

- кататься следует сидя, не пытайтесь вставать или прыгать на «ватрушке»;
- не привязывайте «надувные санки» к транспортным средствам: снегоходам, автомобилям и т.д.

#### При катании на сноуборде:

- выберите правильный склон для своего уровня катания;
- используйте защиту для запястий, наколенники и шлем;
- проверьте исправность креплений;
- не переоценивайте свои силы и учитывайте погодные условия, например, лед и тумас;
- выбирайте безопасную скорость спуска;
- перед сменой направления движения убедитесь, что вы не мешаете движению других отдыхающих.



#### При катании на горных лыжах:

- реально оценивайте свои силы: скорость спуска и маневры на трассе должны отвечать вашей физической и технической подготовке, а также погодным условиям;
- объезжать стоящего ниже лыжника или того, кто медленно двигается, следует на расстоянии не менее 5 метров, предупреждая о своем приближении голосом. Лыжника, который движется справа, следует объезжать слева и наоборот;
- двигаясь вниз по склону, выбирайте направление движения так, чтобы не создавать опасность лыжникам, которые находятся перед вами;
- помните, что во время столкновения всегда виноват тот, кто находится выше на склоне, а значит, он должен контролировать ситуацию;
- Если Вас обезжают, когда Вы не двигаетесь, оставайтесь на месте, если же Вы двигаетесь, не менять направления движения;
- подниматься по трассе без использования горнолыжного подъемника необходимо справа по краю склона, не мешая лыжникам, которые спускаются;
- прежде чем пересекать склон, убедитесь, что сверху никто не спускается. При пересечении склона контролируйте верхнюю от себя его часть. Спортивные трассы во время соревнований пересекать запрещается;
- запрещается подрезать лыжников и сноубордистов, так как это может привести к травмам;
- не останавливайтесь на узких участках трасс и тех отрезках, которые плохо просматриваются - на выражах и за холмами.



**Пребывание на трассе в состоянии опьянения категорически запрещается.**

#### БЕЗОПАСНЫЙ НОВЫЙ ГОД

##### Нарядим ёлку правильно!

Елка и яркие огнины электрогирлянд – неизменный атрибут Нового года и Рождества. Чтобы не омрачить праздник себе и соседям, следуйте простым советам:

- прочно укрепите елку на устойчивой подставке подальше от отопительных приборов;
- не украшайте елку игрушками из легковоспламеняющихся материалов;
- для иллюминации используйте только сертифицированные заводские электрогирлянды;
- при выборе гирлянды отдавайте предпочтение менее мощным: чем меньше мощность лампочек, тем меньше создаваемый ими нагрев, а значит и риск возгорания;
- проверьте целостность изоляции и исправность розетки электрогирлянды;
- никогда не оставляйте гирлянды включенными, если уходите из дома или ложитесь спать;
- не используйте на улице пиротехнику и удлинители, предназначенные для работы внутри помещений;
- не разрешайте детям самостоятельно без присмотра взрослых зажигать бенгальские огни и пользоваться хлопушками.



##### Как правильно запускать пиротехнику:

- прочтите инструкцию по применению пиротехнического изделия. Помните, что каждое изделие имеет свои особенности;
- выберите безопасное место для запуска петарды или салюта в зависимости от дальности разлета его элементов, которая указана в инструкции;
- зрители должны находиться за пределами опасной зоны;
- фитиль следует поджигать на расстоянии вытянутой руки.



##### Категорически запрещается:

- держать работающие пиротехнические изделия в руках;
- наклоняться над работающим фейерверком после окончания его работы, а также в случае его несрабатывания;
- производить запуск салютов в направлении людей, а также в место их возможного появления;
- применять пиротехнические изделия в помещениях;
- использовать салюты и фейерверки вблизи зданий, сооружений, деревьев, линий электропередач и на расстоянии менее радиуса опасной зоны.



# Главное управление МЧС России по Нижегородской области



## ЗИМА ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Если Вы стали очевидцем  
чрезвычайной ситуации, пожара или аварии,  
сообщите по телефону «101»  
Телефон доверия 8 (831) 296-07-08

## ПОЖАРНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ В БЫТУ

Большинство пожаров происходит в жилых домах. Их основные причины – неосторожное обращение с огнем, неисправность или нарушения правил эксплуатации электрооборудования, печное отопление.

### Чтобы избежать пожара при использовании электроприборов:

- помните, что нельзя использовать самодельные электронагревательные приборы;
- не оставляйте включенные электроприборы без присмотра;
- эксплуатируйте электропровода и кабели только с целой изоляцией;
- используйте исправные розетки и рубильники;
- электроплитки и электрочайники должны находиться на подставках из неторючих материалов;
- чтобы не допустить перегрузки сети, не включайте в электрическую розетку одновременно несколько электрических приборов большой мощности;
- отказайтесь от применения некалиброванных плавких вставок («жучков») в аппаратах защиты от перегрузки и короткого замыкания;
- помните, что монтаж электропроводки должен выполнять только специалист.



