

## Инструктаж по ТБ на зимние каникулы

Наступила пора каникул, у вас появилось достаточно времени для отдыха, развлечений, общения с друзьями. Но чтобы не омрачать радость отдыха, не огорчать своих близких, хочу напомнить, что и во время каникул не стоит забывать правила личной безопасности.

### **Осторожно, гололёд!**

#### **Как можно уменьшить риск травм в гололёд:**

- ходить не спеша, ноги слегка расслабьте в коленях, ступайте на всю подошву. Помните, что спешка увеличивает опасность поскользнуться, поэтому выходите из дома не торопясь;
- при нарушении равновесия – быстро присядьте, это наиболее реальный шанс удержаться на ногах; в момент падения соберитесь, напрягите мышцы, а коснувшись земли, обязательно перекатитесь – удар, направленный на вас, растянется и потеряет силу при перевороте;
- не держите руки в карманах – это увеличивает возможность не только падения, но и более тяжёлых травм, особенно переломов;
- не ходите по самому краю проезжей части дороги. Это опасно всегда, а на скользких дорогах особенно. Можно упасть и вылететь на дорогу, а автомобиль может выехать на тротуар;
- не перебегайте проезжую часть дороги во время снегопада и гололёда. Помните, что в гололёд значительно увеличивается тормозной путь машины и падение перед автомобилем, который движется, приводит, как минимум, к травме, а возможно, и к гибели;
- если вы упали, ударились головой и через какое – то время почувствовали боль в голове, тошноту – немедленно сообщите родителям и обратитесь к врачу.

### **Техника безопасности и правила поведения обучающихся на зимних каникулах**

1. Необходимо быть осторожным, внимательным на улице, при переходе дороги - соблюдать правила дорожного движения.
2. Быть осторожным при контакте с электрическими приборами, соблюдать технику безопасности при включении и выключении телевизора, электрического утюга, чайника и т.д.
3. Соблюдать технику безопасности при пользовании газовыми приборами и печкой.
4. Соблюдать временной режим при просмотре телевизора и работе на компьютере.
5. Во время прогулок на улице осторожно обращаться с лыжами, коньками, санками.
6. При очень низкой температуре воздуха не выходить на прогулку во избежание обморожения кожи.
7. Запрещается находиться на улице без сопровождения родителей после 22:00 часов.

### **Пожарная безопасность**

1. Нельзя трогать спички и играть с ними.
2. Опасно играть с игрушками и сушить одежду около печи, нагревательных приборов с открытой спиралью.
3. Нельзя разводить костры и играть около них.
4. При обнаружении пожара сообщите взрослым и вызовите пожарных по телефону 01 или 112.
5. Не нагревайте незнакомые предметы, упаковки из-под порошков и красок, особенно аэрозольные упаковки.
6. Не оставляйте электронагревательные приборы без присмотра. Уходя из дома, выключайте электроприборы из сети.
8. Категорически не допускается бросать горящие спички в контейнеры-мусоросборники.

## **Техника безопасности при работе с компьютером**

Длительная работа за компьютером может приводить к расстройствам состояния здоровья.

Располагайтесь перед компьютером так, чтобы экран монитора находился на расстоянии 50-70 см от глаз.

Каждые 5 минут старайтесь отводить взгляд от монитора и смотреть на что-нибудь находящиеся вдали.

Ноги ставьте на пол, одна возле другой, не вытягивайте их и не подгибайте.

Предплечья должны находиться на той же высоте, что и клавиатура.

В организации занятий важную роль играет их продолжительность, от которой зависят психофизиологические нагрузки. Для школьников младших классов продолжительность сеанса работы с компьютером не должна превышать 20 минут.

## **Профилактика негативных ситуаций на улице и с незнакомыми людьми**

1. Проводя время на улице, держитесь подальше от компаний подростков, которые старше вас, находятся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, играют в азартные игры и т.п.

2. Никогда не садитесь в машину, мотоцикл и т.п. с незнакомыми людьми.

3. Не носите с собой ценности, деньги (без особой надобности).

4. Не лазайте по подвалам, чердакам, крышам.

5. В целях личной безопасности (профилактики похищений) необходимо:

- стараться не оставаться в одиночестве, особенно на улице, по пути в школу и обратно, с места досуга;

- никогда не разговаривать с незнакомыми, а тем более подозрительным людьми;

- никогда никуда не ходи с незнакомыми людьми. Если кто-то силой попытается увести тебя, вырывайся и громко зови на помощь;

- всегда ставить родителей о том, куда и когда вы направляетесь, у кого и сколько времени вы собираетесь быть, когда собираетесь возвращаться (если есть возможность, возьмите с собой сотовый телефон);

- если вы потерялись в незнакомом городе, лучше всего обратиться за помощью к полицейскому. Можно подойти к мамам и бабушкам, которые гуляют с такими же, как ты, детьми.

