

I. Правила поведения в общественных местах и в других местах массового скопления людей.

1. В местах проведения массовых новогодних гуляний старайтесь держаться подальше от толпы, во избежание получения травм.

Следует:

2. Подчиняться законным предупреждениям и требованиям администрации, полиции 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.

II. Правила пожарной безопасности во время новогодних праздников.

Во время новогодних праздников, помимо обычных правил пожарной безопасности следует соблюдать ещё несколько простых норм, которые позволят вам получить от выходных дней только положительные эмоции:

1. Не украшайте ёлку матерчатыми и пластмассовыми игрушками.

2. Не обкладываете подставку ёлки ватой..

3. Освещать ёлку следует только электрогирляндами промышленного производства.

4. В помещении не разрешается зажигать бенгальские огни, применять хлопушки и восковые свечи. Помните, открытый огонь всегда опасен!

5. Не следует использовать пиротехнику, если вы не понимаете как ею пользоваться, а инструкции не прилагается, или она написана на непонятном вам языке.

6. Нельзя ремонтировать и вторично использовать не сработавшую пиротехнику.

7. Категорически запрещается применять самодельные пиротехнические устройства.

Запрещено:

- устраивать "салюты" ближе 30 метров от жилых домов и легковоспламеняющихся предметов, под низкими навесами и кронами деревьев.
- носить пиротехнику в карманах.
- держать фитиль во время зажигания около лица.
- использовать пиротехнику при сильном ветре.
- направлять ракеты и фейерверки на людей.
- бросать петарды под ноги.
- низко нагибаться над зажженными фейерверками.
- находиться ближе 15 метров от зажженных пиротехнических изделий.

Поджигать фитиль нужно на расстоянии вытянутой руки. Помните, что фитиль горит 3-5 секунд. Отлетевшую искру очень трудно потушить: поэтому, если она попадет на кожу – ожог гарантирован. При работе с пиротехникой категорически запрещается курить. В радиусе 50 метров не должно быть пожароопасных объектов.

При этом зрителям следует находиться на расстоянии 15- 20 метров от пусковой площадки, обязательно с наветренной стороны, чтобы ветер не сносил на них дым и несгоревшие части изделий. Категорически запрещается использовать рядом с жилыми домами и другими постройками изделия, летящие вверх: траектория их полёта непредсказуема, они могут попасть в дом, залететь на чердак или крышу и стать причиной пожара.

В квартирах и частных домах не рекомендуется при праздновании Нового Года

зажигать дома бенгальские огни, использовать взрывающиеся хлопушки, зажигать на ёлках свечи, украшать их игрушками из легковоспламеняющихся материалов. Не оставляйте без присмотра включённые электроприборы.

В случае малейших признаков загорания немедленно сообщите в пожарную охрану по телефону — 01, с мобильного телефона 112, эвакуируйте людей и приступите к тушению огня подручными средствами. Соблюдая указанные требования, вы гарантируете себе хорошее настроение и веселый праздник.

III. Правила поведения за праздничным столом.

Накануне праздника:

Придумайте насыщенную развлекательную программу, которая подразумевает физическую активность, несовместимую с застольем. Участвуйте во всех активностях, играйте, общайтесь, веселитесь – думать о еде будет просто некогда.

Подготовьтесь к отмечанию: ни в коем случае нельзя голодать или ограничивать себя в еде накануне праздника, иначе риск срыва резко возрастает.

Украшайте и сервируйте стол и все подаваемые блюда. Даже тарелка с нарезанными фруктами и овощами может быть очень привлекательной, если правильно ее оформить. В Интернете представлено много интересных идей и решений.

Выберите тесный наряд для новогоднего вечера, облегачающий в районе талии. Его преимущество в том, что любые излишки сразу станут заметны и вам, и окружающим. Это поможет контролировать себя за столом.

Всегда держите в голове мысль о том, что если не сегодня, то в любой другой день вы сможете съесть то или иное потрясающее блюдо.

Во время домашнего застолья:

Перекусите прямо накануне празднования. Голодный человек съедает гораздо больше, чем сытый.

Положите на свою тарелку, как на палитру художника, побольше разных блюд для дегустации. Мозг любит разнообразие, и вы скорее насытитесь от визуально большого объема.

По возможности (в разумных пределах) облегчайте блюда за счет овощей и нежирных продуктов. Колбасу можно заменить на мясо, картошку – на баклажаны или кабачки, сыр выбрать меньшей жирности и так далее.