### Чтобы избежать пожара при использовании печей:

- заблаговременно проверяйте исправность печи и дымохода;
- помните, что кладка печи должна быть без трещин и щелей, а в дымоходе должна быть хорошая тяга;
- знайте, что дымоход должен быть выполнен таким образом, чтобы исключить возможность загорания конструкций межэтажных перекрытий или стен;
- во избежание перекала печи топите её несколько раз в день;
- не используйте легковоспламеняющиеся жидкости при разжигании печи;
- не оставляйте топящуюся печь без присмотра;
- топку печи должен осуществлять только взрослый человек.



### Правильные действия в случае пожара:

- вызовите пожарную охрану по телефону «112» или «101»;
- оповестите о пожаре всех находящихся в здании людей и о необходимости срочной эвакуации;
- если пожар небольшой, попытайтесь его ликвидировать своими силами. Помните, что горящий электроприбор тушить водой нельзя. Его необходимо обесточить и накрыть плотной тканью, чтобы прекратить доступ кислорода;



- если вы видите, что ликвидировать возгорание своими силами не удается, немедленно уходите. Возьмите документы, деньги и покиньте квартиру;

- эвакуируясь из горящей квартиры, не забудьте плотно закрыть все двери – это не даст огню быстро распространяться.

Если из-за сильного задымления в коридорах или на лестничной клетке покинуть здание не удается:

- укройтесь в безопасном помещении, уплотните дверь мокрой тканью, чтобы дым туда не проникал;
- в задымленном пространстве нужно пригнуться, при этом дышать через влажную ткань, чтобы избежать отравления продуктами горения.

## БЕЗОПАСНОСТЬ НА ЛЬДУ

### Правила

#### безопасного поведения на льду:

- помните, что прочным считается прозрачный лед толщиной от 15 см;
- избегайте выхода на лед в темное время суток, при плохой видимости и в одиночку;
- особенно осторожным нужно быть в местах, покрытых толстым слоем снега, в местах быстрого течения, владения ручьев, вблизи выступающей над поверхностью растительности;
- если есть рюкзак, следует повесить его на одно плечо, что позволит легко освободиться от груза в случае, если лед провалится;
- при движении по льду группой нужно соблюдать дистанцию между идущими 5-6 метров;
- проверяйте прочность льда подручными средствами (шестом или палкой). Категорически запрещается пробовать прочность льда сильным ударом ноги;
- в случае потрескивания льда следует вернуться назад тем же путем, делая скользящие движения ногами, не отрывая их от поверхности льда;
- при рыбной ловле на льду не рекомендуется делать лунки на расстоянии менее 5-6 метров одна от другой. Чтобы избежать беды, у рыбака должны быть спасательный жилет и веревка – 15-20 м длиной с петлей на одном конце и грузом 400-500 г на другом;
- запрещается выходить на лед в состоянии алкогольного опьянения, прыгать и бегать по замерзшей поверхности водоема.



### Что делать, если Вы провалились под лед:

- не поддавайтесь панике, позвоните помощи;
- выбирайтесь с той стороны, где лед наиболее крепок. Наползайте на лед грудью, широко раскинув руки, чтобы увеличить площадь опоры и уменьшить давление на кромку льда;



- не прекращайте попытки выбраться, даже если лед проламывается;

- выбравшись из воды на лед, не спешите вставать на ноги, чтобы не провалиться снова. Осторожно отползите, широко раскинув руки и ноги, или откатитесь как можно дальше от полыни. Убедившись, что лед прочный, вставайте на ноги.

### Если Вы увидели провалившегося в полынью человека:

- вызовите помощь по телефону «112» или «101»;
- реально оцените свои способности;
- в качестве подручных спасательных средств используйте лыжи, доски, палки, веревки, связанные брючные ремни;
- двигаться к полынне следует ползком, широко расставляя при этом руки и ноги и толкая перед собой спасительные средства;
- не приближайтесь к месту провала ближе, чем на 3-4 метра. Бросьте человеку, находящемуся в воде, средство спасения;
- осторожно вытащите пострадавшего на лед, и вместе ползком выбирайтесь из опасной зоны;
- доставьте пострадавшего в теплое место. До прибытия медиков окажите пострадавшему первую помощь: снимите с него мокрую одежду, энергично разогрейте тело до покраснения кожи, наполните пострадавшего горячим чаем.



## ЛЮБИТЕЛИМ ЗИМНИХ ВИДОВ АКТИВНОГО ОТДЫХА...

Зимой многие любят проводить время на природе, выбирая активный отдых – катание с горок на «ватрушках» и санках-педанках, катание на сноуборде и горнолыжный спорт. Но такие развлечения могут быть опасными, и следует соблюдать ряд правил.

### При катании на «ватрушках» (тюбинг) и санках-педанках:

- помните, что «ватрушка» рассчитана на одного человека. Её не следует перегружать – в характеристиках каждой модели указан максимально допустимый для нее вес;
- нельзя прикреплять «ватрушки» друг к другу паровозиком – они могут перевернуться;
- внизу склона должно быть достаточно места для торможения;
- прежде чем начать спуск по трассе, осмотрите ее: на ней недолжно быть ям, бугров, торчащих камней, а также деревьев и кустов. Встреча на скорости с одним из таких препятствий представляет серьезную опасность;
- перед началом спуска убедитесь, что перед вами нет никого из катающихся, особенно детей;

