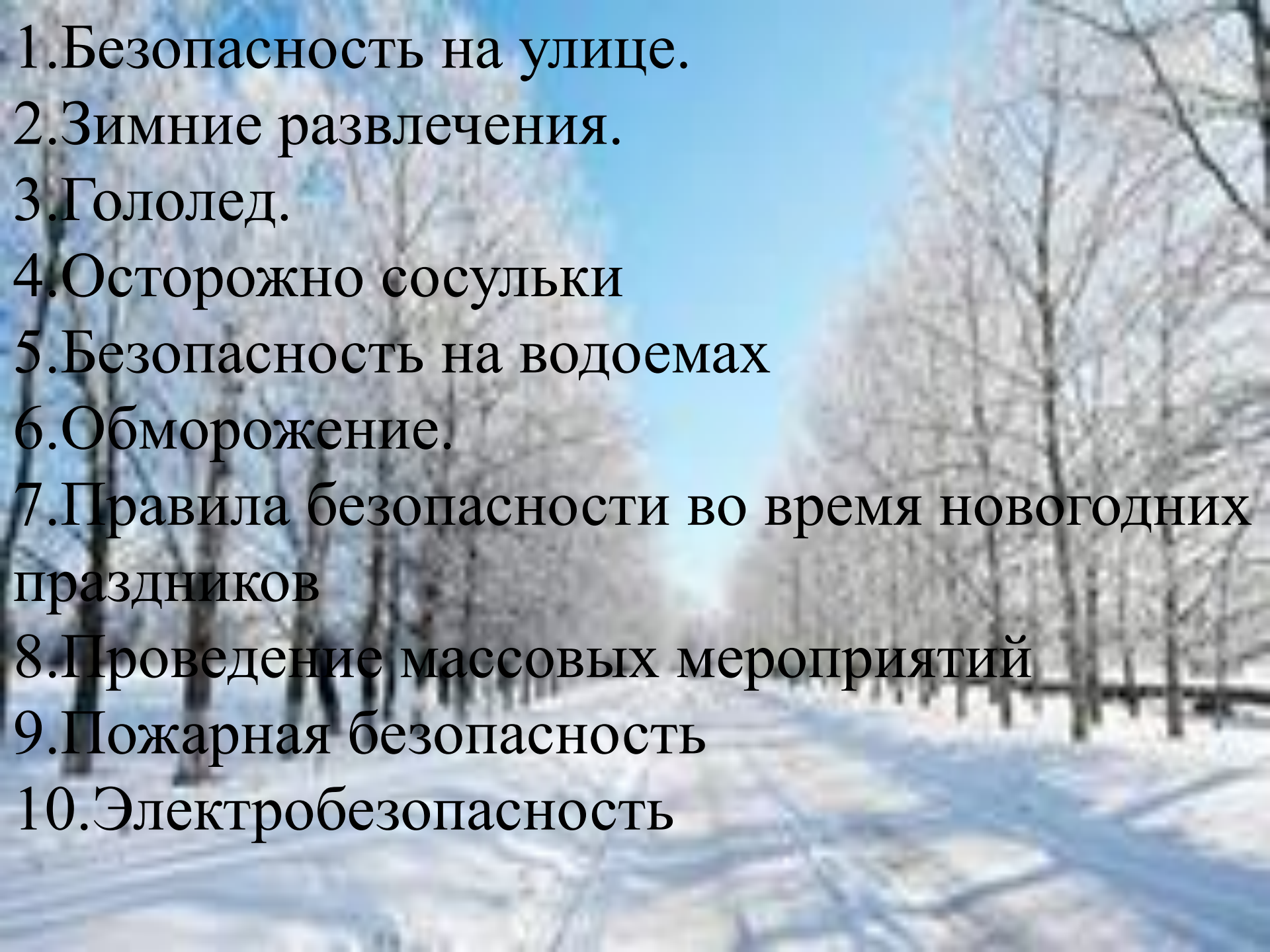


A photograph of a winter forest scene. A path covered in snow leads into the distance, flanked by trees whose branches are heavily laden with snow and ice. The sky is a clear, pale blue. The overall atmosphere is cold and serene.

Безопасная зима

- 
- 1.Безопасность на улице.
 - 2.Зимние развлечения.
 - 3.Гололед.
 - 4.Осторожно сосульки
 - 5.Безопасность на водоемах
 - 6.Обморожение.
 - 7.Правила безопасности во время новогодних праздников
 - 8.Проведение массовых мероприятий
 - 9.Пожарная безопасность
 - 10.Электробезопасность

Правила поведения на дороге зимой.

