

Важные правила зимних каникул



Новый год и Рождество — долгожданные праздники, любимые всеми. Игры, забавы вокруг зеленой красавицы ёлки надолго остаются в памяти детей. Мы искренне надеемся, что праздничные дни в Ваших семьях будут радостными.

Но не стоит забывать, что именно в период праздничных дней дома, на прогулках и в гостях вас могут поджидать самые неожиданные опасные ситуации.

В преддверии новогодних праздников мы хотели бы напомнить Вам о простых правилах безопасности, которые помогут избежать или максимально сократить риск от возможных опасностей.

Воспользуйтесь этими правилами.

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

1. Если вы поехали на новогоднее представление с детьми, ни в коем случае не отходите от них далеко, т.к. при большом скоплении людей легко затеряться.

2. В местах проведения массовых новогодних гуляний старайтесь держаться подальше от толпы, во избежание получения травм.

Следует:

3. Подчиняться законным предупреждениям и требованиям администрации, милиции и иных лиц, ответственных за поддержание порядка, пожарной безопасности.

4. Вести себя уважительно по отношению к участникам массовых мероприятий, обслуживающему персоналу, должностным лицам, ответственным за поддержание общественного порядка и безопасности при проведении массовых мероприятий.

5. Не допускать действий, способных создать опасность для окружающих и привести к созданию экстремальной ситуации.

6. Осуществлять организованный выход из помещений и сооружений по окончании мероприятий

7. При получении информации об эвакуации действовать согласно указаниям администрации и сотрудников правоохранительных органов, ответственных за обеспечение правопорядка, соблюдая спокойствие и не создавая паники

Важно:

- До посещения праздников, общественных мест во время проведения Новогодних ёлок проведите с детьми беседу о безопасности.

-Необходимо предупредить детей, что если их угощают (Дед Мороз и Снегурочка, или кто-то другой), то сначала угощения стоит показать родителям.

-Нужно обязательно сказать детям, что без предупреждения родителей, они никуда не уходят, в том числе за подарками и к Деду Морозу.

ребенок должен быть одет ярко, чтобы Вы могли его всегда видеть. Предварительно можно сфотографировать ребенка, всегда легче показать фотографию, чем описать, как одет и как выглядит ребенок.

II. 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:

1. Не украшайте ёлку матерчатыми и пластмассовыми игрушками.

2. Не обкладываете подставку ёлки ватой или тканью.

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. 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.

Поджигать фитиль нужно на расстоянии вытянутой руки. Помните, что фитиль горит 3-5 секунд. Отлетевшую искру очень трудно потушить: поэтому, если она попадет на кожу — ожог гарантирован. При работе с пиротехникой категорически запрещается курить. В радиусе 50 метров не должно быть пожароопасных объектов. При этом зрителям, особенно детям, следует находиться на расстоянии 15 - 20 метров от пусковой площадки, обязательно с наветренной стороны, чтобы ветер не сносил на них дым и несгоревшие части 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 в помещениях бенгальские огни, использовать взрывающиеся хлопушки, зажигать на ёлках свечи, украшать их игрушками из легковоспламеняющихся материалов. Не оставляйте без присмотра включённые электроприборы, в том числе и новогодние электрические гирлянды

В случае малейших признаков загорания немедленно сообщите в пожарную охрану по телефону — 01, с мобильного телефона 112 (бесплатно), эвакуируйте людей и приступите к тушению огня подручными средствами. Соблюдая указанные требования, вы гарантируете себе хорошее настроение и веселый праздник.

III. Правила поведения на 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 забывая 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, жизни вашего ребенка и водителя.
5. Не забывайте, что при переходе через дорогу автобус следует обходить сзади.
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 маленькими детьми и беременным женщинам.



IV. Правила поведения на общественном катке.

Коньки нужно подбирать точно по ноге: только в этом случае голеностопные суставы получают хорошую поддержку, а вывихи и растяжения суставов будут практически исключены. Лучше всего надевать коньки на шерстяные носки. Шнуровать коньки нужно тщательно. Коньки должны сидеть плотно, но перетягивать шнуровку

нельзя, иначе ноги онемеют. А потом смело вставайте на коньки и катайтесь в свое удовольствие.

