

Инструктаж по ТБ на зимние каникулы

Наступила пора каникул, у вас появилось достаточно времени для отдыха, развлечений, общения с друзьями. Но чтобы не омрачать радость отдыха, не огорчать своих близких, хочу напомнить, что и во время каникул не стоит забывать правила личной безопасности.

«Осторожно, гололёд!»

Как можно уменьшить риск травм в гололёд:

- ходить не спеша, ноги слегка расслабьте в коленях, ступайте на всю подошву. Помните, что спешка увеличивает опасность поскользнуться, поэтому выходите из дома не торопясь;
- при нарушении равновесия – быстро присядьте, это наиболее реальный шанс удержаться на ногах; в момент падения соберитесь, напрягите мышцы, а коснувшись земли, обязательно перекатитесь – удар, направленный на вас, растянется и потеряет силу при перевороте;
- не держите руки в карманах – это увеличивает возможность не только падения, но и более тяжёлых травм, особенно переломов;
- не ходите по самому краю проезжей части дороги. Это опасно всегда, а на скользких дорогах особенно. Можно упасть и вылететь на дорогу, а автомобиль может выехать на тротуар;
- не перебегайте проезжую часть дороги во время снегопада и гололёда. Помните, что в гололёд значительно увеличивается тормозной путь машины и падение пред автомобилем, который движется, приводит, как минимум, к травме, а возможно, и к гибели;
- если вы упали, ударились головой и через какое – то время почувствовали боль в голове, тошноту – немедленно сообщите родителям и обратитесь к врачу.

Техника безопасности и правила поведения учащихся на зимних каникулах.

1. Необходимо быть осторожным, внимательным на улице, при переходе дороги - соблюдать правила дорожного движения.
2. Быть осторожным при контакте с электрическими приборами, соблюдать технику безопасности при включении и выключении телевизора, электрического утюга, чайника и т.д.
3. Соблюдать технику безопасности при пользовании газовыми приборами и печкой.
4. Соблюдать временной режим при просмотре телевизора и работе на компьютере.
5. Во время прогулок на улице осторожно обращаться с лыжами, коньками, санками.
6. При очень низкой температуре воздуха не выходить на прогулку во избежание обморожения кожи.
7. Запрещается находиться на улице без сопровождения родителей после 19:00 часов.

«Пожарная безопасность»

1. Нельзя трогать спички и играть с ними.
2. Опасно играть с игрушками и сушить одежду около печи, нагревательных приборов с открытой спиралью.
3. Нельзя разводить костры и играть около них.
4. При обнаружении пожара сообщите взрослым и вызовите пожарных по телефону 01.
5. Не нагревайте незнакомые предметы, упаковки из-под порошков и красок, особенно аэрозольные упаковки.
6. Не оставляйте электронагревательные приборы без присмотра. Уходя из дома, выключайте электроприборы из сети.
8. Категорически не допускается бросать горящие спички в контейнеры-мусоросборники.

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, мотоцикл и т.п. с незнакомыми людьми.

3. Не носите с собой ценности, деньги (без особой надобности).

4. Не лазайте по подвалам, чердакам, крышам.

5. В целях личной безопасности (профилактики похищений) необходимо:

- стараться не оставаться в одиночестве, особенно на улице, по пути в школу и обратно, с места досуга;

- никогда не разговаривать с незнакомыми, а тем более подозрительным людьми;

- никогда никуда не ходи с незнакомыми людьми. Если кто-то силой попытается увести тебя, вырывайся и громко зови на помощь;

- всегда ставить родителей о том, куда и когда вы направляетесь, у кого и сколько времени вы собираетесь быть, когда собираетесь возвращаться (если есть возможность, возьмите с собой сотовый телефон);

- если вы потерялись в незнакомом городе, лучше всего обратиться за помощью к полицейскому. Можно подойти к мамам и бабушкам, которые гуляют с такими же, как ты, детьми.

«Электробезопасность»

1. Уходя из дома или даже из комнаты, обязательно выключайте электроприборы (утюг, телевизор и т.п.)

2. Не вставляйте вилку в розетку мокрыми руками.

3. Никогда не тяните за электрический провод руками – может случиться короткое замыкание.

4. Ни в коем случае не подходите к оголённому проводу и не дотрагивайтесь до него - может ударить током.

5. Не пользуйтесь утюгом, чайником, плиткой без специальной подставки.

6. Не прикасайтесь к нагреваемой воде и сосуду (если он металлический) при включённом в сеть нагревателе.

7. Никогда не протирайте включённые электроприборы влажной тряпкой.

8. Не вешайте цветочные горшки над электрическими проводами.

9. Нельзя гасить загоревшиеся электроприборы водой.

10. В случае возгорания электроприборов, срочно выключите его из сети и оповестите родителей.

11. Не прикасайтесь к провисающим или лежащим на земле проводам.

12. Опасно влезать на крыши домов и строений, где вблизи проходят линии электропередач, а также на опоры (столбы) воздушных линий электропередачи.

13. Не пытайтесь проникнуть в распределительные устройства трансформаторные подстанции, силовые щитки – это грозит смертью!

«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.

Осторожно, пиротехника! Безопасный праздник Новый год! Техника безопасности и правила поведения учащихся на зимних каникулах! Как правильно использовать бенгальскими огнями.

Бенгальские огни, как и любая пиротехника, являются огнеопасными.

Применять бенгальские огни надо только после тщательного осмотра на предмет повреждений и ознакомления с инструкцией.

Несмотря на обыденность, бенгальский огонь очень красивый (а главное доступный) фейерверк.

Использовать бенгальскую свечу рекомендуется, держа в руке за свободную от пиротехнического состава часть, угол наклона должен быть 30-45 градусов

А цветные бенгальские свечи следует применять только на открытом воздухе, вне помещений, потому что в составе пиротехнического состава, используемого при их изготовлении, присутствуют агрессивные окислители, выделяемые продуктами горения.