1. Удвоенное внимание и повышенная осторожность.
 2. Переходите только по подземным, надземным или регулируемым переходам. А в случае их отсутствия — при переходе улицы увеличьте безопасное расстояние до автомобиля.
 3. Яркое солнце и белый снег создают эффект бликов, человек как бы «ослепляется». Поэтому нужно быть крайне внимательным.
 4. В снежный накат или гололед повышается вероятность заноса автомобиля, и, самое главное — непредсказуемо удлиняется тормозной путь.
 5. Двигаясь по тротуару, идите как можно дальше от проезжей части.
 6. В оттепель на улице появляются коварные лужи, под которыми скрывается лед. Дорога становится очень скользкой. Переходите только шагом.
 7. Количество мест закрытого обзора зимой становится больше. Мешают увидеть приближающийся транспорт сугробы на обочине, сужение дороги из-за неубранного снега, стоящая заснеженная машина.
 8. Теплая зимняя одежда мешает свободно двигаться, сковывает движения. Поскользнувшись, в такой одежде сложнее удержать равновесие. Кроме того, капюшоны, мохнатые воротники и зимние шапки также мешают обзору.
- Остановись, смотри, слушай! Одно из основных правил поведения на дороге.



Зимние развлечения

В зимние дни значительно повышается риск получить серьезную травму .

1.Поэтому перед использованием нужно проверить надежность креплений на лыжах и лезвий на коньках, исправность санок, а также позаботиться о защите, особенно при катании с горок.

Наколенники, налокотники, шлем помогают в значительной мере уменьшить вероятность получения травм. Категорически запрещается кататься на санках или лыжах, прикрепленных к транспортным средствам.

2. На коньках следует кататься только в специально оборудованных местах или катках. Даже при установившейся морозной погоде на льду могут быть проруби или промоины, которые крайне опасны.

3.Склон, который выбирается для спуска на санках или лыжах, обязательно должен быть вдалеке от дороги, свободен от палок и корней деревьев.

4.Еще одна зимняя забава, игра в снежки, может привести к повреждениям глаз, поэтому необходимо беречься от попадания снега в лицо и самому не бросать снежки с ледяной корочкой и обледенелыми кусочками снега в других людей, нельзя целиться в голову.



Основные правила передвижения в гололед.

1. Старайтесь обходить скользкие участки дороги. Лучше потратить лишние пять минут, чем рисковать своим здоровьем. Если такой возможности нет, идите по льду очень осторожно и медленно, ступая на всю подошву.
2. Если вы все-таки поскользнулись постарайтесь присесть. Так высота падения будет меньше, а удар слабее.
3. Падение на спину может привести к различным травмам позвоночника. Во время такого падения нужно как можно быстрее сгруппироваться (округлить спину и подвести колени к груди).
4. Носите малоскользящую обувь. Для дополнительной безопасности подошву можно потереть наждачной бумагой или наклеить кусочки пластыря. Подошву нужно предварительно помыть и высушить.
5. Берегите голову и лицо. При падении поднимите голову или выставьте руку, чтобы не ушибиться или пораниться.



Меры безопасности при падении сосулек с крыш

1. При обнаружении сосулек, висящих на крыше дома, необходимо обратиться в обслуживающую организацию. Работники коммунальных служб должны отреагировать на ваше сообщение.
2. Необходимо помнить, что чаще всего сосульки образуются над водостоками, поэтому эти места фасадов домов бывают особенно опасны. Их необходимо обходить стороной.
3. Обращайте внимание на обледенение тротуаров. Обычно более толстый слой наледи образуется под сосульками. Стоит соблюдать осторожность и по возможности не подходить близко к стенам зданий.
4. Если во время движения по тротуару вы услышали наверху подозрительный шум – нельзя останавливаться, поднимать голову и рассматривать, что там случилось. Возможно, это сход снега или ледяной глыбы. Нужно как можно быстрее прижаться к стене, козырек крыши послужит укрытием.
5. Прежде чем пройти под карнизом здания с сосульками, внимательно посмотрите на состояние обледенения. Старайтесь как можно быстрее преодолеть этот участок.



