**Беседа «Предупреждён – значит вооружён».**

Цель: формирование ценностей здорового образа жизни, умение защитить себя.  
Задачи:

- ознакомить и закрепить знания  безопасного поведения в зимне - весенний период  на улице,  
- ознакомить с правилами безопасности в экстремальных ситуациях и побуждать детей соблюдать их,  
- побуждать детей к сотрудничеству и взаимовыручке, стремлению оказывать помощь нуждающимся.  
  
Ведущий:

Здравствуйте, ребята. Сегодня мы с Вами хотим поговорить о серьезных вещах – о чрезвычайных ситуациях, которые могут возникнуть в зимний и весенний периоды. А какие Вы знаете чрезвычайные ситуации? Ответы детей.

Тонкий лед находится у берегов, в районе перекатов и стремнин, в местах слияния рек или их впадения в море (озеро), на изгибах, излучинах, около вмерзших предметов, подземных источников, в местах слива в водоемы теплых вод и канализационных стоков.

Чрезвычайно опасным и ненадежным является лед под снегом и сугробами. Опасность представляют собой полыньи, проруби, трещины, лунки, которые покрыты тонким слоем льда, при наступании на него лед проламывается, и человек неожиданно может оказаться в холодной воде.

В период весеннего таянья лед становится пористым и слабым, покрывается талой водой, размягчается, приобретает беловатый цвет. Выходить на такой лед чрезвычайно опасно. Самый опасный лед бывает осенью и весной. Большую опасность и непредсказуемость представляет собой ледяное покрытие болот, на котором всегда имеются "окна" с тонким льдом. Особую опасность представляет лед, покрытый толстым слоем снега, так как вода под ним замерзает медленно и неравномерно. Нельзя выходить на лед одному без страховки.

Чтобы уменьшить вероятность проламывания льда и попадания в холодную воду, необходимо знать и выполнять следующие основные правила:

• прежде чем выйти на лед, убедитесь в его прочности; помните, что человек может погибнуть в воде в результате утопления, холодового шока, а также от переохлаждения через 15 - 20 минут после попадания в ледяную воду;

• используйте нахоженные тропы по льду. При их отсутствии, стоя на берегу, наметьте маршрут движения, возьмите с собой крепкую длинную палку, обходите подозрительные места;

• в случае появления типичных признаков непрочности льда: треск, прогибание, вода на поверхности льда, немедленно вернитесь на берег, идите с широко расставленными ногами, не отрывая их от поверхности льда, в крайнем случае - ползите;

• не допускайте скопления людей и грузов в одном месте на льду;

• исключите случаи пребывания на льду в плохую погоду: туман, снегопад, дождь, а также ночью;

• не катайтесь на льдинах, обходите перекаты, полыньи, проруби, край льда. При отсутствии уверенности в безопасности пребывания на льду лучше обойти опасный участок по берегу или дождаться надежного замерзания водоема;

• никогда не проверяйте прочность льда ударом ноги.

**ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ**

- пострадавшего необходимо как можно быстрее отправить в помещение. Нужно снять мокрую одежду и переодеть в сухую. Если у пострадавшего наблюдаются признаки общего замерзания, то в таких случаях очень полезна теплая ванна, температура воды - 37-38 градусов.

- чтобы восстановить кровообращение, тело нужно растереть фланелью или чисто вымытыми руками, смачивая их разведенным спиртом или водой. Растирание снегом не рекомендуется, так как увеличивается время воздействия холода на ткани.

- после этого уложите пострадавшего в постель и напоите горячим питьем. Дальнейшее лечение должны проводить медицинские работники.

- если несчастный случай произошел вдали от жилья, помощь нужно оказать на месте: поделиться сухой одеждой и срочно доставить в помещение. Если это сделать нельзя разведите костер и окажите необходимую помощь.

**МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЛЬДУ**

- при переходе по льду необходимо пользоваться оборудованными ледовыми переправами или проложенными тропами, а при их отсутствии, прежде чем двигаться по льду, следует наметить маршрут и убедиться в прочности льда с помощью палки.

