**[Инструктаж для обучающихся МУ ДО «БЦДЮТиС» по ТБ на зимние каникулы](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fklassgumnasiy.blogspot.com%2F2012%2F03%2Fblog-post_22.html)**

Наступила пора каникул, появилось достаточно времени для отдыха и развлечений. Напоминаю: в условиях сохранения рисков распространения коронавирусной инфекции Роспотребнадзор напоминает, что встреча Нового года и предстоящие длительные праздники должны быть в первую очередь безопасными. В этот период необходимо быть особенно внимательными к своему здоровью и здоровью окружающих.

**Правила безопасного поведения школьников во время зимних каникул**

**1. Соблюдай правила дорожного движения.**

В зимнее время на дороге больше опасностей. Будь осторожным и внимательным во время движения по дороге, особенно в вечернее время суток. Не забудь прикрепить к верхней одежде светоотражающую повязку.

1. Соблюдай правила личной безопасности на улице. Не стоит разговаривать с незнакомыми людьми, садиться в незнакомый транспорт. Нельзя подходить и трогать руками подозрительные предметы. В случае обнаружения подозрительных предметов в общественных местах, подъездах и т.д. необходимо сообщить взрослым, в полицию.
2. Соблюдай правила культурного поведения в общественных местах. Соблюдай правила охраны жизни и здоровья во время новогодних мероприятий, не используй хлопушки, бенгальские огни, петарды и другие пиротехнические средства.

4. Соблюдай правила поведения, когда ты один дома. Будь осторожным при контакте с электрическими приборами, соблюдай правила безопасности при включении и выключении телевизора, электрического утюга, чайника и т.д.

4.1 Соблюдай временной режим при просмотре телевизора и работе на компьютере.

4.2 Необходимо осторожно обращаться с газовыми, предметами бытовой химии,
лекарственными препаратами. Находясь один дома, не открывай дверь незнакомым людям.

4.3 Не используй для игры острые, колющие и режущие, легковоспламеняющиеся и взрывоопасные предметы.

4.4 Не употребляй лекарственные препараты без назначения врача, наркотики, спиртные напитки, не кури и не нюхай токсические вещества.

4.5 Соблюдай правила безопасности при обращении с животными дома и на улице.
5. Остерегайся гололёда, во избежание падений и получения травм.

5.1 Не играй вблизи зданий, с крыш которых свисает снег и лёд.

5.2 Необходимо быть осторожным, внимательным на улице, при переходе дороги, соблюдать правила безопасности при прогулках.

5.3 При пользовании общественным транспортом соблюдайте правила поведения в общественном транспорте. **Обязательно используйте медицинскую маску**.

5.4 Будь осторожным на льду. При недостаточной толщине (до 15 см) нельзя выходить на лёд. **Запрещается пребывание на реке, водоеме в период зимних каникул.** Необходимо осторожно обращаться с лыжами, коньками, санками. Кататься на санках, лыжах, коньках в незнакомых, неприспособленных для этого местах, – опасно.

5.5 При очень низкой температуре воздуха не рекомендуется выходить на прогулку во избежание обморожения кожи.

6. Необходимо заботиться о своем здоровье, проводить профилактические мероприятия против гриппа и простуды.

7. ЗАПРЕЩАЕТСЯ находиться на улице без сопровождения взрослых после 22.00 часов (учащимся 5-11 классов), после 20.00 – учащимся 1-4 классов.

8. ЗАПРЕЩАЕТСЯ употреблять спиртные напитки, табачные изделия, наркотики и
другие психоактивные вещества.

9. ЗАПРЕЩАЕТСЯ управлять транспортными средствами без соответствующих
документов.

10.ЗАПРЕЩАЕТСЯ играть с открытым огнём.

11.ЗАПРЕЩАЕТСЯ организовывать и проводить игры вблизи проезжей части дороги,
вблизи водоемов, на стройплощадках.

12. ЗАПРЕЩАЕТСЯ приобретать и использовать пиротехнические средства, представляющие угрозу для жизни и здоровья людей.