Правила поведения на замерзших водоемах:

1. Толщина льда, на который без опаски может ступить один человек, должна быть не менее 7 см.
2. Передвигаясь в группе, нужно идти на расстоянии 5—6 м друг от друга, по следам идущего впереди человека.
3. Не выходите на лёд, припорошённый снегом: в нём могут быть пробоины. Наиболее тонкий лёд — в местах сильного течения реки, а также там, где есть камыши и выходят стоки промышленных вод.
4. Лёд возле берега, как правило, имеет небольшую толщину. Не выходите на первый лёд, чтобы покататься на коньках: в начале зимы он может быть очень непрочным.
5. Если при передвижении по ледяной поверхности вы увидите, что наружу проступает вода, немедленно возвращайтесь назад, но ни в коем случае не бегите. Идите скользящим шагом, не отрывая ступней ото льда. Если лёд очень тонкий и трещит под ногами, перемещайтесь ползком.
6. Не вставайте на отколовшиеся от общей поверхности льдины, так как они могут перевернуться, и вы провалитесь под лёд.
7. **Лучше всего заледенелые водоемы обходить стороной.**



Что делать если ты все-таки провалился под лед?

1. Позовите на помощь. Даже если чувствуете, что можете выбраться самостоятельно, не нужно пренебрегать чужой помощью.
2. Раскиньте руки, чтобы зацепиться за лед. Не барахтайтесь, старайтесь удержаться на поверхности и не погружаться глубоко в воду.
3. Аккуратно передвигайтесь к тому краю, где течение не затаскивает под лед.
4. Попробуйте выбраться на лед без резких движений, не обламывая его края. Нужно двигаться в ту сторону, откуда вы пришли.
5. Если лед выдержал вас, не спешите сразу же вставать. Лягте на живот, чтобы равномерно распределить массу своего тела, и ползком добирайтесь до берега.
6. Оказавшись в безопасной зоне, поспешите вернуться домой как можно быстрее. В первую очередь нужно согреться, чтобы не получить серьезные осложнения.



Если под лед провалился другой человек.

1. Позовите на помощь находящихся поблизости.
2. Протяните человеку любой предмет, с помощью которого можно вытащить его из воды — лыжную палку, шест, верёвку, длинный шарф.
3. Вытаскивая пострадавшего из воды, не делайте резких движений. Если вы шли в составе группы, остальные участники должны вам помочь. Для этого тот, кто находится сзади вас, должен лечь на лёд и держать вас за ноги.
4. Нужно постараться вытащить человека из воды как можно быстрее, чтобы он не замёрз.
5. После того как пострадавший выберется на поверхность, приложите все усилия к тому, чтобы в кратчайшее время доставить его домой или в любое другое тёплое помещение. Затем необходимо снять с пострадавшего мокрую одежду и, надев на него тёплое бельё и шерстяные носки, уложить в постель. Отпаивайте его тёплой жидкостью.



Обморожение.

1. Обморожение можно получить в любое время года. Особенно если находиться длительное время на морозе, под холодным ливнем или попасть под сильный ветер.
2. В основном страдают уши, нос, щеки, кисти рук и стоп, пальцы на руках и ногах.
3. Что бы избежать обморожение необходимо придерживаться следующих правил:
 - одевайтесь в соответствии с погодой;
 - никогда не одевайте промокшую насквозь обувь и сырую одежду на улицу;
 - активно двигайтесь если чувствуете , что начинаешь замерзать. Постарайтесь расслабиться и унять дрожь;
 - не переставайте двигаться, даже когда согреетесь.



Первые действия при обморожении:

1. При не сильном обморожении (сопровождается покалыванием, жжением) замершие конечности растирайте ладоням или сухим шарфом, дыханием, пока они не согреются. Дома снимите с себя всю холодную одежду. Руки можно слегка помассировать, а стопы растереть. Также рекомендуется делать ванны с чуть теплой водой, постепенно повышая ее температуру до температуры тела. После такой процедуры нужно хорошенько вытереться сухим полотенцем.
2. При более серьезном обморожении (бледнота, онемение конечностей) оберните пораженные участки теплыми вещами или повязками (марля, вата, пакеты). Вызовите врача и не снимайте повязки.
3. Если замерзли руки, засуньте их подмышки или растирайте ладони одну об другую. Ноги таким способом не согреешь. Нужно активно двигаться: приседать, бегать, шевелить пальцами ног.
4. Выпейте горячий напиток: чай, молоко, кофе или какао.



Что нельзя делать при обморожении:

1. Не желательно растираться снегом. Он может повредить кожу или занести инфекцию.
2. Нельзя мазать кожу жиром, так как он не позволяет коже «дышать».
3. Нельзя употреблять спиртные напитки.
4. Быстро согревать пораженные участки тела горячей ванной, грелками и т.д. Конечно, так конечности быстро согреются, но при этом не будут получать из крови кислород. В результате ткани чернеют и отмирают.



