**Вниманию родителей!**

**Безопасность детей на льду**

В зимне-весенний период возрастает риск несчастных случаев на заледенелых водоемах с участием несовершеннолетних. Причины гибели детей: недостаточный контроль со стороны взрослых, незнание правил поведения, несоблюдение мер безопасности на льду. Контроль со стороны родителей и беседы с детьми на тему личной безопасности помогут предотвратить беду.

Следователи обращаются к родителям с просьбой не допускать без сопровождения взрослых нахождения детей вблизи водоемов, на льду, а при несчастных случаях – немедленно принять меры по их спасению.

Вот несколько простых советов.

В случаях, если на ваших глазах ребенок проваливается под лед, то необходимо сразу же позвонить по телефонам «101» и «103» вызвать спасателей и скорую помощь для оказания медицинской помощи при переохлаждении или утоплении. Пребывание в ледяной воде очень опасно из-за действия сразу ряда факторов. Даже в том случае, если ребенка удалось извлечь из воды очень быстро, и никаких видимых последствий нет, обследование у врача обязательно.

Никогда не бросайтесь безрассудно в воду к ребенку! Помните, что ваша первоочередная задача – вытянуть ребенка на сушу, а не оказаться с ним в ледяной воде. Если есть возможность не наступать на лед для того, чтобы спасти ребенка, воспользуйтесь ею, протяните руку, доску, палку, что-то из одежды – то, за что ребенок мог бы ухватиться. Не позволяйте ребенку утащить вас в полынью.

Как только вы видите, что ребенок попал в беду, сразу же кричите, что вы уже идете к нему на помощь, чтобы снизить вероятность паники. Скажите ребенку уцепиться за край льда и двигать ногами изо всех сил, чтобы удержаться на поверхности и не дать наступить переохлаждению. Если есть возможность, обвяжитесь веревкой, привязав второй ее конец к дереву или столбу на берегу. По льду перемещайтесь ползком, на животе, расставив ноги и руки. Поищите что-то, что можно подложить под себя для увеличения площади давления на лед – доска, картон, лыжи и т.д. Используйте все, что найдете, для того чтобы вытянуть ребенка: доски, шарфы, ремни, куртки, палки, ветки, лестницы и т.д. После того, как ребенок ухватится за руку или предложенный предмет, вытащите его из воды и, не давая подняться на ноги, оттяните его от полыньи.

В наших силах сохранить самое ценное – жизнь ребенка!

**Памятка для детей и родителей**

**«Опасные факторы зимнего периода.**

**Правила безопасного поведения детей»**

  
 С наступлением зимы потенциальных опасностей на улице становится больше, следовательно, актуальна проблема формирования у детей навыков безопасного поведения в зимнее время года.

Зимние прогулки всегда приносят огромную радость детям. Многие дети с осени начинают с нетерпением ждать снега, чтобы покататься на санках, скатиться с горки на ледянке, покидаться снежками и построить снежные башни и лабиринты. Но зимнее время омрачает радость детей и родителей очень распространенными травмами. Обезопасить себя от неприятных последствий зимних прогулок помогут простые правила.

**Зимние забавы и безопасность**

У каждой зимней забавы есть и свои особенности, свои правила безопасности.

***«Катание на лыжах»***

В целом, катание на лыжах - наименее безопасный вид зимних прогулок. Однако, обратите внимание, может быть горка, на которой Вы собираетесь кататься, слишком крутая, ухабистая или леденистая? Постарайтесь исключить все возможные опасные ситуации. Разумеется, кататься следует в парковой зоне, либо за городом, либо в том районе города, где движение автотранспорта отсутствует.

***«Катание на санках, ледянках»***

1. Прежде чем ребенок сядет на санки, проверьте, нет ли в них неисправностей.

2. Кататься на санках с горки нежелательно, лучше на ледянках.

 3. Объясните ребенку заранее, что на горке надо соблюдать дисциплину и последовательность.

