

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Специализированная детско-юношеская спортивная школа  
олимпийского резерва «Сибиряк»**

## **ПАМЯТКА ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ**

***Предупреждение чрезвычайных  
происшествий с детьми!!!***

**г. Нефтеюганск 2016год**



## Памятка № 1

### **Предупреждение дорожных происшествий!!! ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ!**

Анализ дорожных происшествий с детьми свидетельствует о том, что чаще всего юные пешеходы попадают в беду по собственной неосторожности:

- ✓ переходят проезжую часть на красный сигнал светофора;
- ✓ допускают игры и катание на велосипеде по дорогам
- ✓ неправильно обходят стоящий транспорт;
- ✓ играют на проезжей части дорог;
- ✓ переходят дорогу в неустановленном месте

В целях безопасности ваших детей на дороге с детства приучайте ребенка к уважению ПРАВИЛ ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ, воспитывайте в нем чувства осторожности и осмотрительности. Проводите эту работу не от случая к случаю, а последовательно и ежедневно.

Переходя дорогу с ребенком, крепко держите его за руку, всегда строго соблюдайте правила дорожного движения. Сами добивайтесь этого от своего ребенка.

#### **НАХОДЯСЬ НА УЛИЦЕ С РЕБЕНКОМ:**

- На проезжей части не спешите и не бегите: переходите улицу всегда размеренным шагом.
- Выходя на проезжую часть, прекращайте разговоры
- Никогда не переходите улицу на красный свет или желтый сигнал светофора.
- Переходите улицу только на пешеходных переходах
- Из автобуса, трамвая, такси выходите первым, впереди ребенка.
- Привлекайте ребенка к участию в вашем наблюдении обстановки на улице: показывайте ему те машины, которые вы увидели издали и которые едут с большой скоростью, их надо пропустить.
- Подчеркивайте свои движения, находясь с ребенком на улице: поворот головы для осмотра улицы, остановку для пропуска машин, остановку для осмотра улицы. Если ребенок заметит их, значит, он обучается на вашем примере.
- Не выходите с ребенком из-за машины или из-за кустов.
- Не посылайте ребенка переходить или пересекать улицу впереди вас

#### **УЧИТЕ РЕБЕНКА СМОТРЕТЬ:**

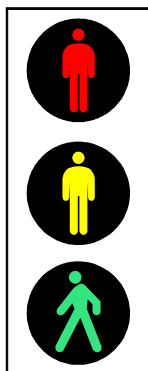
- У ребенка должен быть навык - прежде чем сделать первый шаг с тротуара, он поворачивает голову и осматривает улицу в обоих направлениях. Это должно быть доведено до автоматизма.
- Особенно внимательно надо осматривать улицу, когда с противоположной стороны находится родной дом, знакомые, родные, когда ребенок переходит улицу вслед за другими детьми или взрослыми. В этом случае легко не заметить машину.
- Иногда ребенок смотрит, но не замечает, например, легковую машину или мотоцикл, издали. Научите его всматриваться вдаль и быстро замечать машину, мотоцикл, велосипед.

#### **УЧИТЕ РЕБЕНКА ПРЕДВИДЕТЬ СКРЫТУЮ ОПАСНОСТЬ:**

- Неоднократно покажите ребенку с тротуара стоящий автобус (спереди) и внезапно выезжающую из-за него попутную машину.
- Стоящий грузовик - и внезапно выезжающую из-за него другую машину.
- Кусты, деревья, забор и машину из-за них. Ребенок должен привыкнуть, убедиться своими глазами, что за разными предметами на улице часто скрывается опасность. Тогда он сможет предвидеть ее.

# Памятка детям

## Правила дорожного движения



### ПРИ ВЫХОДЕ ИЗ ДОМА.

Если у подъезда дома возможно движение, сразу обратите внимание, нет ли приближающегося транспорта. Если у подъезда стоят транспортные средства или растут деревья, приостановите свое движение и оглядитесь – нет ли опасности.

### ПРИ ДВИЖЕНИИ ПО ТРОТУАРУ.

- Придерживайтесь правой стороны.
- Взрослый должен находиться со стороны проезжей части.
- Если тротуар находится рядом с дорогой, родители должны держать ребенка за руку.
- Идя по тротуару, внимательно наблюдать за выездом машин со двора.
- Не выходить на проезжую часть.

### ГОТОВЯСЬ ПЕРЕЙТИ ДОРОГУ

- Остановитесь, осмотрите проезжую часть.
- Остановитесь для осмотра дороги, для пропуска автомобилей.
- Не стойте на краю тротуара.
- Обратите внимание на транспортное средство, готовящееся к повороту, обращайте внимание на сигналы указателей поворота у машин.

### ПРИ ПЕРЕХОДЕ ПРОЕЗЖЕЙ ЧАСТИ

- Переходите дорогу только по пешеходному переходу или на перекрестке.
- Идите только на зеленый сигнал светофора, даже если нет машин.
- Выходя на проезжую часть, прекращайте разговоры.
- Не спешите, не бегите, переходите дорогу размеренно.
- Не переходите улицу под углом, объясните ребенку.
- Не выходите на проезжую часть из-за транспорта или кустов, не осмотрев предварительно улицу.
- Не торопитесь перейти дорогу, если на другой стороне вы увидели друзей, нужный автобус - это опасно.
- При переходе по нерегулируемому перекрестку внимательно следить за началом движения транспорта.
- Помните, что на дороге, где мало машин, переходить надо осторожно, так как машина может выехать со двора, из переулка.



