

## **ИНСТРУКТАЖ ТБ-28**

### **Правила безопасности школьников в дни зимних каникул**

В дни школьных каникул находятся вне стен школы, посещают различные мероприятия, путешествуют с родителями или просто отдыхают, совершая прогулки по городу. При этом следует ознакомить их с правилами поведения в ситуациях, с которыми они могут столкнуться.

### **ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ ВО ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ НОВОГОДНИХ ЁЛОК И В ДРУГИХ МЕСТАХ МАССОВОГО СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ**

1. Если вы поехали на новогоднее представление с родителями, ни в коем случае не отходите от них далеко, т.к. при большом скоплении людей легко затеряться. В местах проведения массовых новогодних гуляний старайтесь держаться подальше от толпы, во избежание получения травм.

#### **СЛЕДУЕТ:**

2. Подчиняться законным предупреждениям и требованиям администрации, милиции и иных лиц, ответственных за поддержание порядка, пожарной безопасности.
3. Вести себя уважительно по отношению к участникам массовых мероприятий, обслуживающему персоналу, должностным лицам, ответственным за поддержание общественного порядка и безопасности при проведении массовых мероприятий.
4. Не допускать действий, способных создать опасность для окружающих и привести к созданию экстремальной ситуации.
5. Осуществлять организованный выход из помещений и сооружений по окончании мероприятий.
6. При получении информации об эвакуации действовать согласно указаниям администрации и сотрудников правоохранительных органов, ответственных за обеспечение правопорядка, соблюдая спокойствие и не создавая паники.

### **ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ОБЩЕСТВЕННОМ КАТКЕ**

1. Коньки нужно подбирать точно по ноге: только в этом случае голеностопные суставы получают хорошую поддержку, а вывихи и растяжения суставов будут практически исключены.

2. Лучше всего надевать коньки на шерстяные носки. Шнуровать коньки нужно тщательно. Коньки должны сидеть плотно, но перетягивать шнуровку нельзя, иначе ноги онемеют. А потом смело вставай на коньки и катайся в своё удовольствие.

3. Катание детей до 12 лет возможно только в сопровождении взрослых. Нахождение ребенка до 12 лет на катке возможно только при наличии сопровождающего.

Во время нахождения на катке **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

1. Бегать, прыгать, толкаться, баловаться, кататься на высокой скорости, играть в хоккей, совершать любые действия, мешающие остальным посетителям.

2. Бросать на лёд мусор или любые другие предметы. Пожалуйста, пользуйтесь мусорными баками.

3. Приносить с собой спиртные напитки и распивать их на территории катка.

4. Находиться на территории катка в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.

5. Портить инвентарь и ледовое покрытие.

6. Выходить на лёд с животными.

7. Применять взрывчатые и легковоспламеняющиеся вещества (в том числе пиротехнические изделия).

8. Проявлять неуважение к обслуживающему персоналу и посетителям катка.

9. Во время катания на льду могут появляться трещины и выбоины. Во избежание неожиданных падений и травм просим Вас быть внимательными и аккуратными. В случае получения травмы незамедлительно сообщите об этом персоналу катка. Вам окажут помощь.

10. Помните, что администрация катка не несет ответственности за рискованные ситуации, связанные с нарушением здоровья посетителей (травмы, ушибы и др.).

**ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ЛЫЖНЫХ ПРОГУЛОК**

1. При перевозке лыжи должны быть крепко связаны или скреплены между собой специальными креплениями. Верхние острые концы лыж должны быть прикрыты чехлом.

2. Переносить лыжи следует в вертикальном положении, острыми концами вверх.

3. Помните, что лыжные палки служат для отталкивания от поверхности снега и поддержания равновесия, а не для фехтования. Не следует махать ими и поднимать острыми концами вверх.

