Инструкция по обеспечению мер безопасности, сохранения жизни и здоровья обучающихся в период зимних каникул

**1. Во время прогулки в период зимних каникул возможны:**

· травмы, полученные при большом скоплении народа;

· травмы, полученные при падении;

· обморожения;

· встречи с незнакомыми людьми, пьяными, грабителями;

· нахождение вблизи водоемов и попадание в них

· планируйте безопасный маршрут до места назначения и используйте его. Выбирайте хорошо освещенные улицы и избегайте прохождения мимо пустырей, аллей или строительных площадок. Идите длинным путем, если он безопасный;

· изучите свой район: узнайте, какие универмаги, магазины, кафе, рестораны и учреждения открыты до позднего времени и где находятся милиция, опорный пункт правопорядка, комната приема участкового инспектора, охранники;

· не щеголяйте дорогими украшениями или одеждой, мобильными телефонами, держите сумку крепче, идите навстречу движению транспорта, если нет пешеходной дорожки, так вы сможете видеть приближающиеся машины;

· если вы подозреваете, что кто-то преследует вас, перейдите улицу и направьтесь в ближайший хорошо освещенный населенный район. Быстро дойдите или добегите до какого-нибудь дома или магазина, чтобы вызвать милицию. Если вы напуганы – кричите о помощи;

· старайтесь не гулять в темное время суток;

· никогда не путешествуйте, пользуясь попутными автомобилями;

· докладывайте родителям, с кем пошли, куда пошли и когда вернетесь, в случае вашей задержки – позвоните и предупредите.

**3. При поездках в автобусе, троллейбусе, трамвае, метро, электропоезде:**

· старайтесь пользоваться хорошо освещенными и часто используемыми остановками;

· старайтесь сидеть рядом с кабиной водителя в автобусе, троллейбусе или трамвае;

· не засыпайте, будьте бдительны;

· в метро и на остановках электропоезда стойте за разметкой края платформы;

· во время ожидания стойте рядом с другими людьми или информационной будкой;

· будьте бдительны к тем, кто выходит из троллейбуса, автобуса, трамвая, метро вместе с вами или подсаживает вас в транспорт, следите за своими карманами, сумку держите перед собой. Если чувствуете себя неуютно, идите прямо к людному месту или в другую сторону салона;

· при отправлении поезда со станции не бегите по платформе, вы можете поскользнуться и попасть под поезд;

· во время движения поезда находитесь только в вагоне, не стойте на подножках, в тамбурах и на переходных площадках;

· не держите двери вагонов открытыми во время движения поезда. Соблюдайте правила внутреннего распорядка в поезде.

**4. В местах массового отдыха:**

· курение и распитие спиртных напитков и пива, выражение нецензурными словами в общественных местах запрещено;

· отправляясь в кинотеатр, на стадион, не берите с собой объемных сумок, портфелей – они могут помешать вам в толпе. Ваша одежда должна быть удобной и недорогой. Стремление уберечь дорогую одежду может пойти вразрез с требованиями безопасности;

· приходите заранее, чтобы избежать толпы при входе;

· старайтесь приобрести билеты на месте, расположенными недалеко от выходов, но не на проходах;

· во время входа в зал не приближайтесь к дверям или к ограждениям, особенно на лестницах – вас могут сильно прижать к ним;

· на концертах избегайте нахождения в первых рядах: здесь самое громкое звучание, утомляющее и притупляющее реакцию, именно здесь обычно скапливаются поклонники артистов, отсюда начинаются беспорядки;

· заняв место, сразу оцените возможность добраться до выхода. Подумайте, сможете ли вы сделать это в темноте;

· если в зале начались беспорядки, уйдите, не дожидаясь окончания концерта. Контроль массовых беспорядков – дело, не поддающееся прогнозу; не кричите, не конфликтуйте;

· если вы оказались в толпе, ни в коем случае не давайте сбить себя с ног, не позволяйте себе споткнуться – подняться вы уже не сможете;

· старайтесь держаться в середине людского потока, не ищите защиты у стен и ограждений – вас могут сильно покалечить;

· не предпринимайте активных действий, держите руки согнутыми в локтях, оберегая грудную клетку от сдавливания, пусть толпа сама несет вас;

· если вы упали – сгруппируйтесь, защищая руками голову;

· оказавшись в свалке, выбирайтесь из нее любой ценой;

· выбравшись из здания, постарайтесь двигаться домой по обходному пути, чтобы избежать повторной давки при входе в метро или посадке на другой транспорт.

**5. Безопасность в районе водоемов.**

Река, скованная зимним морозом, – удобный, но, вероятно, не самый надежный способ переправы на другой берег.

Если провалился лед под ногами, действуйте быстро и решительно: широко расставив руки, старайтесь не соскользнуть в полынью окончательно. Не делайте резких движений. Старайтесь выползти на лед, а затем, лежа на спине или груди, отодвигайтесь от провала.

При оказании помощи пострадавшему не подходите близко к полынье. Используйте доски, лестницы, шесты, веревки, багры, ветви сломанных деревьев и кустарников, шарф. Если подручных средств не окажется, организуйте «живую» цепочку: лежа, удерживая друг друга за ноги, осторожно продвигайтесь к провалившемуся, чтобы протянуть ему ремень, шарф и т.д.

Помните: потеря твердой почвы под ногами не так страшна, как потеря самообладания и выдержки.

**6. Катание на коньках.**

Должно проходить только на стадионах и стационарных дворовых площадках. Не катайтесь на проезжих частях дорог, прудах, реках.

**7. Бег на лыжах.**

Приятно пройтись по накатанной лыжне берегом реки солнечным зимним утром. Но вот вы решили проложить свой маршрут, возможно, на другом берегу. Позаботьтесь о мерах предосторожности, не стоит это делать одному или собираться группами и кататься по неокрепшему льду.

Прежде чем сойти на лед, необходимо внимательно осмотреться и выбрать наиболее надежный для спуска участок. Не следует спускаться с обрывов, вблизи фабрик и заводов, где проходит слив теплой воды. Внимательно следите за поверхностью льда, обходите опасные и подозрительные места.

Остерегайтесь площадок, покрытых толстым слоем снега, – там лед обычно тоньше, чем на открытом месте. Вообще, безопаснее всего переходить по прозрачному, с зеленоватым оттенком льду, толщиной не менее семи сантиметров. А лучше пользоваться проложенной лыжней.

И, разумеется, опасно выходить на лед во время оттепели.

**Помните:** купание в проруби не входит в ваши планы!

· При долгом нахождении на улице, в морозные дни, обязательно периодически осматривайте свое лицо, нет ли обморожения.

· Если обморожение наступило, то нужно растереть лицо теплыми руками. Ни в коем случае не тереть лицо снегом.