4. Вам необходимо самим убедиться в безопасности горки, поэтому перед катанием внимательно изучите местность. Спуск не должен выходить на проезжую часть, а малышей лучше катать с маленьких пологих снежных горок, причём в немноголюдных местах и при отсутствии деревьев, заборов и других препятствий.

5. Нельзя разрешать ребенку кататься на санках, лежа на животе, он может повредить зубы или голову.

6. Кататься на санках стоя нельзя! Опасно привязывать санки друг к другу.

7. Перевозить ребёнка через дорогу можно только в санках, которые толкаются перед собой. Если у них имеется только веревка-буксир, то ребенка необходимо взять. Следует учесть, что по малоснежной дороге с проплешинами асфальта санки едут медленно, поэтому будьте особенно бдительными.

***«Игры около дома»***

Не разрешайте детям играть у дороги. Учите детей, что нельзя выбегать на проезжую часть.

Нежелательно валяться и играть в сугробах, которые находятся, например, под окнами домов или около подъезда.  И, конечно, не позволяйте прыгать в сугроб с высоты. Неизвестно, что таит в нем пушистый снежок: под свежевыпавшим снегом может быть все что угодно: разбитые бутылки, камень либо проволока.

Объясните детям, что нельзя брать в рот снег, ледяные корочки, сосульки: в них много невидимой для глаз грязи и микробов, которые могут вызвать болезнь.

При игре в снежки расскажите ребенку, что кидаться в лицо нельзя, и вообще кидать нужно не с силой! И не позволяйте детям строить глубокие снежные туннели, которые могут обвалиться!

**Опасности, подстерегающие нас зимой**: сосульки, гололед, мороз, тонкий лед

***«Осторожно, сосульки!»***

Обратите внимание ребёнка на сосульки и горы снега, свешивающиеся с крыш домов. Расскажите, чем они опасны и почему такие места надо обходить стороной. Объясните ребенку, что ни в коем случае нельзя заходить в огражденные зоны. Всегда обращайте внимание на огороженные участки тротуаров и ни в коем случае не заходите в опасные зоны. 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, козырек крыши послужит укрытием. Чтобы избежать травматизма, родителям необходимо научить своих детей соблюдению правил нахождения вблизи жилых домов и зданий.

***«Осторожно, гололед!»***

Учите детей, что ходить по обледеневшему тротуару нужно маленькими шажками, наступая на всю подошву. Проследите, чтобы подошвы были рельефными - ребенок меньше будет скользить по снегу и льду. Старайтесь по возможности обходить скользкие места. Особенно внимательно нужно зимой переходить дорогу - машина на скользкой дороге не сможет остановиться сразу!

***«Осторожно, мороз!»***

Сократите или вовсе исключите прогулку с детьми в морозные дни: высока вероятность обморожения. Зимняя одежда не должна сковывать движения, она должна быть удобной, легкой и теплой одновременно. Даже теплым, но все равно собирающим снег, ботинкам лучше предпочесть сапожки, в которые можно заправить штанины, изолировав от попадания снега.

***«Осторожно, тонкий лед!»***

Не выходите с ребенком на заледеневшие водоемы! Если лед провалился - нужно громко звать на помощь и пытаться выбраться, наползая или накатываясь на край! Барахтаться нельзя! Если получилось выбраться, надо откатиться от края.

*Вот основные правила безопасного поведения в зимнее время года, которые следует помнить взрослым и учить детей соблюдать их.*

*Уважаемые взрослые! Мы всегда должны помнить о том, что формирование сознательного поведения – процесс длительный. Это сегодня ребенок всюду ходит за ручку с мамой, гуляет во дворе под присмотром взрослых, а завтра он станет самостоятельным. Многое зависит от нас. Именно обучение, старание поможет им избежать многих опасных детских неприятностей.*

**Памятка**

**для детей о правилах безопасности**

**Памятка для ребенка**

•    "незнакомец" – это тот человек, которого ты не знаешь;

•    "опасный незнакомец" – это тот человек, который подходит к ребенку, заговаривает с ним или просит ребенка помочь в чем-нибудь;

•    "безопасный незнакомец" – милиционер, кассир, продавец магазина, военнослужащий, человек, который не вступает первым в контакт с ребенком;

•    "безопасное место" – любое общественное место, видное и людное (аптека, почта, библиотека, банк, любое учреждение);

•    "опасное место" – подворотня, стройка, места, поросшие густым кустарником, подвал, пустырь, темный двор и т.п.;

•    "безопасное время суток" – светлое время суток (утро, день);

•    "опасное время суток" – вечернее и ночное время.

