

# Безопасность во время зимних каникул

## Одевайтесь по погоде

Зимой важно одеваться тепло и удобно. **Не выходите на улицу без шапки, шарфа и варежек.** Обувь должна быть тёплой и с подошвой, которая не скользит. Если сомневаетесь, всё ли надели правильно, лучше спросите у взрослых, они помогут подобрать одежду.

## Не выходите на лёд без взрослых

Лёд на водоёмах может выглядеть прочным, но это не всегда так. **Выходить на замёрзшие реки, озёра или пруды опасно.** Кататься можно только на специально подготовленных катках, где безопасность проверена. Если вы хотите пойти на лёд — сначала спросите разрешения у взрослых.



## Катайтесь с горок только в безопасных местах

Выбирайте горки, которые находятся **далеко от дорог, деревьев и других препятствий.** Не используйте склоны, выходящие на проезжую часть. Перед спуском **убедитесь, что внизу никого нет,** и соблюдайте очерёдность. Кататься можно только под присмотром взрослых.

## Фейерверки и бенгальские огни запускают только взрослые

Пиротехника **опасна,** и любое самостоятельное использование может привести к серьёзным травмам и ожогам. **Не берите её в руки, не пытайтесь что-то поджечь** и не подходите к изделиям, которые не сработали. Все действия с фейерверками выполняют только взрослые.

## В сильный мороз ограничьте время прогулки

Длительное пребывание на сильном морозе может привести к переохлаждению. Если почувствовали, что замёрзли, **прекратите прогулку.**



## Будьте внимательны на дороге

Зимой тротуары и дороги становятся скользкими, а тормозной путь автомобилей увеличивается. **Перед тем как переходить дорогу, обязательно убедитесь, что водитель полностью остановился и пропускает вас.** Учитывайте, что сугробы могут закрывать обзор, и водитель может вас не заметить. Старайтесь **носить одежду со светоотражающими элементами.**

## Сообщайте родителям о своих планах

Каникулы — время встреч и прогулок, но важно, чтобы взрослые знали, где вы находитесь. **Всегда говорите, куда идёте, с кем, и когда планируете вернуться.** Держите телефон при себе и следите, чтобы он был заряжен.

## Играйте в снежки безопасно

Выбирайте для игры **свободные площадки** вдали от дорог, зданий и прохожих. Играйте только под присмотром взрослых. Используйте мягкий снег, **в снежках не должно быть льда или твёрдых элементов.** Во время игры не направляйте броски в лицо и шею. Обязательно **надевайте варежки или перчатки.**



## Будьте осторожны с гирляндами и электрическими украшениями

Не трогайте гирлянды и их провода самостоятельно. Если заметили, что украшение мерцает необычно, нагревается или работает нестабильно, сразу сообщите взрослым. **Проверять исправность, включать и вешать гирлянды могут только взрослые.**

## Не забывайте отдыхать от экрана

Во время каникул легко увлечься играми или видео, но долгий просмотр утомляет глаза и снижает концентрацию. **Делайте небольшие перерывы,** чтобы переключиться. Смена занятий помогает отдохнуть по-настоящему.