Нахождение ребенка до 12 лет на катке возможно только при наличии взрослого сопровождающего.

Катание детей до 12 лет возможно только в сопровождении взрослых. Во время нахождения на катке запрещается :

1. Бегать, прыгать, толкаться, баловаться, кататься на высокой скорости, играть в хоккей, совершать любые действия, мешающие остальным посетителям;

2. Бросать на лёд мусор или любые другие предметы, они могут стать причинами травмы. Пожалуйста, пользуйтесь мусорными баками;

4. Находиться на территории катка в состоянии алкогольного опьянения, особенно с детьми. Взрослым всегда надо помнить об этом;

5. Портить инвентарь и ледовое покрытие;

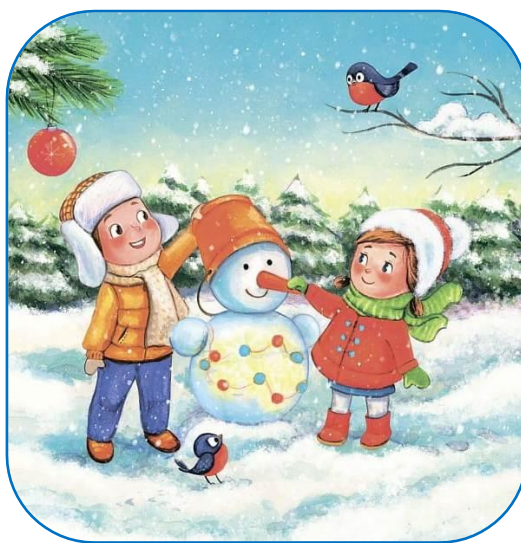
6. Выходить на лед с животными.

7. Применять взрывчатые и легковоспламеняющиеся вещества (в том числе пиротехнические изделия).

8. Проявлять неуважение к обслуживающему персоналу и посетителям катка.

9. Во время катания на льду могут появляться трещины и выбоины. Во избежание неожиданных падений и травм просим Вас быть внимательными и аккуратными. В случае получения травмы незамедлительно сообщите об этом персоналу катка. Вам окажут помощь.

10. Помните, что администрация катка не несет ответственности за рискованные ситуации, связанные с нарушением здоровья посетителей (травмы, ушибы и др.), поэтому будьте внимательны как к своим детям, так и окружающим вас посетителям катка.



V. Правила поведения во время загородных прогулок

Во время загородных пеших или лыжных прогулок вас могут подстерегать такие опасности, как переохлаждение и обморожение.

Морозы при сильном ветре, длительное воздействие низких температур вызывают обморожение, и часто сильное. Обморожение возможно и при небольшой температуре, но при повышенной

влажности, а также, если на человеке мокрая одежда. Чаще всего страдают пальцы рук, ног, ушные раковины, нос и щёки.

Помните, что прогулка с детьми дошкольного возраста не проводится при температуре воздуха ниже -15°C и скорости ветра более 15 м/с для детей до 4 лет, а для детей 5-7 лет – при температуре воздуха ниже минус 20°C и скорости ветра более 15 м/с.

Во время прогулки взрослым необходимо обеспечивать достаточную двигательную активность детей. А до прогулки позаботиться о рациональной одежде в зависимости от погодных условий.

Признаки переохлаждения:

1. озноб и дрожь;
2. нарушение сознания (заторможенность и апатия, неадекватное поведение);
3. посинение или побледнение губ;
4. снижение температуры тела

Признаки обморожения конечностей:

- потеря чувствительности;
- кожа бледная, твёрдая и холодная на ощупь;
- нет пульса у лодыжек;
- при постукивании пальцем слышен деревянный звук.

