

# Городской экспертно-консультативный совет родительской общественности при Департаменте образования и науки города Москвы



Правила безопасного поведения в весеннее время года  
5-11 класс

# Правила безопасности на водоёмах

## Какой лёд считается тонким:

- Серый, молочно-мутного цвета, ноздреватый и пористый –очень опасен, так как обрушивается без предупреждающего потрескивания;
- Лёд около стока вод: на течении (особенно быстром), на глубоких и открытых для ветра местах; над тенистым и торфяным дном; у болотистых берегов; в местах выхода подводных ключей; под мостами; в узких протоках; вблизи мест сброса в водоемы теплых и горячих вод промышленных и коммунальных предприятий



**Помните! Под снегом лёд всегда тоньше, к тому же снег маскирует полыньи, замедляет рост ледяного покрова.**

# Правила безопасности на водоёмах

- Никогда не выходите на лед в темное время суток и при плохой видимости (если есть туман, снегопад, дождь);
- Не проверяйте на прочность лед ударом ноги – опасно для жизни (если после первого сильного удара поленом или лыжной палки покажется хоть немного воды, - это означает, что лед тонкий, по нему ходить нельзя. В этом случае следует немедленно отойти по своему же следу к берегу, скользящими шагами, не отрывая ног ото льда и расставив их на ширину плеч, чтобы нагрузка распределялась на большую площадь. Точно так же поступают при предостерегающем потрескивании льда и образовании в нем трещин)



Уважаемые родители!  
**НЕ ДОПУСКАЙТЕ ДЕТЕЙ НА ВОДОЕМЫ БЕЗ ПРИСМОТРА!**

# Правила безопасного поведения вблизи водоёмов

## Ребята, запомните:

- Опасно выходить на лед во время весеннего паводка;
- Опасно кататься на самодельных плотках, досках, брёвнах и плавающих льдинах;
- Опасно стоять на обрывистых и подмытых берегах – они могут обвалиться в воду;
- Когда наблюдаете за ледоходом с моста, набережной, причала, нельзя перегибаться через перила и другие ограждения;
- Если вы оказались свидетелем несчастного случая на водоёме, не теряйтесь, не убегайте домой, а громко зовите на помощь. Взрослые услышат вас и придут на помощь;
- Опасно подходить к заторам, плотам, запрудам, устраивать игры в этих местах опасно;
- Не подходите близко к ямам, котловинам, канализационным люкам и колодцам;
- Будьте осторожны во время весеннего паводка и ледоходы.



Не подвергайте свою жизнь опасности!



ЭКСПЕРТНО-  
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ  
СОВЕТ  
РОДИТЕЛЬСКОЙ  
ОБЩЕСТВЕННОСТИ

# Правила безопасности на водоёмах

## ВНИМАНИЕ!

Безопасным считается лед не тоньше 10 см.



## ЕСЛИ ТЫ ПРОВАЛИЛСЯ ПОД ЛЁД!



- Если ты провалился под лёд, немедленно избавься от предметов, которые держал в руках.
- Раскинь руки как можно шире, чтобы удержаться за кромку льда, не повредив её.
- Переместись к тому краю, где тебя не унесёт подводным течением.



- Вылезай на лёд ползком, не делая резких движений, прижимая грудь к ледяной поверхности.
- Выбравшись из воды, откатись к тому месту, откуда пришел, и дальше передвигайся ползком.

- Если ты не в силах перемещаться самостоятельно, раскинь ноги и руки как можно шире и зови на помощь.

## ЕСЛИ ТЫ УВИДЕЛ, КАК ЧЕЛОВЕК ПРОВАЛИЛСЯ ПОД ЛЁД

- Дай ему знать, что помощь придет.
- Немедленно зови на помощь взрослых.
- Позвони в службу спасения по телефону **112**.



## СМЕРТЕЛЬНО ОПАСНО!

- Ни в коем случае не ходи весной по льду, особенно под мостами, вблизи поворотов реки и возле берега. В этих местах лед тает раньше.
- К кромке льда не приближайтесь ни в коем случае!
- Не вставайте на отколовшиеся от общей поверхности льдины, так как они могут перевернуться, и вы провалитесь под лёд.
- Очень опасен ноздреватый лед, который представляет собой замерзший во время метели снег.



## РЕКОМЕНДУЕТСЯ!

- При движении по льду группой соблюдать дистанцию друг от друга 5-6 метров.
- При переходе водоема на лыжах пользоваться проложенной лыжней.
- Если лед непрочен, необходимо прекратить движение и возвращаться по своим следам скользящим шагом, без отрыва ног от поверхности льда.
- Если лёд очень тонкий и трещит под ногами, ложись на лед и перемещайся ползком или перекатывайся.