Правила пожарной безопасности во время новогодних праздников.

1. Не украшайте ёлку матерчатыми и пластмассовыми игрушками.
2. Не обкладываете подставку ёлки ватой.
3. На елке могут применяться электрогирлянды только заводского изготовления с последовательным включением лампочек напряжением до 12 В, мощность лампочек не должна превышать 25 Вт. На коробке с гирляндой должен стоять знак Сертификации пожарной безопасности.
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.
8. 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.



Правила поведения в местах проведения массовых новогодних гуляний

1. В местах проведения массовых новогодних гуляний старайтесь держаться подальше от толпы во избежание получения травм.
2. Подчиняйтесь предупреждениям и законным требованиям администрации, милиции и иных лиц, ответственных за поддержание общественного порядка и пожарной безопасности.
3. Ведите себя уважительно по отношению к участникам массовых мероприятий, обслуживающему персоналу, должностным лицам, ответственным за поддержание общественного порядка и безопасности при проведении массовых мероприятий.
4. Нельзя курить и распивать спиртные напитки.
5. Не допускайте действий, способных создать опасность для окружающих и привести к созданию экстремальной ситуации.
6. Не зажигайте в помещении бенгальские огни и восковые свечи. Нельзя использовать пиротехнические средства в помещениях.
7. Осуществляйте организованный выход из помещений и сооружений по окончании мероприятий
8. При получении информации об эвакуации действовать согласно указаниям администрации



Правила электробезопасности .

При эксплуатации электроприборов запрещается:

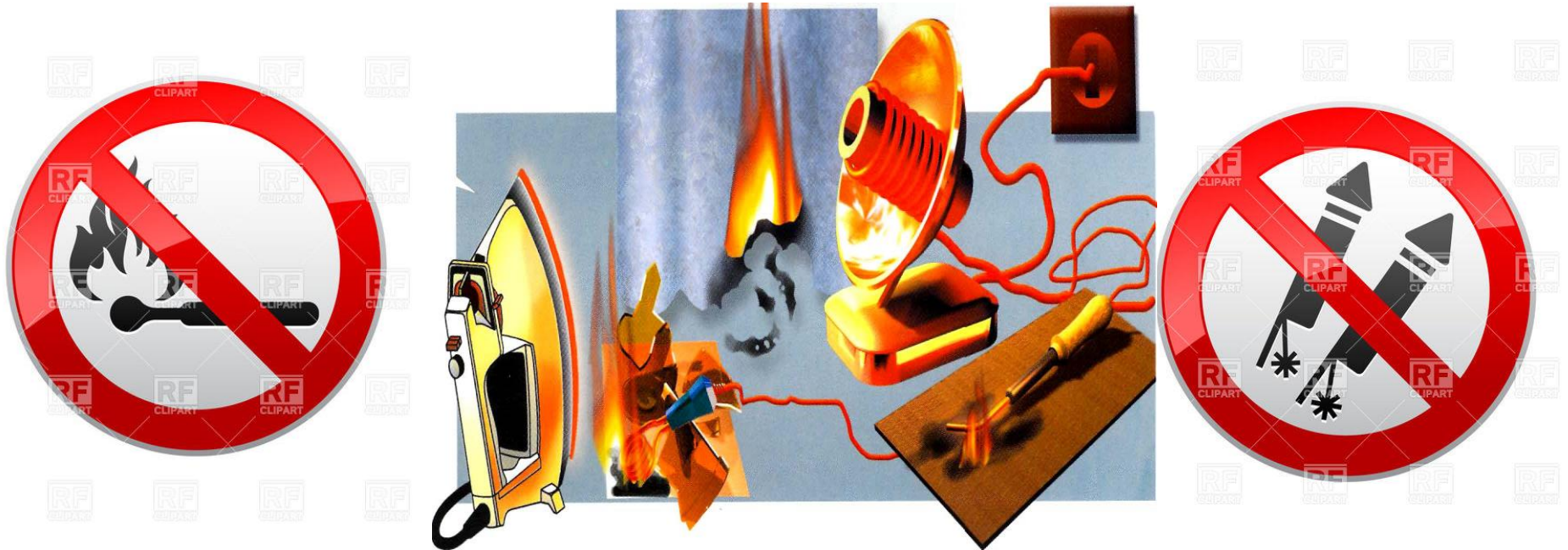
- 1.Использовать приемники электрической энергии в условиях, не соответствующих требованиям инструкций организаций-изготовителей, или приемники, имеющие неисправности, которые в соответствии с инструкцией по эксплуатации могут привести к пожару, а также эксплуатировать электропровода и кабели с поврежденной или потерявшей защитные свойства изоляцией.
- 2.Пользоваться поврежденными розетками, рубильниками, другими электроустановочными изделиями.
- 3.Обертывать электролампы и светильники бумагой, тканью и другими горючими материалами, а также эксплуатировать светильники со снятыми колпаками предусмотренными конструкцией светильника.
- 4.Пользоваться электроутюгами, электроплитками, электрочайниками и другими электронагревательными приборами, не имеющими устройств тепловой защиты, без подставок из негорючих теплоизоляционных материалов, исключающих опасность возникновения пожара.
- 5.Применять нестандартные (самодельные) электронагревательные приборы, использовать некалиброванные, плавкие вставки или другие самодельные аппараты защиты от перегрузки и короткого замыкания;
- 6.Запрещается эксплуатация электронагревательных приборов при отсутствии или неисправности терморегуляторов, предусмотренных конструкцией.
7. Покидая любое помещение (дом, рабочий кабинет) убедитесь в том что все электроприборы отключены.