**Правила Безопасности:**

1. Всегда говори своим родителям, куда ты идешь.
2. Умей говорить: «НЕТ».
3. Умей говорить: «Я ВАС НЕ ЗНАЮ».
4. Знай номера телефонов, по которым ты можешь быстро попросить помощи.
5. При угрозе убегай в безопасное место.
6. Иди домой знакомой и безопасной дорогой.
7. Если вдруг оказался в опасной ситуации – нужно спасаться и действовать по правилу "Кричать, бежать, рассказывать".

**Десять «нельзя»:**

НЕЛЬЗЯ говорить с подозрительными незнакомцами.

НЕЛЬЗЯ позволять даже безобидным на вид чужим людям прикасаться к тебе.

НЕЛЬЗЯ бояться, когда чужой пытается схватить тебя за руку, НАДО громко крикнуть «Я его не знаю! Он чужой! Помогите!» Не будь слишком доверчивым, не попадайся на уловки вроде «твоя мама попала под машину, я тебя отвезу к ней в больницу», или «у меня собачка пропала, помоги ее найти», «хочешь заработать – пошли со мной».

НЕЛЬЗЯ открывать дверь незнакомым людям.

НЕЛЬЗЯ заходить в подъезд, если думаешь, что там кто-то прячется, попроси кого-нибудь из знакомых взрослых проводить тебя.

НЕЛЬЗЯ садиться в машину с незнакомыми людьми, даже не подходи к такой машине. Без разрешения родных, не бери у незнакомцев конфет, напитков, подарков.

НЕЛЬЗЯ бояться рассказать родным о своих переживаниях, опасениях, о том, что с тобой случилось.

НЕЛЬЗЯ подбирать на улице никаких предметов, даже очень ярких и привлекательных; ни игрушек, ни монет, ни купюр, ни мобильных телефонов и тому подобных вещей.

НЕЛЬЗЯ бояться называть свое имя и адрес работнику полиции, охраннику, если тебе нужна помощь.

НЕЛЬЗЯ выполнять приказы или просьбы взрослых, если этих приказов не понимаешь.  
НЕЛЬЗЯ давать по телефону никакой информации (своего имени, имени родителей и др.).

НЕЛЬЗЯ говорить, что дома один (можно сказать, что мама или папа сейчас заняты или спят и не могут подойти к телефону, попросить перезвонить или спросить, кому перезвонить).

**ПАМЯТКА**

**о соблюдении правил безопасности на водных объектах**

**в осенне-зимний период**

Несоблюдение правил безопасности на водных объектах в осенне-зимний период часто становится причиной гибели и травматизма людей. Осенний лед в период с ноября по декабрь, до наступления устойчивых морозов, непрочен. Скрепленный вечерним или ночным холодом, он ещё способен выдерживать небольшую нагрузку, но днем быстро нагреваясь от просачивающейся через него талой воды, становится пористым и очень слабым, хотя сохраняет достаточную толщину.

В связи с наступлением осенне-зимнего периода возрастает опасность гибели и травматизма взрослых и детей на водоемах. Причиной является несоблюдение правил безопасности при вынужденном или намеренном выходе граждан (детей) на неокрепший лед. Так, в осенне-зимний период прошлого года на водоемах **погибли 3 человека**, провалившихся под лед. Гибели детей не зарегистрировано.

