**Памятка**

**по безопасности жизнедеятельности**

**в период зимних каникул**

***Уважаемые родители и учащиеся!***  Каникулы - замечательное время для детей и взрослых. Для того чтобы эти дни не были омрачены бедой, необходимо обратить особое  внимание на соблюдение мер безопасного поведения как детей, так и взрослых.

**ПРОФИЛАКТИКА ОРВИ:**

Чтобы снизить риск заболевания, необходимо, чтобы вы и ваш ребенок пользовались простыми правилами:

* Соблюдать режим учебы и отдыха, не переутомляться, больше бывать на свежем воздухе, спать достаточное время и полноценно питаться;
* Делать утреннюю гимнастику и обтирание прохладной водой, заниматься физкультурой;
* При заболевании родственников по возможности изолировать их в отдельную комнату;
* Тщательно мыть руки перед едой, по возвращении с улицы, а также после пользования общими предметами, если в семье есть заболевший (огромная часть микробов передается через предметы общего пользования – перила в транспорте, продукты в супермаркетах и, конечно, денежные банкноты);
* Часто проветривать помещение и проводить влажную уборку, спать с открытой форточкой, но избегать сквозняков;
* Ограничить посещение многолюдных мест (театров, кино, супермаркетов) и массовых мероприятий, где из-за большого скопления народа вирус очень быстро распространяется;
* В период эпидемии промывать нос и полоскать горло рекомендуется не реже двух-трех раз в сутки.
* Вакцинопрофилактика с помощью современных инактивированных вакцин является эффективной мерой в борьбе с ОВРИ.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ГОЛОЛЕДЕ:

Гололедица – это лед или слой снега, утрамбованный до твердого состояния и образующий скользкую поверхность. Гололедица возникает там, где перед заморозками стояла вода, или там, где из-за движения транспорта либо большого количества пешеходов выпавший снег уплотняется. ь. Пешехода при гололеде подстерегают две опасности – поскользнуться и упасть или попасть под машину. С наступлением холодов растет количество уличных травм: ушибы, вывихи и переломы. Чтобы уменьшить вероятность падения, необходимо соблюдать следующие правила поведения при гололеде:

1. Подберите нескользящую обувь с подошвой на микропористой основе, отказавшись от высоких каблуков.
2. Смотрите себе под ноги, старайтесь обходить опасные места. Если ледяную "лужу" обойти невозможно, то передвигайтесь по ней, как лыжник, небольшими скользящими шажками.
3. Будьте предельно внимательны на проезжей части дороги: не торопитесь и, тем более, не бегите.
4. Старайтесь обходить все места с наклонной поверхностью.
5. Наступать следует на всю подошву, ноги слегка расслабить в коленях.
6. Руки по возможности должны быть свободны, старайтесь не носить тяжелые сумки, не держите руки в карманах — это увеличивает вероятность падения.
7. Пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновым наконечником или специальную палку с заостренными шипами.
* Если Вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения. В момент падения постарайтесь сгруппироваться, и, перекатившись, смягчить удар о землю. Не пытайтесь спасти вещи, которые несёте в руках. Не торопитесь подняться, осмотрите себя, нет ли травм, попросите прохожих людей помочь Вам.
* Помните: особенно опасны падения на спину, вверх лицом, так как может случиться сотрясение мозга. При получении травмы обязательно обратитесь к врачу за оказанием медицинской помощи.

***Осторожно, сосульки!***

* Населению рекомендуется: соблюдать осторожность и, по возможности, не подходить близко к стенам зданий. При выходе из зданий обращать внимание на скопление снежных масс, наледи и "сосулек" на крышах, по возможности, обходить места возможного их обрушения. Особое внимание следует уделить безопасности детей.
* 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.
* Не следует оставлять автомобили вблизи зданий и сооружений, на карнизах которых образовались сосульки и нависание снега. Также необходимо помнить, что чаще всего сосульки образуются над водостоками, поэтому эти места фасадов домов бывают особенно опасны. Их необходимо обходить стороной.
* Кроме того, следует обращать внимание на обледенение тротуаров. Обычно более толстый слой наледи образуется под сосульками.
* При обнаружении сосулек, висящих на крыше вашего дома, необходимо обратиться в обслуживающую организацию. Работники коммунальных служб должны отреагировать на ваше сообщение. Согласно существующим нормам, ответственность за все травмы, полученные прохожими, несут руководители обслуживающих предприятий, сооружений независимо от форм собственность.
* Работы должны быть организованы в соответствии с требованиями техники безопасности. На местах очистки должны быть установлены знаки, запрещающие пешеходное движение и ограждения. Снег, сброшенный с крыш, должен немедленно вывозиться владельцами строений.
* Надо быть нам всем очень внимательными и не ходить под нависшими над головой сосульками и обходить подальше места возможного схода снежных лавин с крыши зданий.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПЕРЕДВИЖЕНИИ ПО ЛЬДУ:

* Замерзшие реки редко оставляют шансы для спасения провалившемуся под лед взрослому человеку. При температуре 4-5 градусов можно продержаться в воде не более 15 минут. Дети особенно уязвимы: порог сопротивляемости детского организма низкий, ребенок быстро переохлаждается в воде, быстро устает.
* Чтобы не допустить трагедии, руководители должны приложить максимум усилий, чтобы ребенок знал об опасности, таящейся под неустановившимся, пока еще тонким льдом. Ребенку надо знать, что:
* Нельзя выходить на тонкий неокрепший лед.
* Безопасным для человека считается лед толщиною не менее 10 сантиметров в пресной воде.
* В устьях рек и притоках прочность льда ослаблена. Лед непрочен в местах быстрого течения, бьющих ключей и стоковых вод, а также в районах произрастания водной растительности, вблизи деревьев, кустов и камыша.
* Прочность льда можно определить визуально: лед голубого цвета – прочный, белого - прочность его в 2 раза меньше, серый, матово-белый или с желтоватым оттенком лед ненадежен.
* Нельзя испытывать прочность льда ударом ноги или прыжками. В этом случае можно сразу провалиться под лёд.
* Нельзя выходить на лёд в одиночку и в тёмное время суток.
* В случае крайней необходимости перехода опасного места на льду завяжите вокруг пояса шнур, оставив за собой свободно волочащийся конец, если сзади движется товарищ. Переходить это место с большим шестом в руках, держа eгo поперек тела.
* Помогая провалившемуся под лед товарищу, подавать ему в руки пояс, шарф, палку и т. п. За них можно ухватиться крепче, чем за протянутую руку, к тому же при сближении легче обломить кромку льда.
* Попав случайно на тонкий лед, отходить назад скользящими осторожными шагами, не отрывая ног ото льда.
* Не ходить с грузом за плечами по ненадежному льду. Если этого нельзя избежать, обязательно снять одну из лямок заплечного мешка, чтобы сразу освободиться от него в случае провала.
* В случае, если вы провалились под лед:

- не стоит паниковать, делать резкие движения, необходимо стабилизировать дыхание;

 - нужно раскинуть руки в стороны и постараться зацепиться за кромку льда, придав телу горизонтальное положение по направлению течения;

- нужно попытаться осторожно налечь грудью на край льда и забросить одну, а потом и другую ноги на лед;

- если лед выдержал, перекатываясь, необходимо медленно ползти к берегу. Ползти нужно в ту сторону откуда пришли, лед там уже проверен на прочность.

* Если ребенок стал свидетелем происшествия на воде, не следует бежать на помощь провалившемуся под лед человеку. Существует реальная опасность и для него. Необходимо позвать на помощь взрослых и обязательно позвонить спасателям по номеру «112».