# Правила безопасности во время гололеда



**✗** во время таяния льда и снега берегитесь сосулек – не ходите под стенами домов

**✗** не держите руки в карманах – это увеличивает вероятность падения и получения травм

**✗** не перебегайте проезжую часть

обувь должна иметь глубокий протекторный рисунок на подошве

ходите по тротуарам, посыпанным песком или солью

ступая на лед, максимально нагружайте носок, а не пятку

выбирайте освещенные участки дороги

ходите медленно, ноги слегка расслабьте в коленях

выбирайте внутренний край тротуара с непротопанным снегом



*Сделайте противоскользящие набойки на сапоги в обувной мастерской*

## НАРОДНЫЕ МЕТОДЫ:

-  приклеить на подошву крест-накрест лейкопластырь
-  одеть на ботинок старый, растянувшийся носок
-  намазать подошву водостойким клеем, сверху посыпать крупным песком и высушить

## ДЛЯ ПРОГУЛКИ:

-  Ледоступы – «насадки» с антигололедной подошвой, на которой установлены прочные металлические нержавеющие шипы. Для крепления к обуви используются фиксирующие ленты-петли или липучки. В метро общественных местах придется снять.

# Правила безопасности во время гололеда

## КАК НАДО ПАДАТЬ



### ПАДЕНИЕ ВПЕРЕД

Ноги выпрямите, руки слегка согните в локтях и напрягите, пальцы немного растопырьте и выставите вперед. Как только руки коснулись земли, слегка выпрямите их (как при отжимании).



### ПАДЕНИЕ НА БОК

В этом случае руку надо убрать из-под себя, развернув ее ладонью вниз. Рука первая касается земли (не падайте на локоть!). Оказавшись внизу ногу во время падения следует согнуть на 90 градусов.

## ВНИМАНИЕ!

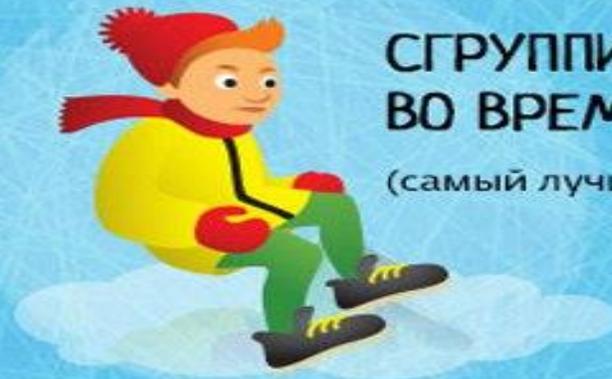
Все методы требуют предварительной тренировки!

### ПАДЕНИЕ НАЗАД

Если ноги летят вперед, то необходимо развести прямые руки в стороны под углом 45 градусов к телу, повернув их ладонями вниз.



Подбородок положите на грудь и закройте рот, колени немного согните и разведите в стороны. Спину надо выгнуть дугой. В этом случае руки первыми коснутся земли и сработают в роли амортизаторов.



### СГРУППИРОВАВШИСЬ ВО ВРЕМЯ ПАДЕНИЯ

(самый лучший вариант)

# Правила личной безопасности

**Ежегодно  
в России  
объявляют  
в розыск  
почти  
30 000  
детей  
и подростков**

## Будь осторожен! с незнакомыми людьми

**НИКОГДА, НИКУДА, НИ ЗА ЧТО  
НЕ ХОДИ С НЕЗНАКОМЫМ  
ЧЕЛОВЕКОМ!**

Все родители говорят детям одно и то же...

И все-таки время от времени случается, что ребенка уводит чужой человек, и потом этого ребенка никогда не находят или находят уже покалеченным или даже убитым. Этих детей не крадут из кроваток ночью. Их уводят прямо с улицы среди бела дня. Им просто говорят: «Пойдем, я покажу тебе котенка» или «Хочешь, угощу мороженым» - и ребенок САМ дает чужому дяде руку. Он думает в этот момент о котенке и о мороженом, а вовсе не о том, что говорили родители. И оказывается в полной власти злодея.



## Когда опасен клещ?

- Опасен в весенне-летний период;
- Наиболее активны утром и вечером;
- Любят затененные влажные места с густым подлеском;
- Находиться вблизи троп, по которым ходят животные
- (в том числе и мыши).
- Любят места, где пасется скот, различные вырубki и глухие места.
- В жару или дождь клещи прячутся и не нападают.