Выбирайте более легкий алкоголь – брют, сухие вина, ром и водка предпочтительнее виски, коньяка и крепленого вина.

Если выбираете газированные напитки, отдайте предпочтение диетическим (без сахара). Соки в пакетах лучше заменить на компот, морс или фреш.

Как поладить с хозяйкой, если вы встречаете Новый год в гостях:

Попробуйте все, что хочется попробовать, но не для того, чтобы насытиться. Пусть это станет игрой, цель которой – расшифровать рецепт, чтобы приготовить понравившееся блюдо самостоятельно.

Если вас усиленно стараются накормить – не уставайте хвалить хозяйку и благодарить собравшихся за чудесную атмосферу. На фоне таких комплиментов гораздо проще отказаться от дегустации того, чего вам не хочется или нельзя.

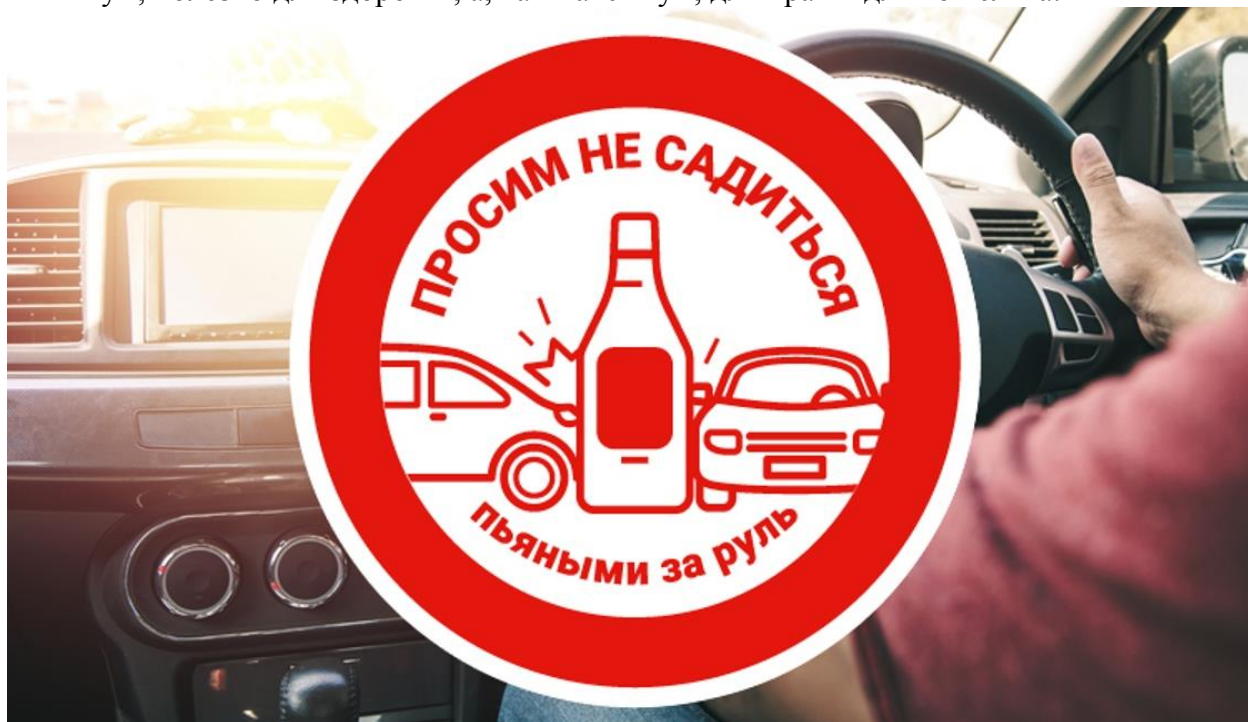


Безопасные нормы потребления алкоголя (в день)			
Напиток		Мужчины	Женщины
Водка		75 г	50 г
Вино сухое		2 бокала	1,5 бокала
Пиво		0,5 литра	0,33 литра
В эквиваленте чистого спирта		40 г	30 г

IV. Правила поведения на дороге.

Даже если на Новый год вам подарили алкотестер, нет никаких гарантий, что после очередного праздничного застолья вам можно садиться за руль. Вот своему сертифицированному прибору, какие бы легчайшие пары он ни унюхал, инспектор ГИБДД будет доверять безоговорочно.

Самый дельный совет — не садиться за руль пьяным или с похмелья. Это, как минимум, полезно для здоровья, а, как максимум, для прав и для кошелька.



V. Правила поведения на общественном катке.

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

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 лед с животными.
7. Применять 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.).