- если лед непрочен, необходимо прекратить движение и возвращаться по своим следам, делая первые шаги без отрыва ног от поверхности льда.

- категорически запрещается проверять прочность льда ударами ноги.

- во время движения по льду следует обращать внимание на его поверхность, обходить опасные места и участки, покрытые толстым слоем снега. Особую осторожность необходимо проявлять в местах, где быстрое течение, родники, выступают на поверхность кусты, трава, впадают в водоем ручьи и вливаются теплые сточные воды промышленных предприятий.

- безопасным для перехода пешехода является лед с зеленоватым оттенком и толщиной не менее 7 см.

- при переходе по льду необходимо следовать друг за другом на расстоянии 5-6 м и быть готовым оказать немедленную помощь идущему впереди.

- перевозка малогабаритных, но тяжелых грузов производится на санях или других приспособлениях с возможно большей площадью опоры на поверхность льда.

- пользоваться площадками для катания на коньках 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.

- при переходе водоема по льду на лыжах рекомендуется пользоваться проложенной лыжней, а при ее отсутствии, прежде чем двигаться по целине, следует отстегнуть крепления лыж и снять петли лыжных палок с кистей рук. Если имеются рюкзак или ранец, необходимо их взять на одно плечо.

- расстояние между лыжниками должно быть 5-6 м. Во время движения по льду лыжник, идущий первым, ударами палок проверяет прочность льда и следит за его характером.

- во время рыбной ловли нельзя пробивать много лунок на ограниченной площади, прыгать и бегать по льду, собираться большими группами.

Шаг 1. Если полынья в СТОЯЧЕЙ ВОДЕ, выбираться нужно в ту сторону, ОТКУДА ПРИШЛИ - там лед достаточно прочный, чтобы вас выдержать, если в полынье (промоине) есть течение, нужно развернуться против течения лицом, упереться локтями позади себя в лед и сразу начать движение ПРОТИВ ТЕЧЕНИЯ, К ПРОТИВОПОЛОЖНОЙ КРОМКЕ ЛЬДА. Не пытайтесь, если есть течение, выбраться там же, где провалились - ВАС МОЖЕТ УТАЩИТЬ ПОД ЛЕД, как только вы развернетесь спиной к течению!

Шаг 2. Избавьтесь от предметов, которые могут помешать вашему спасению: сумка, неспортивная шапка. ПЕРЧАТКИ оставьте - они некоторое время будут сохранять тепло в кистях.

Шаг 3. Нужно добраться до противоположной (против течения) кромки полыньи.

Шаг 4. Выбросьте руки подальше на лед, сделайте 2-3 максимально возможных глубоких вдоха, но не отвлекайтесь на то, чтобы зацепиться за лед пальцами, ногтями - только потратите время, а кисти еще больше окоченеют.

Шаг 5. Обопритесь на кромку льда ЛОКТЯМИ, не пытайтесь сделать гимнастическое упражнение "выход силой" на кистях, потому что к тому моменту у вас уже может не остаться на это сил, с одной стороны, с другой – вы просто можете сильно травмировать кисти и запястья, вплоть до разрыва сухожилий, так как в ледяной воде и связки и мышечная ткань теряют свою обычную эластичность.

Шаг 6. Опираясь на локти, сделайте 2-3 энергичных отталкивания от воды ногами ("по-лягушачьи"), чтобы подальше вытолкнуть себя на лед и в этот момент нужно постараться закинуть СОГНУТУЮ ногу на лед.

Шаг 7. Постараться зафиксироваться в этом положении, сделать 2-3 глубоких вдоха.

Шаг 8. Постарайтесь подальше на лед вынести ногу и руки.

Шаг 9. Перекатываемся подальше от полыньи.

Шаг10. Забираем свои вещи и с максимально возможной скоростью перемещаемся в место, где можно снять мокрую одежду и одеть сухую. Уходить от полыньи нужно ПО СВОЕМУ СТАРОМУ СЛЕДУ, чтобы снова не провалиться. Согреваться можно горячим чаем и физическими упражнениями, если же на это нет сил, просто укутаться в теплые вещи, лечь и стараться глубоко дышать.

