**Инструктаж: "Правила безопасности в зимнее время"**

1. Зимние прогулки всегда приносят огромную радость. Многие люди с осени начинают с нетерпением ждать снега, чтобы покататься на санках, скатиться с горки на ледянке, покидаться снежками и построить снежные башни и лабиринты.
Но зимнее время омрачает радость очень распространенными травмами. Обезопасить себя от неприятных последствий зимних прогулок помогут простые и, казалось бы, само собой разумеющиеся правила.
Статистика говорит, что основной причиной травматизма зимой является банальная спешка. Многие попросту не замечают льда, припорошенного снегом, в результате чего падают и получают различные травмы. Так же значительная часть травм связана с общественным транспортом. Поскальзываются и падают как при входе в автобус или троллейбус, так и при выходе из него. Дети и молодежь любят прокатиться с разбегу на скользкой дорожке, горке. При этом гурьбой и сшибая друг друга. В таком случае обычно отделываются ушибами.
* Не спеши на ледяной дорожке.
* Внимательнее смотри под ноги.
* Не толкайся на льду.

2. Наиболее распространенные травмы — переломы конечностей — возникают из-за того, что падая, человек инстинктивно выставляет вперед руку и обрушивается на нее всем весом тела. Аналогично неловко выставленная нога ломается в области голени. У девушек этому способствует также ношение обуви на высоком каблуке. В ней легко споткнуться и упасть.

* Не выставлять руки при падении
* Выбирать обувь по погоде

1. В период зимних каникул подростков тянет на водоемы, но не всегда это является безопасным, Как правило, водоемы замерзают неравномерно, по частям: сначала у берега, на мелководье, в защищенных от ветра заливах, а затем уже на середине.
На озерах, прудах, ставках (на всех водоемах со стоячей водой, особенно на тех, куда не впадает ни один ручеек, в которых нет русла придонной реки, подводных ключей) лед появляется раньше, чем на речках, где течение задерживает льдообразование.
На одном и том же водоеме можно встретить чередование льдов, которые при одинаковой толщине обладают различной прочностью и, соответственно, грузоподъемностью.
* Не выходить на лед при его толщине не менее 7 сантиметров
* Не подходить близко к не совсем замерзшему водоему
* Ни в коем случае нельзя выходить на лед в темное время суток и при плохой видимости (туман, снегопад, дождь).
* Нельзя проверять прочность льда ударом ноги, так как при проломе льда вы сразу окажетесь в воде.

4. Изменчивые температуры оттепель днем и сильные заморозки ночью требуют от соблюдать еще *правила безопасности.*

* В сильный мороз лучше не предпринимать дальних прогулок и поездок.
* Одеваться по сезону, не забывать про теплую одежду и обувь,
запастись горячим чаем в дальние поездки.
* Риск дорожно-транспортных происшествий и внезапных неполадок в автомобильных механизмах резко возрастает, стоит воздержаться от дальних путешествий.

**Если вы на улице**

* Не стойте на одном месте, двигайтесь.
* Наденьте головной убор.
* Укройтесь от ветра.
* Используйте для обогрева ближайшие помещения: магазины, подъезды жилых домов и т. д.
* Сообщите о вашем месте нахождения близким и сотрудникам экстренных служб

**Если вы в доме:**
* Не открывайте дверей, чтобы поддерживать приемлемую температуру в доме так долго, как это возможно.
* Не открывайте окон.
* Во время метели не покидайте дом без крайней необходимости.
* Сохраняйте спокойствие.

**5. Зима - это не только мороз и солнце, но и скользкая, опасная дорога!**

Зима - это яркое солнце, голубое небо, хруст снега под ногами в морозный день. Но, с другой стороны, зима - это снегопады, заносы, скользкая дорога, оттепели с гололедом, ограниченная видимость на дороге, короткий световой день - это очень сложный период и для водителей и для пешеходов. Зимой день короче. Темнеет рано и очень быстро. В сумерках и в темноте значительно ухудшается видимость, и легко ошибиться в определении расстояния, как до едущего автомобиля, так и до неподвижных предметов. Часто близкие предметы кажутся - далекими, а далекие - близкими. Случаются зрительные обманы: неподвижный предмет можно принять за движущийся, и наоборот. Поэтому в сумерках и темноте необходимо быть особенно внимательными. Переходить проезжую часть можно только после того, как убедитесь в безопасности перехода, в отсутствии приближающегося транспорта.

Зима время катания на санках и лыжах, и очень часто можно встретить детей, которые ездят прямо по проезжей части, а это очень опасно. На дороге накат, и понятно, что санки и лыжи хорошо и далеко катятся, но ведь и у транспортных средств тормозной путь увеличивается, и в такой ситуации может случиться непоправимое. Запрещается детям играть на проезжей части, ходить по ней на лыжах. Не стройте ледяных горок вблизи проезжей части. Чтобы не упасть на скользкой дороге, ни в коем случае нельзя бежать через проезжую часть. Можно поскользнуться и упасть прямо под колеса автомобиля. Раскатанные ледяные дорожки могут привести к серьезным травмам. Если падение все же неизбежно, согните колени и руки в локтях, что позволит вам «приземлиться» более удачно. Всегда переходите дорогу только шагом.  Верхняя одежда с капюшоном ограничивает поле зрения. По возможности одевайтесь удобно, тепло, но безопасно. Например, в гололед лучше носить обувь с ребристой подошвой.  Игра в снежки возле дороги опасна как для окружающих пешеходов, так и для водителей. Снежок, попавший в лобовое стекло автомобиля может привести к дорожно-транспортному происшествию.

Поэтому главное правило поведения на дороге зимой - удвоенное внимание и повышенная осторожность.

***Памятка***

***по технике безопасности***

1. В общественных местах будь вежливым и внимательным к детям и взрослым, соблюдай нормы морали и этики.

2. Будь внимательным и осторожным на проезжей части дороги, соблюдай правила дорожного движения. Знай, что зимняя дорога особенно опасна.

3. Без сопровождения взрослых нельзя зимой находиться около водоёмов. Не выходи на лёд – это очень опасно.

4. Соблюдай правила езды с ледяной (снежной) горки на ледянках, санках, лыжах и т. д. Помни! Горка должна находиться далеко от проезжей части дороги!

5. Не ходи и не играй вблизи зданий, с крыш которых свисает снег, лёд, сосульки.

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

7. Будь осторожен с фейерверками, пользуйся ими только со взрослыми, не используй петарды. Это опасно для твоего здоровья.

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

9. Не разговаривай с посторонними (незнакомыми) людьми. Не открывай дверь незнакомым людям, когда остаешься дома один.

10. Не приводи в дом новых друзей или знакомых без разрешения родителей и в их отсутствие.

11. Не играй в тёмных местах, на свалках, стройплощадках, пустырях и в заброшенных зданиях, рядом с железной дорогой и автомагистралью.

12. Всегда сообщай родителям, куда идёшь гулять.

13. Не дразни и не гладь беспризорных собак и других животных.

14. Находясь дома, будь внимательным при обращении с острыми, режущими, колющими предметами и электронагревательными приборами; не играй со спичками, зажигалками.

15. Не хвастайся материальным благополучием семьи перед новыми друзьями или знакомыми.

16. Не ищи новых приключений и ощущений, отдыхай безопасно.

17. Не разрешается пребывание на улице после 22.00 часов без сопровождения взрослых.