Во избежание трагических событий необходимо знать, что, как правило, водоемы замерзают неравномерно: сначала у берега, на мелководье, в защищенных от ветра заливах, а затем уже на середине. На одном и том же водоеме можно встретить чередование льдов, которые при одинаковой толщине обладают различной прочностью и грузоподъемностью. Основным условием безопасного пребывания человека на льду является соответствие толщины льда прилагаемой нагрузке:

- **безопасная толщина льда для одного человека не менее 10 см;**

**- безопасная толщина льда для совершения пешей переправы 15 см и более;**

**- безопасная толщина льда для проезда автомобилей не менее 30 см.**

Прочность льда можно определить визуально: самым прочным считается лед голубого цвета; прочность белого льда в 2 раза меньше; лед серый и матово-белый или с желтоватым оттенком не надежен. Особую осторожность нужно проявлять, когда лед покроется толстым слоем снега, перекрыв доступ холода ко льду. Пользоваться площадками для катания на коньках, устраиваемыми на водоемах, разрешается только после тщательной проверки прочности льда. Толщина льда должна быть не менее 12 см, а при массовом катании - не менее 25 см.

**Правила поведения на льду:**

- Ни в коем случае нельзя выходить на лед в темное время суток и при плохой видимости (туман, снегопад, дождь).

- Помните, что места для перехода и организованного отдыха специально обозначаются и постоянно контролируются, здесь ведется наблюдение за прочностью льда, а в случае возникновения опасности переход по льду закрывается.

- Безопаснее всего выходить на берег и спускаться в местах, где лед виден и не покрыт снегом.

- При вынужденном переходе водоема безопаснее всего придерживаться проторенных троп или идти по уже проложенной лыжне, или пользоваться ледовыми переправами. Но если их нет, надо перед тем, как спуститься на лед, очень внимательно осмотреться и наметить предстоящий маршрут.

- Замерший водоем лучше перейти на лыжах, при этом: крепления лыж должны быть расстегнуты, чтобы при необходимости их можно было сбросить; лыжные палки держите в руках, не накидывая петли на кисти рук.

- Если есть рюкзак или ранец, повесьте его на одно плечо, это позволит легко освободиться от груза в случае, если лед под вами провалился.

- Не выходите на лед в одиночку. Ходить лучше компанией по 2-3 человека. Не ходите и не катайтесь на льду в незнакомых местах, особенно в ночное время.

- Если Вы передвигаетесь группой, то двигаться нужно друг за другом, сохраняя интервал не менее 5 - 6 метров, также необходимо быть готовым оказать помощь товарищу.

- При перевозке небольших грузов, их следует класть на сани или брусья с большой площадью опоры на лед, чтобы избежать провала.

- Внимательно слушайте и следите за тем, как ведет себя лед.

- Не приближайтесь к тем местам, где растут деревья, кусты, камыши, торчат коряги, где ручьи впадают в реки, происходит сброс теплых вод с промышленных предприятий. Здесь наиболее вероятно провалиться под лед.

- Не следует ходить рядом с трещинами или по участку льда, отделенному от основного массива несколькими трещинами.

- Необходимо быстро покинуть опасное место, если из пробитой лунки начинает бить фонтаном вода.

- Нельзя проверять прочность льда ударом ноги. Если после первого сильного удара поленом или лыжной палкой покажется хоть немного воды — это означает, что лед тонкий, по нему ходить нельзя. В этом случае 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.

**Если Вы провалились под лед**

Каждая секунда пребывания в воде работает против Вас - пребывание в ледяной воде 10-15 минут опасно для жизни. Однако нужно помнить, что даже плохо плавающий человек способен некоторое время удержаться на поверхности за счет воздушной подушки, образовавшейся под одеждой.

- Провалившись под лед, широко раскиньте руки по кромкам льда, чтобы не погрузиться с головой. Постарайтесь избавиться от лишних тяжестей.

- Если есть кто-то рядом, позовите на помощь.

- Если возможно, переберитесь к тому краю полыньи, где течение не увлекает Вас под лед.

- Не делайте резких движений и не обламывайте кромку.