Когда Вы выбрались из полыньи, это еще не значит, что вы спасены – люди очень часто погибали от холодового шока, переохлаждения и неправильного выхода из гипотермического удара.

Есть одна опасность: известны случаи, когда человека находили уже выбравшимся из полыньи, но голым или полуголым. Дело в том, что нужно попытаться оценить свои физические возможности, когда вы соберетесь раздеться догола, чтобы отжать из одежды воду – на раздевание и отжим, которые являются очень трудоемкими процессами, Вы можете потратить последние силы. Поэтому иногда целесообразнее покататься по снегу – он впитает часть воды из одежды и сразу же после этого начать движение в сторону жилья или ближайшего места, где можно разжечь костер.

При попадании в полынью, образовавшуюся в хрупком льду, нужно попытаться выползти на лед, если же лед проламывается под вашим весом, то нужно ЛОКТЯМИ ломать лед тех пор, пока не доберетесь до более-менее прочного льда.

Самый тяжелый случай, когда подо льдом упал уровень воды – в таком случае лед, ломаясь под весом тела, образует воронку со скользкими и достаточно покатыми стенками, кроме того, между поверхностью воды и льдом существует некоторое расстояние, которое очень сильно затрудняет попытки выползти на лед, отталкиваясь от воды ногами, делая «лягушачьи» движения. А иногда уровень воды падает настолько, что от поверхности воды дотянуться до кромки льда просто невозможно.

Если вы обессилели до такой степени, что больше не можете выполнять никаких действий по самоспасению, последнее, что Вы можете сделать, это вынести подальше и положить на лед руки ладонями вниз. Через какое-то время они примерзнут ко льду и вы, даже теряя сознание, будете держаться на поверхности, что даст вам шанс быть найденным и спасенным. Или, хотя бы – просто найденным…

**ПОЖАР**

Иногда родителям приходится оставлять своих подросших детей одних в квартире. Поэтому важно выучить основные правила их поведения и действий на случай возгорания. Ребенок не должен растеряться в чрезвычайной ситуации, поэтому необходимо регулярно с ними повторять следующую инструкцию:

при появлении запаха гари в квартире, немедленно и как можно скорее найди его возможный источник;

по пути закрывай все окна и двери, чтобы огонь не распространился;

если после этого запах гари исчез, то он мог попасть в дом с улицы через открытое окно;

внимательно проверь комнаты, балкон, выгляни на всякий случай на лестничную площадку. Лучше быть уверенным в своей безопасности, чем пропустить начало возгорания;

если в доме что-то загорелось, но потушить самостоятельно не получается, стоит немедленно покинуть квартиру. Запомни: ядовитый дым намного опаснее огня. Нос и рот накрой влажным полотенцем или тряпкой. Если дыма много, передвигайся на четвереньках к выходу;

на площадке срочно вызови пожарных по телефону 01 или 112. Объясни диспетчеру адрес, имя и фамилию, место (дом, подъезд, этаж, квартира, комната), что и как загорелось. Затем четко ответь на вопросы спасателей. Вполне вероятно, что могут спросить, как удобнее и быстрее добраться к дому, где можно поставить машину, сколько этажей в доме, запирается ли дверь в подъезд (если да, то сообщить код от домофона или открыть ее самостоятельно);

когда будешь покидать квартиру, плотно закрывай за собой двери, по возможности отключи электроприборы и электричество. Ни в коем случае нельзя задерживаться на сбор вещей!

обязательно предупреди соседей. Осторожно спустись по лестнице. Не пользуйся лифтом! Это может быть смертельно опасно! После останься около дома и жди приезда пожарных.

Если горит входная дверь, то ребенок должен позвонить соседям и попросить потушить дверь снаружи. В это время он сам может поливать водой дверь изнутри. Можно попробовать выйти и сделать все самостоятельно, только если огонь не охватил всю дверь. Надо объяснить ребенку, что на руки одеваются прихватки или руки обматываются полотенцем, чтобы защитить их от ожогов.