# Прогулка по лесу, парку...

## Профилактика укусов

- Надевать для походов в лес одежду, защищающую большую часть тела и плотно прилегающую к обуви и запястьям рук,
- Надевать одежду светлых оттенков (клещ на ней более заметен);
- На голову надеть головной убор, капюшон (например, платок, концы которого следует заправлять под воротник).



# Прогулка по лесу, парку...

## Профилактика укусов

- Отправляясь в лес, пользоваться репеллентными средствами, на которых написано «от клещей»;
- Самое главное – постараться не допустить присасывания клещей. Важно помнить, что плотно клещ присасывается спустя 1-1,5 часа после попадания на тело;
- Не срывать веток и не оттягивать их;
- После прогулки обязательно осмотреть себя.



# Прогулка по лесу, парку...

## Симптомы для обязательного обращения к врачу

### Если после укуса у вас:

- образовалось красное пятно на месте ранки от укуса,
- повысилась температура,
- появилась ломота в мышцах и суставах,
- вы стали бояться света,
- появилась сыпь на теле
- немедленно обратитесь к врачу



**Соблюдайте правила предосторожности!**



ЭКСПЕРТНО-  
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ  
СОВЕТ  
РОДИТЕЛЬСКОЙ  
ОБЩЕСТВЕННОСТИ

# Правила безопасности на дорогах

- Сложный и опасный сезон для пешеходов и автомобилистов;
- Количество транспорта на дорогах увеличивается;
- Движение становится интенсивным;
- На дорогах появляются водители «подснежники»;
- Появляются мотоциклисты, велосипедисты, скутеристы;
- Возникновение туманов;
- Блики солнца – помеха для водителя и пешехода;



**В сухую солнечную погоду водители ведут своё транспортное средство гораздо быстрее, чем обычно!**

# Правила для пешеходов

## ЗАПОМНИ!

### ЭТИ ПРАВИЛА СПАСУТ ТЕБЕ ЖИЗНЬ!

- Убрать телефоны и гаджеты;
- Закрывать зонт;
- Снять капюшоны и вытащить наушники из ушей;
- Помни! Дорога скользкая и плохая видимость;
- Выйдя из общественного транспорта, не обходи его ни спереди ни сзади;
- Подожди, пока он отъедет.
- Найди пешеходный переход
- Переходи дорогу только по пешеходному переходу под прямым углом, контролируя оба направления движения.



# Правила дорожного движения

Увидели транспорт  
специального назначения ?  
Остановись! Пропусти!  
ДАЖЕ ЕСЛИ ТЫ НА  
ПЕШЕХОДНОМ  
ПЕРЕХОДЕ!



ЭКСПЕРТНО-  
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ  
СОВЕТ  
РОДИТЕЛЬСКОЙ  
ОБЩЕСТВЕННОСТИ

# Безопасные места перехода

## Надземный пешеходный переход



## Подземный пешеходный переход



# Небезопасное место перехода

## Наземный пешеходный переход



ЭКСПЕРТНО-  
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ  
СОВЕТ  
РОДИТЕЛЬСКОЙ  
ОБЩЕСТВЕННОСТИ

# Правила безопасной езды на гироскутерах, сегвеях, моноколесах

**ЗАПОМНИ:** с точки зрения Правил дорожного движения передвигающийся на гироскутере, моноколесе или сегвее считается **ПЕШЕХОДОМ** и подчиняется правилам для пешеходов.

- ✓ Передвигаться на гироскутере, моноколесе, сегвее можно по тротуарам, пешеходным и велопешеходным дорожкам, в пределах пешеходных зон, а также в местах, закрытых для движения транспорта — в парках, скверах, дворах и на специально отведённых для катания площадках.
- ✓ Чтобы перейти дорогу, нужно спешиться, взять устройство в руки и перейти дорогу по пешеходному переходу, подчиняясь правилам для пешеходов.
- ✓ Выезжать на гироскутере, сегвее, моноколесе на проезжую часть дороги **НЕЛЬЗЯ!**

**При использовании гироскутеров, сегвеев, моноколёс соблюдай правила безопасности**

- ✓ Используй защитную экипировку: велошлем, наколенники, налокотники. Они уберегут тебя от травм в случае падения.
- ✓ Старайся выбирать для катания ровную поверхность.
- ✓ Будь внимателен и осторожен, чтобы не наехать на других людей и не нанести им травмы.
- ✓ Соблюдай безопасную дистанцию до любых объектов или предметов во избежание столкновений и несчастных случаев.
- ✓ Сохраняй безопасную скорость, останавливайся плавно и аккуратно.
- ✓ Не пользуйся во время движения мобильным телефоном, наушниками и другими гаджетами.
- ✓ Откажись от управления при недостаточной освещённости, в узких пространствах, при больших скоплениях людей, а также в местах, где много помех и препятствий.
- ✓ Вовремя заряжай аккумулятор устройства.
- ✓ Носи световозвращающие приспособления, чтобы быть заметным.