- Если достаете ногами до противоположного края провала, примите горизонтальное положение, упираясь в него ногами, вытащите на лед сначала одну ногу, затем вторую.

- Приноравливайте свое тело к наиболее широкой площади опоры.

- Выбираться на лед можно таким же способом, каким садятся на высокие подоконники, т.е. спиной к выбранному месту.

- Как только большая часть тела окажется на льду, перекатитесь на живот и отползайте подальше от места провала.

- Выбирайтесь, по возможности, в ту сторону, откуда пришли - там проверенный лед.

- Если трещина во льду большая, пробуйте выплыть спиной.

- Если Вам самостоятельно удалось выбраться в безопасное место, а до населенного пункта идти далеко и у Вас нет запасных теплых вещей и нет возможности разжечь костер, то нельзя допустить переохлаждения тела. С этой целью поочередно (начиная с головы) снимайте верхнюю одежду отжимайте и одевайте заново. Здесь пригодятся полиэтиленовые пакеты, которые можно надеть на босые ноги, руки и голову. Переодеваться нужно быстро, чтобы не замерзнуть. Из-под снега на берегу всегда торчат стебли сухой травы, можно набрать пучок и положить в валенки как стельки. Далее необходимо быстрым шагом, а лучше легким бегом направиться к дороге или населенному пункту (что ближе).

**Если Вы стали очевидцем, как человек провалился под лед**

- Немедленно крикните ему, что идете на помощь.

- Немедленно сообщите о произошедшем в службу спасения.

- Оказывающий помощь должен обвязаться веревкой, предварительно закрепив ее на берегу.

- Из-за опасности самому попасть в полынью приближаться к провалившемуся под лед нужно лежа с раскинутыми в стороны руками и ногами.

- Подложите под себя лыжи, фанеру или доску, чтобы увеличить площадь опоры и ползите на них.

- Если под рукой имеются доски, лестницы, шесты или другие предметы, то их надо использовать для оказания помощи.

- Когда нет никаких подсобных предметов для оказания помощи, то два-три человека ложатся на лед и цепочкой продвигаются к пострадавшему, удерживая друг друга за ноги, а первый подает пострадавшему связанные ремни или одежду.

- К самому краю полыньи подползать нельзя, иначе и сами окажитесь в воде. Оказывающий помощь приближается к пострадавшему на расстояние, позволяющее подать веревку, пояс, багор, доску. Затем отползает назад, и постепенно вытаскивает пострадавшего на крепкий лед.

- Когда есть промоины или битый лед, необходимо использовать спасательные шлюпки, для продвижения её вперед используются кошки и багры.

- Действуйте решительно и быстро, пострадавший коченеет в ледяной воде, намокшая одежда тянет его вниз.

- Подав пострадавшему подручное средство, вытащите его на лед и ползком двигайтесь от опасной зоны.

**Первая помощь пострадавшему**

- Снимите и отожмите всю одежду пострадавшего, потом снова оденьте (если нет сухой одежды) и укутайте полиэтиленом (происходит эффект парника).

- Затем его необходимо как можно быстрее отправить в машину или доставить в теплое (отапливаемое) помещение, тепло укрыть, обложить грелками, напоить горячим чаем.

- Если это сделать невозможно, то разведите костер и окажите максимальную помощь, можно поделиться своей сухой одеждой.

- Чтобы восстановить кровообращение, тело пострадавшего нужно растереть фланелью или руками, смачивая их водой. Растирание снегом не рекомендуется, так как увеличивается время воздействия холода на ткани.

- Если у пострадавшего наблюдаются признаки общего замерзания - слабость, сонливость, ему нужно принять теплую ванну, температура воды должна быть 37-38 градусов.

- При попадании жидкости в дыхательные пути, пострадавшему необходимо очистить полость рта, уложить животом на бедро так, чтобы голова свисала к земле, энергично нажимая на грудь и спину, удалить воду из желудка и легких, приступить к выполнению искусственного дыхания.