**КАК ПОТУШИТЬ НЕБОЛЬШОЙ ОЧАГ ВОЗГОРАНИЯ**

Если в доме ребенок заметил небольшое возгорание, то его нужно как можно скорее потушить! Даже самый маленький огонек приносит огромный ущерб. Разные виды пожаров, в зависимости от места возникновения, ликвидируются по-разному.

Горящий в мусорном ведре мусор можно быстро залить водой, набрав ее в ведро или кастрюлю. Горящее полотенце, прихватку и другие легковоспламеняющиеся предметы проще осторожно бросить в раковину и также залить водой.

Если в сковороде загорелось масло, нужно быстро плотно накрыть посуду крышкой. Ни в коем случае не пробуй залить огонь водой! Кипящее масло начнет разбрызгиваться во все стороны, оно может обжечь руки и лицо.

Если загорелся электроприбор или провода, сразу обесточь квартиру. Не пытайся тушить их водой! Это смертельно опасно! Потушить такой пожар можно при помощи земли из цветочных горшков, стирального порошка, плотного одеяла или другой несинтетической ткани (перекрыв доступ к кислороду, ты прекратишь реакцию горения), подходящего огнетушителя для дома (не пенного).

Если пожар случился на балконе (например, от брошенного сверху окурка, залетевшего фейерверка или петарды), и тебе удалось быстро его заметить, стоит немедленно тушить пожар любыми средствами (проще водой).

Если справиться с огнем не удалось, ради собственной безопасности покинь квартиру, плотно закрыв двери и окна, и вызови пожарных.

**ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ГОРЯЩЕМ ЛИФТЕ**

Пожар в лифте – это очень страшная и опасная ситуация, особенно, если во время нее ты находишься внутри кабины.

При появлении признаков начала возгорания немедленно нажми кнопку вызова и четко сообщи о происшествии диспетчеру. Не пытайся перенаправить лифт к этажу самостоятельно (может возникнуть ошибка и машина просто остановится).

Дождавшись остановки кабины и открытия дверей, немедленно выйди из нее и постарайся заблокировать механические двери любым предметом (сумкой, палкой, рюкзаком), чтобы в смертельную ловушку не попался ни один человек, вызвавший лифт.

Потушить огонь внутри можно плотной тканью (пиджак, теплый платок). Не используйте воду, т.к. кабина работает под электрическим напряжением. Находясь снаружи, используй песок, землю, порошковый огнетушитель. Предупреди взрослых и вызови пожарных!

Если покинуть лифт не получается, громко кричи, зови на помощь. Накрой рот и нос мокрой тканью (рукав, пиджак, платок, шарф и т.д.). Можно попробовать самостоятельно открыть двери лифта зонтом или ключами. Это очень опасно! Можно свалиться в шахту лифта.

**ПРАВИЛА ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ**

Не секрет, что пожары чаще всего происходят от беспечного отношения к огню самих людей. Значительная часть пожаров происходит в жилье. Здесь гибель и травматизм людей от дыма и огня составляет 9 случаев из 10. Основными причинами пожаров в быту являются: неосторожное обращение с огнем при курении и приготовлении пищи, использование электробытовых приборов, теле-, видео- и аудиотехники, не адаптированной к отечественной электросети или неисправных, проведение электросварочных работ при ремонтных работах в квартирах, детские шалости с огнем:

Пожарная безопасность в квартире:

Не балуйся дома со спичками и зажигалками. Это одна из причин пожаров. Не оставляй без присмотра включенные электроприборы, особенно утюги, обогреватели, телевизор, светильники и др. Уходя из дома, не забудь их выключить. Не суши белье над плитой. Оно может загореться. Не забывай выключить газовую плиту. Если почувствовал запах газа, не зажигай спичек и не включай свет. Срочно проветри квартиру. Ни в коем случае не зажигай фейерверки, свечи или бенгальские огни дома без взрослых.