Первая помощь при переохлаждении и обморожении:

1. Доставить пострадавшего в помещение и постараться согреть. Лучше всего это сделать с помощью ванны, температура воды в которой должна быть от 30 до 40 градусов (в случае обморожения конечностей, сначала опускают их в воду с температурой 20 градусов и за 20-30 минут доводят температуру воды до 40 градусов.
2. После согревания, следует высушить тело, одеть человека в сухую тёплую одежду и положить его в постель, укрыв тёплым одеялом.
3. Дать тёплое сладкое питьё или пищу с большим содержанием сахара.

При обморожении нельзя:

1. Растирать обмороженные участки тела снегом;
2. Помещать обмороженные конечности сразу в тёплую воду или обкладывать тёплыми грелками;
3. смазывать кожу маслами;
4. давать большие дозы алкоголя;



VI. Правила поведения во время лыжных прогулок

Во время лыжных прогулок следует соблюдать несложную технику безопасности во избежание травм:

1. При перевозке лыжи должны быть крепко связаны или скреплены между собой специальными креплениями. Верхние острые концы лыж должны быть прикрыты чехлом.
2. Переносить лыжи следует в вертикальном положении, острыми концами вверх.
3. Помните, что лыжные палки служат для отталкивания от поверхности снега и поддержания равновесия, а не для фехтования. Не следует махать ими и поднимать острыми концами вверх.

4. Как разминуться с встречными лыжниками-

Основное правило — лыжня "делится пополам". За несколько секунд до встречи необходимо:

- "перестроиться вправо" — шагнуть правой лыжей в область вне лыжни, утоптанную палками, а затем левой лыжей - на правую колею лыжни. При этом движение вперёд продолжается.
- закинуть левую руку с палкой за спину, острием палки вправо, от лыжни
- в сам момент встречи можно дополнительно отклонить корпус чуть вправо, чтобы не толкаться плечами.

VII. Правила здорового питания в праздничные дни

Покупка продуктов

Перед праздниками многие стараются приобретать продукты заранее, но это не всегда хорошая идея. Чтобы избежать неприятностей со здоровьем, следует придерживаться следующих рекомендаций:

- приобретайте заранее продукты только с длительным сроком хранения;
- обращайте внимание на срок годности, состав продукта, условия хранения;
- приобретайте продукты питания только в разрешенных местах торговли.

Приготовление блюд и хранение продуктов

Опасными для здоровья, особенно детей, могут стать многокомпонентные салаты (блюда, которые состоят из нескольких ингредиентов с заправкой из сметаны или майонеза), кондитерские изделия с кремом, полуфабрикаты из рубленого мяса. Чтобы этого не произошло:

- готовьте салаты, блюда из рубленого мяса, холодец в небольших количествах;
- тщательно промывайте проточной водой и обдавайте кипятком зелень, овощи, фрукты;
- соблюдайте условия хранения продуктов и не забывайте про сроки годности;
- храните торты и пирожные в холодильнике;
- храните готовые блюда и сырые (мясо или рыбу) отдельно;
- не храните заправленные салаты больше суток в холодильнике;
- не смешивайте свежеприготовленную пищу с остатками вчерашней;
- не храните скоропортящиеся продукты при комнатной температуре (творог, молоко и другие).



Праздничное застолье

31 декабря не стоит пропускать завтрак и обед – не садитесь за стол голодными. А также:

- Не стремитесь попробовать все блюда – чем разнообразнее пища, тем выше нагрузка на организм.
- Соблюдайте очередность подачи блюд – сначала салаты и легкие закуски, затем более сытные варианты и горячее.
- Не употребляйте холодные блюда после горячих, например мороженое.
- Не запивайте еду газированными напитками.
- Замените торты и пирожные фруктовыми салатами и желе.
- Не засиживайтесь за столом с едой. Чередуйте время застолья с подвижными играми, танцами, исполнением песен, проведением забавных конкурсов.
- Но в тоже время, не перегружайте организм физическими нагрузками. Не отправляйтесь сразу из-за стола кататься на горку или на каток.

При соблюдении всех этих несложных правил надеемся, что каникулы Ваши пройдут весело, разнообразно и не принесут никаких неприятных ощущений.