### ПРИ ПОСАДКЕ И ВЫСАДКЕ ИЗ ТРАНСПОРТА

- Подходите для посадки к двери только после полной остановки.
- Не садитесь в транспорт в последний момент (может прищемить дверями).
- Будьте внимательными в зоне остановки – это опасное место (плохой обзор дороги, пассажиры могут вытолкнуть ребенка на дорогу).

### ПРИ ОЖИДАНИИ ТРАНСПОРТА

- Стойте только на посадочных площадках.

## ПАМЯТКА № 2

### Правила пожарной безопасности

**Пожар может возникнуть в любом месте и в любое время. Поэтому к нему надо быть всегда подготовленным. Мы предлагаем вам запомнить простейшие правила, которые могут спасти от огня и дыма.**

- ✓ Главное, что нужно запомнить – спички и зажигалки служат для хозяйственных дел, но никак не для игр. Даже маленькая искра может привести к большой беде
- ✓ Не включайте телевизор без взрослых.
- ✓ Если пожар случился в твоей квартире – убегай подальше. Не забудь закрыть за собой дверь
- ✓ Твердо знайте, что из дома есть два спасательных выхода: если нельзя выйти в дверь, зовите на помощь с балкона или окна.
- ✓ Ни в коем случае не прячьтесь во время пожара под кроватью или в шкафу – пожарным будет трудно вас найти.
- ✓ Если на вас загорелась одежда - остановитесь, падайте на землю и катайтесь.
- ✓ Если вы обожгли руку – подставьте ее под струю холодной воды и позовите на помощь взрослых.
- ✓ Если в подъезде огонь или дым, не выходите из квартиры. Откройте окно или балкон и зовите на помощь. Во время пожара нельзя пользоваться лифтом: он может застрять между этажами.
- ✓ Тушить огонь – дело взрослых, но вызвать пожарных вы можете сами. Телефон пожарной охраны запомнить очень легко – 01. Назовите свое имя и адрес. Если не дозвонились сами, попросите об этом старших

### ОБРАЩЕНИЕ К ДЕТЯМ

**Дорогие ребята!**

**Пожары причиняют людям большие несчастья. Чтобы избежать этого, нужно строго соблюдать правила пожарной безопасности.**

**Помните! Эти правила требуют только одного: осторожного обращения с огнем.**

- ✓ В первую очередь не играйте со спичками, следите, чтобы не шалили с огнем ваши товарищи и маленькие дети.
- ✓ Не устраивайте игр с огнем в сараях, подвалах, на чердаках. По необходимости ходите туда только днем и только по делу, а в вечернее время для освещения используйте электрические фонари. Ни в коем случае не разрешается пользоваться спичками, свечами.
- ✓ Не играйте с электронагревательными приборами, это опасно! От электроприборов, включенных в сеть и оставленных без присмотра, часто возникают пожары.

**Ребята! Помните эти правила всегда, разъясняйте их своим друзьям и товарищам. Этим вы окажите помощь работникам противопожарной службы в деле предупреждения пожаров в школах, жилых домах, в лагерях.**

## ПАМЯТКА № 3

### Правила по мерам безопасности при гололёде

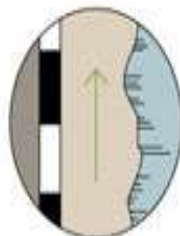
# Меры предосторожности при гололёде

Следуя простым советам и правилам, можно избежать травм при падении в гололёд

#### Как правильно ходить во время гололёда



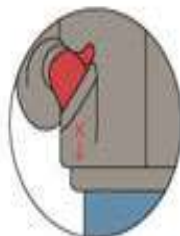
Внимательно смотрите под ноги



Передвигайтесь по краю тротуара, где меньше раскатанного льда



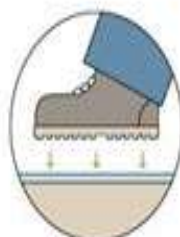
По возможности держитесь за поручни, столбы, стены и другие потенциальные опоры



Не прячьте руки в карманы. Лучше слегка разведите их в стороны для удержания равновесия



Передвигайтесь медленно



Наступайте не на каблук, а на всю подошву, перемещаясь мелкой, шаркающей походкой, короткими шажками

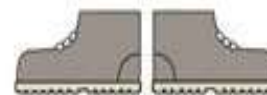
#### Одежда

Следует отдать предпочтение лёгкой одежде. Такой как пуховик или утеплённое пальто

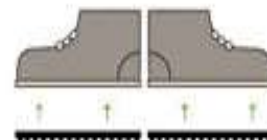


#### Обувь

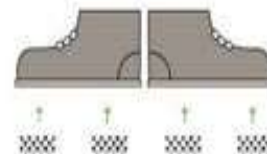
Выбирайте обувь на ребристой подошве



Приобретите специальные съёмные подошвы для ходьбы по гололёду



Либо приклейте на подошвы кусочки наждачной бумаги или медицинского лейкопластыря



#### Что делать, если вы ушиблись при падении на лёд

Убедитесь, что травма не серьёзная: не болят суставы, нет головокружения, нет резкой боли в травмированных конечностях. В противном случае необходимо срочно обратиться к врачу!