Если начался пожар, а взрослых дома нет, поступай так:

Если огонь небольшой, можно попробовать сразу же затушить его, набросив на него плотную ткань или одеяло, заливая водой или засыпая песком. Если огонь сразу не погас, немедленно убегай из дома в безопасное место. И только после этого позвони в пожарную охрану по телефону 'ОГ или попроси об этом соседей. Если не можешь убежать из горящей квартиры, сразу же позвони по телефону 'ОГ и сообщи пожарным точный адрес и номер своей квартиры. После этого зови из окна на помощь соседей и прохожих. При пожаре дым гораздо опаснее огня. Большинство людей при пожаре гибнут от дыма. Если чувствуешь, что задыхаешься, опустись на корточки или продвигайся к выходу ползком - внизу дыма меньше. Если в помещение проник дым надо смочить водой одежду, покрыть голову мокрой салфеткой и выходить, пригнувшись или ползком. Обязательно закрой форточку и дверь в комнате, где начался пожар. Закрытая дверь может не только задержать проникновение дыма, но иногда и погасить огонь. Наполни водой ванну, ведра, тазы. Можешь облить водой двери и пол. При пожаре в подъезде никогда не садись в лифт. Он может отключиться, и ты задохнешься. Когда приедут пожарные, во всем их слушайся и не бойся. Они лучше знают, как тебя спасти. Запомните самое главное правило не только при пожаре, но и при любой другой опасности: Не поддавайтесь панике и не теряйте самообладания!

**ЛАВИНА**

**Алгоритм действий свидетелей схода лавины, под которую попали люди**

- Прежде чем начать искать, удостоверьтесь, что нет опасности схода ещё одной лавины, и позаботьтесь о маршруте отступления. Затратьте несколько минут на то, чтобы продумать операцию спасения.

- Свяжитесь со спасателями, сообщите о случившемся и месте схода лавины.

- Отметьте точки, где жертва попала в лавину, и где она еще была видна над поверхностью снега. Ниже поищите другие «улики» движения жертвы, такие, как торчащая из-под снега лыжа, шапка или маска. Восстановите у себя в голове траекторию движения жертвы.

- Если у попавшего в лавину не оказалось бипера, то следует прощупать места, где вероятнее всего может находиться пострадавший. Например, участок с наибольшим отложением снега, перед открытым препятствием - деревом или камнем или участок в месте поворота лавинного потока.

- Если жертва не найдена после визуального поиска и прощупывания, начните более частое прощупывание на самых вероятных участках. Группе следует встать горизонтальной цепочкой плечом к плечу. Щупы следует держать вертикально и прямо перед собой, чтобы расстояние между ними было равно 60 см.

Поднимайтесь вверх по склону на 60 см с каждым шагом. Продолжайте такое прощупывание, пока есть надежда найти человека живым.

- Не паникуйте! Вы - единственный шанс жертвы на спасение. Оставайтесь на этом участке и ищите.

- Если у пострадавшего был при себе лавинный бипер, начните поиск по стандартному плану, удостоверившись, что ваш бипер включен на приём. Также необходима лопата, чтобы быстро откапать жертву.

ЕДИНЫЙ ТЕЛЕФОН СЛУЖБЫ СПАСЕНИЯ С МОБИЛЬНОГО ТЕЛЕФОНА – 112

**Как действовать при сходе лавины**

Лавина – это масса снега, падающая или движущаяся со скоростью 20 – 30 м/с. Падение лавины сопровождается образованием воздушной предлавинной волны, производящей наибольшие разрушения. Причинами схода снежной лавины являются: длительный снегопад, интенсивное таяние снега, землетрясение, взрывы и другие виды деятельности людей, вызывающие сотрясение горных склонов и колебания воздушной среды. «Сходящие» лавины снега могут вызывать разрушения зданий, инженерных сооружений, засыпать уплотнившимся снегом дороги и горные тропы.

**Соблюдайте основные правила поведения в районах схода лавин:**

· не выходите в горы в снегопад и непогоду;

· находясь в горах, следите за изменением погоды;

· выходя в горы, знайте в районе своего пути места возможного схода снежных лавин. Они чаще всего сходят со склонов крутизной более 30°, если склон без кустарника и деревьев – при крутизне более 20°. При крутизне более 45° лавины сходят практически при каждом снегопаде.