Правила пожарной безопасности.

1. Следите за тем куда попадает брошенная вами спичка.
2. Обязательно прячьте спички от маленьких детей.
3. Не оставляйте без присмотра включенные электробытовые приборы.
4. Не пользуйтесь самодельными электроприборами.
5. Не допускайте включения в одну розетку двух или более бытовых прибора.
6. Следите за состоянием электропроводки.
7. Не сушите белье над плитой.
8. Не захламляйте чердаки, подвалы, пути эвакуации.
9. Не храните в домах сгораемые и горючие вещества.
10. Не курите .
11. Умейте пользоваться средствами пожаротушения.

Главный способ защиты от пожара – соблюдение правил пожарной безопасности. Простая аккуратность в обращении с огнем и бытовая культура жителей могут защитить от пожара лучше, чем профессиональная пожарная команда, которая может потушить, но не предотвратить пожар.



Действия при обнаружении признаков пожара

1. При обнаружении признаков пожара, позвоните по телефону 01 и назовите адрес, где вы находитесь.
2. Если очаг возгорания не большой воспользуйтесь первичными средствами пожаротушения. Помните что электроприборы нельзя тушить водой.
3. При перемещении закройте двери в помещение, в котором произошел пожар.
4. Если комнаты задымлены, передвигайтесь к выходу ползком по полу, внизу над полом остается кислород.
5. Если огонь отрезал Вам путь к выходу, выйдете на балкон, откройте окно, разбейте стекло и зовите о помощи. В замкнутом помещении стучите в стены, пол, потолок, чтобы Вас слышали люди.
6. Если есть возможность, заполните ванну водой найдите трубку чтобы дышать и погрузитесь в воду.
7. В задымленном помещении дышите через ткань намоченную водой.
8. При загорании на Вас одежды не пытайтесь бежать (горение будет еще сильнее) снимите быстро с себя одежду, бросьте ее в безопасное место, потушите. Если одежду быстро снять невозможно, то обернитесь тканью (одеялом, покрывалом), или упадите на пол, землю и вращайтесь чтобы зажать пламя и потушить его. Так же можно потушить быстро одежду на другом человеке.
9. При пожаре в любом помещении, если Вы не можете выйти, не прячьтесь под сгораемые предметы, держитесь ближе к стенам, при обрушении это наиболее безопасное место.
10. В задымленном помещении реагируйте на окрики, не пугайтесь, дайте себя обнаружить и спасти.



Телефоны которые необходимо знать

112 является номером, который можно набрать с мобильного телефона в случае чрезвычайной ситуации. **112** действует по всему миру. Находясь вне зоны приема вашей сети в случае возникновения чрезвычайной ситуации Вы можете набрать **112**, и телефон осуществит поиск аварийного номера внутри доступных в данном регионе сетей. Номер **112** можно набрать при заблокированной клавиатуре, без денег на счету и даже без симкарты в телефоне.

Порядок набора телефонов экстренных служб с городского телефона

Пожарная охрана - 01;

Милиция - 02;

Скорая помощь - 03;

Аварийная газовая служба – 04.

Порядок набора телефонов экстренных служб с мобильных телефонов

Наименование оператора, службы	МТС	Билайн	Мегафон
Пожарная служба	010	001	01
Милиция	020	002	02
Скорая помощь	030	003	03
Служба газа	040	004	04
Служба спасения	112	112	112



Хорошего зимнего настроения !