**1** Приложите холодный компресс во избежание отёка: заверните холодный предмет в полистилен, а затем в ткань. Приложите компресс на 20 минут к месту ушиба. Во избежание переохлаждения обязательно делайте 5-минутные перерывы

**2** Если на второй день отёк не спал, наложите на место ушиба йодную сетку. Если через пару дней отёчность спала, но остались синяки, можете приложить к месту ушиба грелку, либо использовать согревающие мази

Гололед для нас скорее явление обыденное, но верно и то, что тем легче стать его жертвой. В опасный период, врачи встречаются со множеством травм, причиной которых стал гололед. Как избежать травмы при гололеде? Прежде всего, в такую погоду следует носить обувь на микропористой или мягкой подошве. Кожа, особенно пластик, будут скользкими.

Есть совсем простые способы уберечься от скольжения в гололед. Так на каблук наклеивают вырезанные по его форме куски поролона или лейкопластыря. Можно тот же лейкопластырь или шершавую изоляционную ленту наклеить на всю поверхность подошвы (крест на крест или лесенкой) и перед выходом натереть песком. На день другой такой конструкции хватает.

Увеличивает сцепление со льдом и такой незатейливый прием - натереть наждачной бумагой подошву перед выходом. Более действенное средство - приклеить ее на подошву, но от воды песчинки наждачной бумаги рано или поздно осыпаются. Еще одна маленькая хитрость: на обувь от подъема ноги до каблучной части подошвы надеть два резиновых кольца, которые можно вырезать, например, из старой грелки.

Специалисты-травматологи рекомендуют обратить внимание на походку: ступать следует всей подошвой, не торопиться, ноги слегка расслабить в коленях. Руки не должны быть заняты сумками.

Учитывая, что спешка увеличивает риск падения в гололед, старайтесь иметь в запасе хоть немного времени.

Особую осторожность следует проявить на проезжей части. У водителей в такой период то же немало трудностей и в интересах пешехода с ними считаться

Ну а тем, кому не повезло, советуем научиться падать. В момент падения надо сжаться, напрячь мускулы, а коснувшись земли, обязательно перекатиться. Удар, направленный на вас, таким образом, растянется, его энергия израсходуется на верчение. Эта формула универсальна: упасть без тяжелых последствий можно, лишь активно управляя падением.

**ПАМЯТКА № 4**  
***Меры безопасности при сходе снега***  
***и падении сосулек с крыши зданий***

В зимнее и весеннее время на крышах зданий может скапливаться большое количество снега, а также могут образовываться сосульки, которые достигают значительных размеров. Особенно опасны в настоящее время крыши и карнизы, украшенные «гирляндами» из ледяных сосулек. Свисая с крыш, они угрожают здоровью и жизни людей.

Падение «остроносой» ледышки на человека чревато, в лучшем случае, увечьями различной степени тяжести. Все зависит от высоты полета и размера сосульки. Известны случаи, когда опасное «украшение» убивало прохожих. Ежегодно падающие сосульки уносят жизни десятков россиян. Были случаи, что сосульки попадали в детскую коляску, оставленную под убийственной «гирляндой». Понятно, что лишь чудо спасало детей от гибели. Нам только кажется, что сосульки намертво «прирастают» к крышам. На самом деле они готовы упасть в любой момент. Легкая оттепель, ветер и ледышки норовят упасть на головы пешеходов.

*Чтобы избежать несчастных случаев в результате падения сосулек, необходимо быть внимательными, стараться не передвигаться близко к стенам зданий, под балконами. Стоит обходить стороной места возможного падения сосулек или снежных пластов с крыши.*

Находясь в опасной зоне человек, может получить от падающего снега и сосулек очень тяжелые и опасные травмы и даже погибнуть.

*Чтобы не оказаться в подобной ситуации следует:*

- не приближаться к крышам зданий, с которых возможен сход снега, и не позволять находиться в таких местах детям;
- предупредите об опасности детей. Игра под опасной крышей может закончиться печально;
- при наличии ограждения, предупреждающих аншлагов (табличек) опасного места, не пытайтесь проходить за ограждение, обойдите опасное место другим путем;
- после падения снега, льда (сосулек) с края крыши, снег и лед могут сходить и с остальных частей крыши поэтому, если на тротуаре видны следы ранее упавшего снега, или ледяные осколки, то это указывает на опасность данного места;
- 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. Бежать от здания тоже нельзя. Нужно как можно быстрее прижаться к стене, козырёк крыши послужит укрытием;
- если из-за падения с крыши сосульки или снега пострадал человек, надо вызвать скорую помощь.

**Будьте внимательны и осторожны, находясь вблизи зданий!**