**Катайся безопасно!**



ЭКСПЕРТНО-  
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ  
СОВЕТ  
РОДИТЕЛЬСКОЙ  
ОБЩЕСТВЕННОСТИ

# Безопасная езда на велосипеде

Велосипед - это транспортное средство.

Неправильная эксплуатация велосипеда может привести к  
**ОПАСНОСТИ!!!**

Обратите внимание, водитель велосипеда не является пешеходом во  
время движения.

Однако человек, ведущий велосипед, пешеходом является.



Обратите внимание, что "велосипедисты-школьники" не имеют права ездить по велосипедным полосам, проезжей части дороги и обочине.

**Движение велосипедистов в возрасте от 7 до 14 лет возможно по тротуарам, пешеходным, велосипедным и велопешеходным дорожкам, а также в пределах пешеходных зон.**

# Технические требования к велосипеду

- исправная тормозная система
- исправное рулевое управление
- звуковой сигнал
- спереди световозвращатели белого цвета
- спереди фонарь или фара (для движения в темное время суток и в условиях недостаточной видимости) белого цвета
- сзади – световозвращатели или фонарь красного цвета
- с каждой боковой стороны — световозвращатели оранжевого или красного цветов



**Перед велопогулкой необходимо надеть экипировку и проверить исправность велосипеда!**

# Движение велосипедистов

- Движение велосипедистов в возрасте **от 7 до 14 лет** должно осуществляться только по тротуарам, пешеходным, велосипедным и велопешеходным дорожкам



- Движение велосипедистов в возрасте **старше 14 лет** должно осуществляться по велосипедной, велопешеходной дорожкам или полосе для велосипедистов.



Велосипедная дорожка или полоса для велосипедистов (4.4.1)



Пешеходная и велосипедная дорожка с совмещенным движением (4.5.2)



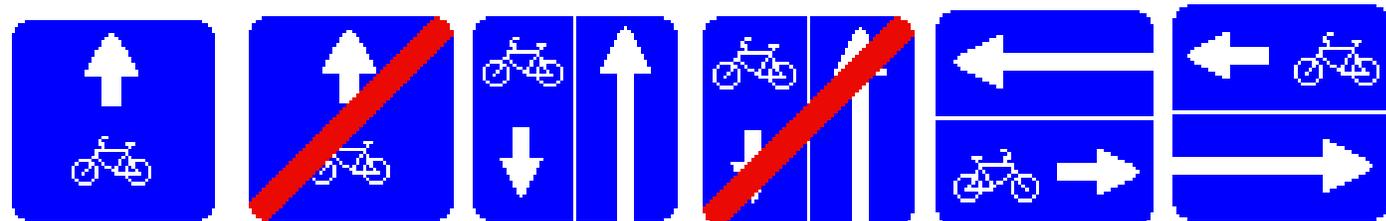
Пешеходная и велосипедная дорожка с разделением движения (4.5.4)



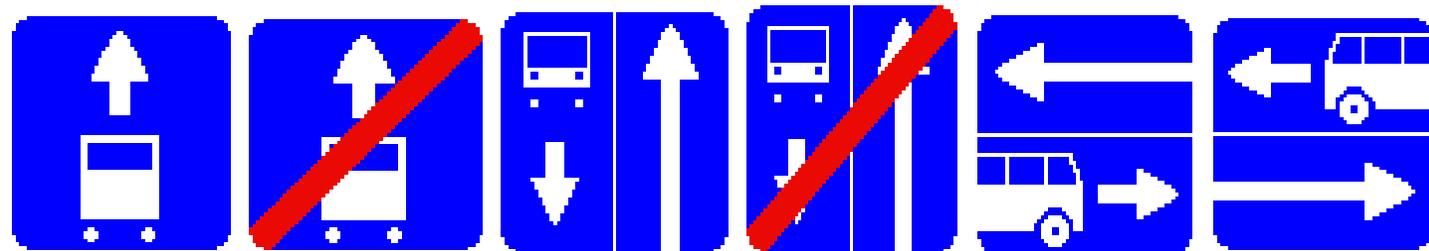
Полоса для велосипедистов

# Движение велосипедистов

**Выделенные полосы для велосипедистов – разрешено движение велосипедистов**



**Выделенные полосы для общественного транспорта - разрешено движение велосипедистов в случае, если такая полоса располагается справа**