- Пострадавшего необходимо направить в медицинское учреждение. Дальнейшее лечение должны проводить врачи.

**Время безопасного пребывания человека в воде:**

- при температуре воды 5-150С - от 3,5 до 4,5 часов;

- температура воды 2-30С оказывается смертельной для человека через 10-15 минут;

- при температуре воды минус 20С - смерть может наступить через 5-8 минут.

**Уважаемые дети и взрослые!**

**Во избежание трагических случаев:**

**1. Коллективные выезды на лед для отдыха и рыбалки необходимо согласовывать с подразделениями водно-спасательной службы.**

**2. Руководителям организаций необходимо назначить своим приказом ответственных за обеспечение порядка в пути следования и на водоемах.**

**3. Ответственные лица должны пройти инструктаж в подразделениях водно-спасательной службы.**

**4. Соблюдайте элементарные правила безопасности на льду, помните, безопасным лед считается при толщине не менее 12 см.**

**Запрещается ходить по льду под мостами, рядом с любыми водными сооружениями, в местах впадения в водоем ручьев и рек.**

**Родители, не оставляйте детей без присмотра!** **Будьте внимательны к окружающим!**

***Если вы стали свидетелем происшествия, немедленно сообщите   
об этом по телефонам 01, 02.***

**По возможности окажите пострадавшему первую помощь и ждите прибытия спасателей.**

***Будьте внимательны к себе, своему здоровью, ведь сэкономленные пять минут не смогут заменить Вам всю жизнь!***

**Памятка**

**«Как предотвратить детско-подростковый суицид»**

 Когда мы теряем ребёнка из-за болезни или несчастного случая – это огромное горе, но, когда подросток сам прерывает свой жизненный путь – это непоправимая трагедия.

Суицид – это умышленное лишение себя жизни.  
Суицидальное поведение – это проявление суицидальной активности через мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения.

1. Основные причины подростковых самоубийств:

-    проблемы и конфликты в семье, в образовательном учреждении;

-    насилие в семье, в образовательном учреждении;

-    несчастная любовь;

-    подражание кумирам;

-    чувство солидарности с группой;

-    потеря родственников и близких.

2.    Типичные ошибки и заблуждения, бытующие среди взрослых, которые затрудняют профилактику подростковых самоубийств:

-    самоубийства совершаются в основном психически неуравновешенными людьми;  
-    самоубийства предупредить невозможно, поскольку тот, кто решил покончить с собой, рано или поздно это сделает;

-    если человек открыто заявляет о желании покончить с собой, то он никогда не совершит самоубийства;

-    если загрузить человека работой, то ему некогда думать о самоубийстве;

-    чужая душа – потемки и поэтому предвидеть попытку самоубийства невозможно;  
-    существует некий тип людей, склонных к самоубийству;

-    не существует признаков, которые указывали бы на то, что человек решился на самоубийство;

-    решение о самоубийстве приходит внезапно, без предварительной подготовки.  
3.    Признаки, свидетельствующие о возможности подросткового суицида:

-    перемены в поведении, уединение, рискованное поведение;

-    проблемы в учёбе, падение успеваемости, эмоциональные взрывы, засыпание на уроках;

-    депрессия, изменения в питании и времени сна, усиление чувства беспокойства и безнадежности;

-    чувство вины, потеря интереса к общественной жизни;

-    устные заявления: «Я желаю быть мёртвым», «Оставь меня в покое»;

-    излишнее проявление интереса к теме смерти, усиленное внимание к оккультизму;

-    вызывающая одежда;

-    предыдущая суицидальная попытка;

-    признаки жестокого физического или психологического обращения;

-    употребление, а впоследствии и злоупотребление алкоголем;

-    беременность;

-    наличие среди знакомых тех, кто ранее практиковал суицид.