**Избегайте лавинной опасности путем следующих мер:**

1. Тщательно выбирайте маршрут. Изучите известные пути схода лавин, преобладающие ветры и данные последнего бурана. Хороший источник информации - руководитель лыжного патруля.

2. Обходите известные опасные склоны. Пересекайте сомнительный склон по одному человеку и как можно выше по склону или же дальше от места возможного выхода лавины. Безопасен путь по гребню хребта, но не ходите по выступу карниза.

3. Будьте внимательны. По мере передвижения постоянно контролируйте состояние снега. Перед тем как выйти на большой склон, испытайте маленький склон с такой же крутизной и ориентацией по отношению к солнцу. Если вы видите след лавины из снежной доски, знайте, что рядом вас может поджидать такая же лавина. Наблюдайте за своей тенью. Когда она направлена на склон, воздействие солнца сильнее всего. Ищите защиты в густом лесу, на наветренных склонах и за естественными барьерами. Наблюдайте за погодой: любое внезапное изменение опасно.

4. Правильно используйте свое время. Переждите сильный буран. Контролируйте каждый свой шаг. В самые первые часы бурана передвижение возможно. Употребите это время для выхода из лавиноопасного района. Весной период между десятью часами утра и заходом солнца наиболее лавиноопасен. Ранние утренние часы перед восходом солнца наиболее безопасны.

5. Прибегайте к самозащите. Если все-таки необходимо пересечь очень опасное место, один человек на лыжах проверяет склон. Его необходимо страховать альпинисткой веревкой и лавинным шнуром.

**Как действовать при сходе лавины**

· Если лавина срывается достаточно высоко, ускоренным шагом или бегом уйдите с пути лавины в безопасное место или укройтесь за выступом скалы, в выемке (нельзя прятаться за молодыми деревьями).

· Если от лавины невозможно уйти, освободитесь от вещей, примите горизонтальное положение, поджав колени к животу и сориентировав тело по направлению движения лавины.

**Как действовать, если вас настигла лавина**

· Закройте нос и рот рукавицей, шарфом, воротником; двигаясь в лавине, плавательными движениями рук старайтесь держаться на поверхности лавины, перемещаясь к краю, где скорость ниже.

· Когда лавина остановилась, попробуйте создать пространство около лица и груди, оно поможет дышать.

· Если представиться возможность, двигайтесь в сторону верха (верх можно определить с помощью слюны).

· Оказавшись в лавине, не кричите – снег полностью поглощает звуки, а крики и бессмысленные движения только лишают Вас сил, кислорода и тепла.

· Не теряйте самообладания, не давайте себе уснуть, помните, что Вас ищут (известны случаи, когда из-под лавины спасали людей на пятые и даже тринадцатые сутки).

**Как действовать после схода лавины**

· Если Вы оказались вне зоны схода лавины, сообщите любыми способами о происшедшем в администрацию ближайшего населенного пункта и приступайте к поиску и спасению пострадавших.

· Выбравшись из-под снега самостоятельно или с помощью спасателей, осмотрите свое тело и, при необходимости, окажите себе помощь.

· Добравшись до ближайшего населенного пункта, сообщите о происшедшем в местную администрацию.

· Обратитесь в медпункт или к врачу, даже если считаете, что не пострадали.

· Сообщите своим родным и близким о своем состоянии и местонахождении.

**Вопросы.**

**Полынья**

1.Где находится тонкий и опасный лёд?

2.Какие правила Вы запомнили для уменьшения вероятности проламывания льда и попадания в холодную воду?

3.Как выбраться из полыньи? (Алгоритм действий)

**Лавина**

1.Как действовать, если Вас настигла лавина?

2.Каков алгоритм действий свидетелей схода лавины?

3.Что такое «бипер»? Как следует работать щупом?

**Пожар**

1.Можно ли во время пожара пользоваться лифтом?

2. Что нужно делать, если возник пожар в квартире?

3. Главное правило при любой опасности?