**Выезжать на дороги общественного пользования разрешено с 14 лет!!!**

# Движение велосипедистов

## Велосипедные зоны

По велосипедной зоне могут двигаться не только велосипедисты, но и механические транспортные средства (автомобили)

**При движении соблюдать следующие правила:**

- Велосипедисты имеют приоритет над автомобилями.
- Велосипедисты могут двигаться по всей попутной стороне проезжей части, а не только у правого края.
- Велосипедистам не запрещены поворот налево и разворот на широких дорогах.
- Скорость движения ограничена цифрой 20 км/ч.
- Пешеходы могут переходить дорогу в любом месте, но преимущества они при этом не имеют.





# Движение на велосипеде запрещается

- запрещается движение велосипеда, у которого есть неисправности рабочей тормозной системы или рулевого управления.
- запрещает управлять велосипедом лицам, находящимся в состоянии алкогольного опьянения, а также передавать управление лицам, находящимся в состоянии опьянения.
- управлять велосипедом не держась за руль хотя бы одной рукой;
- перевозить груз, который выступает более чем на 0,5 м по длине или ширине за габариты, или груз, мешающий управлению;
- перевозить пассажиров, если это не предусмотрено конструкцией транспортного средства;
- перевозить детей до 7 лет при отсутствии специально оборудованных для них мест;
- поворачивать налево или разворачиваться на дорогах с трамвайным движением и на дорогах, имеющих более одной полосы для движения в данном направлении (кроме случаев, когда из правой полосы разрешен поворот налево, и за исключением дорог, находящихся в велосипедных зонах);
- пересекать дорогу по пешеходным переходам.
- запрещается буксировка велосипедов и мопедов, а также буксировка велосипедами и мопедами, кроме буксировки прицепа, предназначенного для эксплуатации с велосипедом или мопедом

# Жесты велосипедиста

Обязательно показать рукой направление поворота перед тем, как повернуть или остановится.



поворот  
налево



поворот  
направо



торможение

Обратите внимание, водитель велосипеда **не является** пешеходом во время движения.

Однако человек, ведущий велосипед, пешеходом является!!!

# Катафоты (фликеры) для велосипедистов

- убедитесь в том, что вы заметны на дороге для автомобилистов и других участников движения
- фара и светоотражатели со всех сторон необходимы при движении в темное время суток
- световозвращающие жилеты



# Запомни раз и навсегда

- Велосипед – это транспортное средство. Его использование определяется правилами дорожного движения.
- Любое падение с велосипеда может привести не только к появлению ссадин на руках и ногах, но и к *травме*, которые могут быть опасны для жизни.
- Ездить на велосипеде с пассажиром запрещено детям до 14 лет. Велосипед не рассчитан на дополнительный вес пассажира, он будет менее устойчивым, им будет сложнее управлять, что влияет на безопасность движения.



# Номера экстренных служб

## НОМЕРА ЭКСТРЕННЫХ СЛУЖБ

**101**

Пожарная  
охрана



**102**

Полиция



**112**

**103**

Скорая  
помощь



**104**

Газовая  
служба

Номера "01", "02", "03", "04"  
продолжают работать со  
стационарных телефонов



ЭКСПЕРТНО-  
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ  
СОВЕТ  
РОДИТЕЛЬСКОЙ  
ОБЩЕСТВЕННОСТИ

**ГОРОДСКОЙ ЭКСПЕРТНО-КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ СОВЕТ  
РОДИТЕЛЬСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОСТИ  
ПРИ ДЕПАРТАМЕНТЕ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ г. МОСКВЫ**  
[www.roditel.educom.ru](http://www.roditel.educom.ru)

**Председатель: Мясникова Людмила Александровна**  
[myasnikovalala@mos.ru](mailto:myasnikovalala@mos.ru)    [mjasnikowana@yandex.ru](mailto:mjasnikowana@yandex.ru)

**Заместитель председателя: Галузина Ольга Алексеевна**  
**+7 (926) 595-42-32**    [GaluzinaOA@mail.ru](mailto:GaluzinaOA@mail.ru)    [GaluzinaOA@mos.ru](mailto:GaluzinaOA@mos.ru)

**Контакты для обращения:**  
**+7 (963) 670 – 34 – 90**    **+7 (495) 123 – 37 – 31**  
[nebudzavisim@mail.ru](mailto:nebudzavisim@mail.ru)