#### **4. Как разминуться с ВСТРЕЧНЫМИ лыжниками:**

- основное правило – лыжня «делится пополам». За несколько секунд до встречи необходимо:

- «перестроиться вправо» - шагнуть правой лыжной в область вне лыжни, утоптанную палками, а затем левой лыжей – на правую колею лыжни. При этом движение вперед продолжается;

- закинуть левую руку с палкой за спину, острием палки вправо, от лыжни;

- в сам момент встречи можно дополнительно отклонить корпус чуть вправо, чтобы не толкаться плечами.

#### **5. Как обогнать впередиидущего лыжника:**

- отдышитесь, оцените своё состояние, свои возможные потребности (высморкаться, раздеться, одеться и т.д.). Если ваша скорость явно больше скорости впередиидущего, а «тормозящих» потребностей не наблюдается, можно начинать обгон. В противном случае лучше отложить. Не слишком приятно уступать одному и тому же человеку по десять раз (обогнал, остановился сморкаться, вновь обогнал, остановился отдышаться, вновь обогнал, остановился раздеться и т.д. каждые две минуты);

- если Вы идёте не один (но первым в паре или группе), перед каждым обгоном дождитесь ВСЕХ своих спутников, возможно потребность в отдыхе или остановке есть у них. Можно даже явно спросить их: «обгоняем?». Обгон в этом в этом случае производится сразу всей группой, чтобы не заставлять уступать несколько раз;

- если Вы идёте в паре/группе не первым, а первый нагоняет «чужого» лыжника, либо сократите дистанцию до минимума, чтобы обгонять плотной

группой, либо скажите «вожаку», чтобы не торопился, если не хотите обгонять (требуется отдых и т.п.);

- первый (или единственный) из обгоняющих громко и вежливо должен ПОПРОСИТЬ уступить дорогу (например «РАЗРЕШИТЕ, ПОЖАЛУЙСТА»). У спортсменов принято более короткое «хоп!» или «лыжню!», но на туристических маршрутах это звучит всё же нагло;

- как только обгоняемый отреагировал, начинаем его обгонять. Не раньше, ибо неизвестно в какую сторону он будет «уступать». Нормальная реакция обгоняемого – шаг «на поллыжни» вправо, так же как при встрече, освобождая левую половину лыжни и замедняя ход. Однако часто встречаются и другие варианты: поллыжни влево, вся лыжня вправо, просто остановка без схода с лыжни. Соответственно поступает и обгоняющий – обходит со свободной стороны, а в случае простого «тормоза» - слева.

- контролируйте движение палки, обращённой к уступившему, не отталкивайтесь ею, чтобы случайно не задеть его при обгоне;

- поравнявшись с уступившим вам поллыжни, скажите дежурное «спасибо». Поравнявшись с уступившим Вам всю лыжню, скажите искренне «большое спасибо!». Обогнав «просто затормозившего», не ругайтесь и не бросайте косых взглядов – о, остановившись, в какой-то степени всё же Вам уступил.

## **6. Вас обгоняют:**

- если догоняющий вас сзади сокращал дистанцию медленно (т.е. разрыв скоростей невелик), не торопитесь уступать ему лыжню до явной его просьбы – это может спровоцировать его «выкладываться». Пусть решит сам – обгонять или нет.

- в остальных случаях можете либо сами уступить поллыжни, шагнув вправо, либо дождаться просьбы;

- не пытайтесь в ответ на просьбу уступить ускорять свой темп и играть в «гонки»;

- если Вы идёте последним в плотной группе, помогите обгоняющему тормознуть ваших товарищей, окликните их сами по имени чтобы притормозили.

**ПРИ СОБЛЮДЕНИИ ВСЕХ ЭТИХ НЕСЛОЖНЫХ ПРАВИЛ НАДЕЕМСЯ, ЧТО КАНИКУЛЫ ВАШИ ПРОЙДУТ ВЕСЕЛО,**

**РАЗНООБРАЗНО И НЕ ПРИНЕСУТ НИКАКИХ НЕПРИЯТНЫХ  
ОЩУЩЕНИЙ.**