VI. Во время загородных пеших или лыжных прогулок нас может подстерегать такие опасности как переохлаждение и обморожения.

Морозы при сильном ветре, длительное воздействие низких температур вызывают обморожение, и часто сильное. Обморожение возможно при небольшой температуре, но при повышенной влажности, а также если на человеке мокрая одежда. Чаще всего страдают пальцы рук, ног, ушные раковины, нос и щеки.

Признаки переохлаждения:

- ✓ озноб и дрожь;
- ✓ посинение или побледнение губ;

Признаки обморожения конечностей:

потеря чувствительности;

кожа бледная, твёрдая и холодная наощупь;

нет пульса у лодыжек;

Первая помощь при переохлаждении и обморожении:

1. Доставить пострадавшего в помещение и постараться согреть. Лучше всего это сделать с помощью ванны, температура воды в которой должна быть от 30 до 40 градусов (в случае обморожения конечностей, сначала опускают их в воду с температурой 20 градусов и за 20-30 минут доводят температуру воды до 40 градусов).

2. После согревания, следует высушить тело, одеть человека в сухую тёплую одежду и положить его в постель, укрыв тёплым одеялом.

3. Дать тёплое сладкое питьё или пищу с большим содержанием сахара.

При обморожении нельзя:

1. Растирать обмороженные участки тела снегом.
2. Помещать обмороженные конечности сразу в тёплую воду или обкладывать тёплыми грелками.
3. смазывать кожу маслами.
4. давать большие дозы алкоголя.

VII. Во время лыжных прогулок следует соблюдать несложную технику безопасности во избежание травм:

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 лыжей в область вне лыжни, утоптанную палками, а затем левой лыжей - на правую колею лыжни.

При этом движение вперёд 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.

Коллектив Единой дежурно-диспетчерской службы Октябрьского района поздравляет всех с наступающими праздниками и искренне надеется, что ваши праздничные и выходные дни пройдут позитивно, разнообразно и не принесут никаких неприятных последствий.



Вызов со стационарных телефонов:

при обнаружении пожара	01
вызов полиции	02
вызов скорой помощи	03
вызов аварийной службы газа	04

**Единый телефон
вызова всех
экстренных служб**

112

Вызов с мобильных телефонов:



при обнаружении пожара	101
вызов полиции	102
вызов скорой помощи	103
вызов аварийной службы газа	104

**Единый телефон
вызова всех
экстренных служб**

112

Для всех операторов связи звонок бесплатный. Вы можете позвонить, даже если на счёте закончились деньги и нет СИМ-карты.

Звоните, Вам обязательно помогут!

О номере 112

В России номер 112 является единым номером вызова экстренных оперативных служб:

- служба пожарной охраны;
- служба реагирования в чрезвычайных ситуациях;
- полиция;
- служба скорой медицинской помощи;
- аварийная служба газовой сети;
- служба «Антитеррор».

Просто наберите номер 112 и Вам придут на помощь.

Номер 112 не заменяет существующие номера экстренных оперативных служб. Вы можете позвонить по номерам 101, 102, 103, 104.

Что Вы должны делать, когда позвоните по номеру 112:

1. Сохраняйте спокойствие и говорите ясно.
2. Сообщите о характере Вашего вызова и назовите место происшествия.
3. Будьте готовы ответить на вопросы оператора детально, главное – будьте спокойны. Вам обязательно придут на помощь. Не вешайте трубку, пока оператор будет задавать Вам вопросы или не скажет «Ждите» или «Оставайтесь на линии».
4. В зависимости от экстренной ситуации Вас попросят назвать:
 - фамилию, имя, отчество;
 - адрес проживания и контактные телефоны для связи;
 - точный адрес или ближайшие ориентиры (объекты) к месту происшествия;
 - маршрут подъезда к месту происшествия;
 - подробную информацию о происшествии;
 - другую необходимую информацию в зависимости от происшествия.

Некоторые запреты по номеру 112

1. Никогда не делайте пробный вызов по номеру 112. Пробные звонки занимают оператора и телефонные линии.
2. Не звоните по номеру 112 в случаях получения справочной информации иного характера, кроме экстренной ситуации. Для этого есть другие номера телефонов.

Детей необходимо учить тому, как звонить по номеру 112. Дети должны знать, что по номеру 112 осуществляется только вызов экстренных оперативных служб.

112

**- ЕДИННЫЙ НОМЕР
ВЫЗОВА ЭКСТРЕННОЙ ПОМОЩИ**