**Правила поведения детей в местах массового скопления людей, новогодних**

**праздниках.**

• Постарайтесь воздержаться от посещения любых мероприятий, проходящих в
закрытых помещениях.

Уделите особое внимание физической дистанции не менее 1,5-2 метров друг от друга.

* Массовые скопления людей даже вне помещений являются нежелательными и потенциально опасными.
* Максимально ограничьте контакты в период предпраздничных и праздничных дней.
* Не стоит многократно посещать гостей и приглашать к себе домой родственников и друзей, так как это значительно повышает риск инфицирования.
* При посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте в период роста заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями необходимо носить медицинские маски для защиты органов дыхания.
* Не забывайте надевать маску при посещении родственников и знакомых, в торговых центрах и других местах, где возможна передача инфекции.

**Правила поведения на общественном катке**

Во время нахождения на катке ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

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

* Бросать на лёд мусор или любые другие предметы. Пользуйтесь мусорными баками.
* Приносить с собой спиртные напитки и распивать их на территории катка.

• Находиться на территории катка в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.

• Выходить на лед с животными.

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

• Проявлять неуважение к обслуживающему персоналу и посетителям катка.

**Правила пожарной безопасности во время новогодних праздников**

Во время новогодних праздников, помимо обычных правил пожарной безопасности следует помнить:

• Не украшайте ёлку матерчатыми и пластмассовыми игрушками.

• Не обкладывайте подставку ёлки ватой.

• Освещать ёлку следует только электрогирляндами промышленного производства.

• В помещении не разрешается зажигать бенгальские огни, применять хлопушки и
восковые свечи. Помните, открытый огонь всегда опасен!

• Не следует использовать пиротехнику, если вы не понимаете, как ею пользоваться, а
инструкции не прилагается, или она написана на непонятном вам языке.

* Нельзя ремонтировать и вторично использовать не сработавшую пиротехнику.
* 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. • Использовать пиротехнику только на специально отведённых местах.

**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.

• Попав случайно на тонкий лед, отходите назад скользящими осторожными шагами, не отрывая ног ото льда.

• Не ходите 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.

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.

* Выползать на лёд методом «вкручивания», т.е. перекатываясь со спины на живот.
* Втыкать в лёд острые предметы, подтягиваясь к ним.

• Удаляться от полыньи 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.

Во время прогулок вас могут подстерегать такие **опасности как переохлаждение и обморожение.**

**Признаки переохлаждения:**

• озноб и дрожь;

• нарушение сознания (заторможенность и апатия, бред и галлюцинации, неадекватное поведение);

* посинение или побледнение губ;
* снижение температуры тела. Признаки обморожения конечностей:
* потеря чувствительности;
* кожа бледная, твёрдая и холодная наощупь;
* нет пульса у лодыжек;
* при постукивании пальцем слышен деревянный звук.

**Первая помощь при переохлаждении и обморожении:**

• 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.

• После согревания, следует высушить тело, одеть человека в сухую тёплую одежду и положить его в постель, укрыв тёплым одеялом.

• Дать тёплое сладкое питьё или пищу с большим содержанием сахара.

**При обморожении нельзя:**

• Растирать обмороженные участки тела снегом.

• Помещать обмороженные конечности сразу в тёплую воду или обкладывать тёплыми грелками.

• Смазывать кожу маслами.

**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 с незнакомыми людьми.

1. Не носите с собой ценности, деньги (без особой надобности).
2. Не лазайте по подвалам, чердакам, крышам.
3. В целях личной безопасности (профилактики похищений) необходимо:
* стараться не оставаться в одиночестве, особенно на улице;
* никогда не разговаривать с незнакомыми, а тем более подозрительными людьми;
* никогда никуда не ходи с незнакомыми людьми! Если кто-то силой попытается увести тебя, вырывайся и громко зови на помощь;
* всегда ставить родителей в известность о том, куда и с кем вы направляетесь, у кого и сколько времени вы собираетесь быть, когда собираетесь возвращаться (если есть возможность, возьмите с собой сотовый телефон);

**Помните! Вам желают здоровья и отличного отдыха, о вас заботятся и любят.**