4. Признаки готовящегося подросткового самоубийства:

-    приведение своих дел, жилья в порядок, раздача личных ценных вещей, хотя ранее человек мог быть неряшливым, неаккуратным;

-    прощание, которое может принять за форму благодарности различным людям за помощь в разное время;

-    внешняя удовлетворённость, проявляющаяся в приливе энергии, связанная с тем, что если решение покончить с собой принято, а план составлен, то мысли на эту тему перестают мучить подростка;

-    письменные указания (в письмах, записках, дневнике);

-    словесные указания или угрозы;

-    вспышки гнева у импульсивных подростков;

-    уход из дома;

-    бессонница.  
5.    Что можно сделать для того, чтобы помочь подростку:

-    примите суицидента как личность;

-    установите заботливые взаимоотношения;

-    не спорьте;

-    будьте внимательным слушателем;

-    задавайте вопросы, получите как можно больше информации о самом ребенке, его жизни и проблемах;

-    не предлагайте неоправданных утешений («Все будет хорошо», «Все пройдет»);

-    предложите конструктивные подходы к решению проблемы;

-    вселяйте надежду, опирайтесь на имеющиеся у ребенка мечты, желания, приятные воспоминания;

-    оцените степень риска самоубийства;

-    не оставляйте подростка одного в ситуации высокого суицидального риска;

-    обратитесь за помощью к специалистам.

6.    Первая помощь подростку при суициде:

Если Вы стали свидетелем суицидальной попытки:

- необходимо вызвать скорую помощь по телефону: 103 (03) - единый номер скорой помощи для абонентов мобильной связи независимо от оператора;

- оказать первую доврачебную помощь подручными средствами:  
-    остановить кровотечение;

-    при повешении – освободить из петли и уложить на ровную поверхность;  
-    проверить наличие пульса;

-    при отравлении лекарственными средствами вызвать рвоту, если человек в сознании;

-    при бессознательном состоянии следить за проходимостью дыхательных путей и повернуть голову набок так, чтобы не запал язык;

-    если пострадавший находится в сознании, то необходимо поддерживать с ним постоянный контакт, не оставляя его одного!

Самоубийство подростка часто бывает полной неожиданностью для окружающих. Помните, подростки решаются на это внезапно!  
Будьте внимательны к подросткам!

Телефоны экстренной помощи: Все службы работают в круглосуточном режиме, анонимно и бесплатно.

8-800-2000-122 - общероссийский телефон доверия;

123 – телефон доверия СУ СК России по Омской области «Ребенок в опасности!»  
26-42-41 – телефон доверия для несовершеннолетних и молодежи;

48-72-85 – социальная служба экстренного реагирования.

**Профилактика детского травматизма на железной дороге**



Как показывает практика, основной причиной происшествий на железной дороге по-прежнему является нарушение установленных правил поведения. Несмотря на большое количество проводимых профилактических мероприятий, происшествия на железной дороге с участием несовершеннолетних продолжают происходить. Особенно в период школьных каникул. Следственный комитет России в очередной раз предупреждает, что нахождение на железнодорожных путях, переход их в неустановленных местах, хулиганство и необдуманные поступки всегда связаны с риском и опасностью для жизни. Во избежание происшествий необходимо строго соблюдать установленные на железных дорогах правила безопасного поведения.

**Запомните:**

Переходить через пути нужно только по мосту или специальным настилам.

Не подлезайте под вагоны! Не перелезайте через автосцепки!

Не заскакивайте в вагон отходящего поезда.

Не выходите из вагона до полной остановки поезда.

Не играйте на платформах и путях!

Не высовывайтесь из окон на ходу.

Выходите из вагона только со стороны посадочной платформы.

Не ходите на путях.

На вокзале дети могут находиться только под наблюдением взрослых, маленьких детей нужно держать за руку.

Не переходите пути перед близко идущим поездом, если расстояние до него менее 400 метров. Поезд не может остановиться сразу! Не подходите к рельсам ближе, чем на 5 метров.

Не переходите пути, не убедившись в отсутствии поезда противоположного направления.

Железная дорога – удобный и востребованный вид транспорта, которым пользуются миллионы людей каждый день. Повышение скоростей на транспорте решило множество проблем, сократив время пребывания пассажиров в пути и доставки грузов, и в то же время породило массу опасностей для человека.