## **Электробезопасность**

1. Уходя из дома или даже из комнаты, обязательно выключайте электроприборы (утюг, телевизор и т.п.)

2. Не вставляйте вилку в розетку мокрыми руками.

3. Никогда не тяните за электрический провод руками – может случиться короткое замыкание.

4. Ни в коем случае не подходите к оголённому проводу и не дотрагивайтесь до него - может ударить током.

5. Не пользуйтесь утюгом, чайником, плиткой без специальной подставки.

6. Не прикасайтесь к нагреваемой воде и сосуду (если он металлический) при включённом в сеть нагревателе.

7. Никогда не протирайте включённые электроприборы влажной тряпкой.

8. Не вешайте цветочные горшки над электрическими проводами.

9. Нельзя гасить загоревшиеся электроприборы водой.

10. В случае возгорания электроприборов, срочно выключите его из сети и оповестите родителей.
11. Не прикасайтесь к провисающим или лежащим на земле проводам.
12. Опасно влезать на крыши домов и строений, где вблизи проходят линии электропередач, а также на опоры (столбы) воздушных линий электропередачи.
13. Не пытайтесь проникнуть в распределительные устройства трансформаторные подстанции, силовые щитки – это грозит смертью!

### **«Правила поведения на водоемах зимой»**

#### **Меры по обеспечению безопасности:**

Не переходить замерзший водоем.

Не скатываться на санках, ледянках, лыжах с берега на лёд.

Не кататься на льдинах, обходить перекаты, полыньи, проруби, края льда.

#### **Правила поведения при ЧС на льду:**

Не подходить близко к провалившемуся.

Срочно сообщить о ЧС (место, время, причины ЧС) и позвать взрослых.

Дать провалившемуся опору (лыжа, палка, перекладина и т. п.).

Помните, время критического переохлаждения организма в воде зимой наступает в течение 10 минут.

Запрещается близко подходить к краю, подавать руку пострадавшему.

Если вы провалились в воду, необходимо: не паниковать, попытаться самостоятельно выбраться на поверхность льда и ползком направляться к берегу, позвать на помощь, выйдя на берег не дать себе замерзнуть.

### **Осторожно, пиротехника! Безопасный праздник Новый год! Техника безопасности и правила поведения учащихся на зимних каникулах!**

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:

1. Не украшайте ёлку матерчатыми и пластмассовыми игрушками.
2. Не обкладываете подставку ёлки ватой.
3. Освещать ёлку следует только электрогирляндами промышленного производства.
4. В помещении не разрешается зажигать бенгальские огни, применять хлопушки и восковые свечи. Помните, открытый огонь всегда опасен!
5. Пиротехнику используют только взрослые. Не следует использовать пиротехнику, если вы не понимаете как ею пользоваться, а инструкции не прилагается, или она написана на непонятном вам языке.
6. Нельзя ремонтировать и вторично использовать не сработавшую пиротехнику.
7. Категорически запрещается применять самодельные пиротехнические устройства.

Запрещено:

- устраивать "салюты" ближе 30 метров от жилых домов и легковоспламеняющихся предметов, под низкими навесами и кронами деревьев.
- носить пиротехнику в карманах.
- держать фитиль во время зажигания около лица.
- использовать пиротехнику при сильном ветре.
- направлять ракеты и фейерверки на людей.
- бросать петарды под ноги.
- низко нагибаться над зажженными фейерверками.
- находиться ближе 15 метров от зажженных пиротехнических изделий.

Категорически запрещается использовать рядом с жилыми домами и другими постройками изделия, летящие вверх: траектория их полёта непредсказуема, они могут попасть в дом, залететь на чердак или крышу и стать причиной пожара.

В квартирах и частных домах не рекомендуется при праздновании Нового Года зажигать дома бенгальские огни, использовать взрывающиеся хлопушки, зажигать на ёлках свечи, украшать их игрушками из легковоспламеняющихся материалов. Не оставляйте без присмотра включённые электроприборы.

В случае малейших признаков загорания немедленно сообщите в Службу спасения - 112 (бесплатно), эвакуируйте людей и приступите к тушению огня подручными средствами. Соблюдая указанные требования, вы гарантируете себе хорошее настроение и веселый праздник.

## ТЕЛЕФОНЫ ВЫЗОВА ЭКСТРЕННЫХ СЛУЖБ

**ПОЖАРНАЯ (МЧС)**

**01**

**ПОЛИЦИЯ**

**02**

**СКОРАЯ ПОМОЩЬ**

**03**

**СЛУЖБА ГАЗА**

**04**

**ЕДИНАЯ  
СЛУЖБА  
СПАСЕНИЯ**

**112**