМОРОЖЕНИЯ - ПОБЛЕДНЕНИЕ КОЖИ И ПОТЕРЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ НА ПОБЛЕДНЕВШЕМ УЧАСТКЕ.

СОВЕТ - ПЛАВНО РАСТИРАЯ ОБМОРОЖЕННЫЙ УЧАСТОК РУКОЙ ИДИТЕ ДОМОЙ. СНЕГОМ НЕ РАСТИРАТЬ !

ПРИЗНАКИ ЗАМЕРЗАНИЯ - ОЗНОБ, ВЯЛОСТЬ, ЧУВСТВО УСТАЛОСТИ, ТЯГА КО СНУ. СОВЕТ - ПОЗОВИТЕ НА ПОМОЩЬ ДРУЗЕЙ И БЕГОМ С НИМИ ДОМОЙ.

ПОМНИТЕ! Кроме знания правил безопасного поведения на водоемах необходимы товарищеская взаимопомощь, хладнокровие, выдержка, а главное – предельная осторожность.

При чрезвычайной ситуации звоните в Службу спасения по телефонам «01»

Чем скорее Вы сообщите о беде, тем быстрее придет к Вам помощь!



**I. Правила поведения в
общественных местах во
время проведения
Новогодних ёлок и в других
местах массового
скопления людей.**

Правила пожарной безопасности во время новогодних праздников.

Во время новогодних праздников, помимо обычных правил пожарной безопасности следует соблюдать ещё несколько простых норм, которые позволят вам получить от выходных дней только положительные эмоции

**Можно ли новогоднюю ёлку
украшать матерчатыми и
пластмассовыми игрушками?**

1

Да

2

Нет

**Нельзя обкладывать подставку
ёлки ватой.**



Да



Нет

Вы согласны со следующими утверждениями?



Да



Нет

1. В помещении не разрешается зажигать бенгальские огни, применять хлопушки и восковые свечи.
2. Не следует использовать пиротехнику, если вы не понимаете как ею пользоваться, а инструкции не прилагается, или она написана на непонятном вам языке.
3. Нельзя ремонтировать и вторично использовать не сработавшую пиротехнику.
4. Категорически запрещается применять самодельные пиротехнические устройства.



Правила поведения и грамотные действия на скользкой дороге

- 1. Переходите дорогу только на зелёный сигнал светофора.**
- 2. Переходить дорогу можно только на пешеходном переходе, обозначенном специальным знаком и «зеброй». При наличии подземного перехода предпочтительней использовать его при переходе через дорогу.**
- 3. При переходе через дорогу на пешеходном переходе, не оборудованном светофором, следует не забывать сначала посмотреть направо, а, дойдя до середины дороги, налево.**
- 4. Не следует перебегать дорогу перед близко идущей машиной. Лучше подождать, когда она проедет. Водитель может не успеть затормозить, а вы можете неожиданно упасть, создавая тем самым аварийно опасную ситуацию, а также ситуацию опасную для вашей жизни и жизни водителя.**
- 5. Не забывайте, что при переходе через дорогу автобус и троллейбус следует обходить сзади, а трамвай спереди.**
- 6. При проезде в пригородных поездах соблюдайте правила поведения; переходите железнодорожные пути в строго отведённых для этого местах.**
- 7. При пользовании общественным транспортом соблюдайте правила поведения в общественном транспорте, будьте вежливы, уступайте места пожилым пассажирам, инвалидам, пассажирам с детьми и беременным женщинам.**

Не стоит спешить, тем более пытаться бежать по льду. Особенно по тротуару вблизи дороги.



Да



Нет

Держите руки в карманах. Разговаривайте на ходу по мобильному — внимание не должно быть максимально сконцентрировано на дороге.



Да



Нет

Следите за походкой. Слегка согните ноги в коленях. Ступать следует на всю ступню, не поднимать ноги высоко, передвигаться так, будто вы скользите по льду. Другими словами — шаркайте ногами, чувствуя каждую впадину и бугорок дороги. Выглядит со стороны смешно? А как вы будете выглядеть с гипсом на ноге и повязкой на голове?

Да



Нет



Нарисуйте свое настроение



Тренировка — залог успеха

Упражнение первое. Падаем назад. Присядьте на пол и вытяните руки вперёд. Теперь опрокиньтесь назад. При этом голову прижмите к груди, спину ссутульте, словно совершаете перекат (кувырок) назад. Одновременно вынесите руки назад, блокируя падение. Повторите несколько раз. Теперь встаньте прямо. Быстро присядайте и повторяйте всё то же самое. Важно — помните и том, что надо прижимать подбородок к груди.

Упражнение второе. Падаем на бок. Сядьте на корточки. Падайте влево. Левую руку согните и положите на правое плечо. Подбородок прижмите к груди. Совершите перекат, переваливаясь от левой ягодицы до правого плеча. Повторите несколько раз. Теперь встаньте, резко присядьте и повторите упражнение, увеличивая с каждым разом темп. Падение вправо — зеркально отражайте все действия.

Упражнение третье. Падаем вперёд.
Встаньте на колени. Ладони у плечей,
направленные вперёд. Мягко падайте
вперёд, пружинисто ударяя ладонями в
пол. Повторите несколько раз. Теперь то
же самое, только из положения сидя на
корточках. Как только почувствуете, что
начало получаться, переходите к
тренировкам из положения стоя.