Основной трагедий становится беспечное, безответственное отношение взрослых к детям. При отсутствии контроля со стороны родителей и недостаточной разъяснительной работы в школах **дети забираются на крыши вагонов, беспечно бродят по железнодорожным путям, катаются на подножках вагонов и просто ищут развлечения на железной дороге.**

**Почему травматизм на железной дороге не уменьшается?**  
- Основными причинами травмирования граждан железнодорожным подвижным составом и поражения током контактной сети являются незнание и нарушение правил безопасности при нахождении в зоне железнодорожных путей, неоправданная спешка и беспечность, нежелание пользоваться переходными мостами, тоннелями и настилами, а порой озорство, хулиганство и игры, как на железнодорожных путях, так и на прилегающей к ним территории.

**Известны детские шалости с залезанием на вагон, чтобы прокатиться. Представьте себе, чем они заканчиваются. Ведь напряжение в проводах контактной сети чрезвычайно высокое: до 27500 вольт.**

- Часто люди идут вдоль железнодорожных путей, желая видимо, сократить время. Казалось бы, позади и впереди тебя - просматриваемая территория, но опасность все-таки есть. Почему?

- Нередко железная дорога становится «пешеходной», хождение по железнодорожным путям всегда связано с риском и опасностью для жизни.

- Нередки случаи травматизма людей, идущих вдоль железнодорожных путей или в колее.

Если вы переходите железнодорожные пути и видите приближающийся поезд, вы не сможете точно определить, по какому пути он проследует. В надежде маневра можно оказаться прямо под колесами.

**Движущийся поезд остановить непросто. Его тормозной путь в зависимости от веса, профиля пути в среднем составляет около тысячи метров. Кроме того, надо учитывать, что поезд, идущий со скоростью 100-120 км/час, за одну секунду преодолевает 30 метров. А пешеходу, для того чтобы перейти через железнодорожный путь, требуется не менее пяти-шести секунд.** Тем более что молодые люди любят слушать музыку и при пересечении путей не снимают наушников плейера. Они даже не слышат гудка поезда, а зрительное внимание сосредоточено на том, как удобнее перейти рельсы.

- Почему нельзя пересекать пути, когда вообще нет никакого движения, и приближающегося поезда тоже не видно?

- Лишь на первый взгляд безопасны неподвижные вагоны. Подходить к ним ближе, чем на пять метров, подлезать под вагоны нельзя: каждый вагон на станции находится в работе, поэтому он может начать движение в любую секунду. И если какой-нибудь выступ или рычаг вагона зацепится за одежду зазевавшегося человека, то несчастного обязательно затянет под колеса.

- Известно, что опасно попасть между двумя движущимися составами, почему?  
- Сила воздушного потока, создаваемого двумя встречными составами, составляет 16 тонн, при такой нагрузке человека запросто может затянуть под поезд. Поэтому нельзя пересекать железнодорожные пути там, где это удобно или в желании сократить время.

**Какие основные правила безопасности нужно соблюдать для исключения травматизма?**

Самое главное – переходить и переезжать железнодорожные пути нужно только в специально отведенных для этого местах. Для безопасного пересечения существуют специально оборудованные пешеходные переходы, тоннели, мосты, железнодорожные переезды, путепроводы.

    Если Вам приходится пересекать неохраняемый переезд, внимательно следите за сигналами, подаваемыми техническими средствами, убедитесь, что не видите приближающегося поезда.

    Категорически запрещается проходить по железнодорожному переезду при запрещающем сигнале светофора переездной сигнализации независимо от положения и наличия шлагбаума.

     Нет ничего важнее человеческой жизни, а детские жизни – это самое ценное. Я хочу обратиться именно к детям: будьте внимательны и бдительны, помните, что железная дорога - не место для игр. Не катайтесь по платформе на велосипеде, скейтборде и роликах – **ЭТО ОПАСНО ДЛЯ ЖИЗНИ!**