

СОГЛАСОВАНО
Председатель ПК
МАОУ «СШ «Земля родная»
Л.И.Костюкевич
« 01 » *сентябрь* 2016г.



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа «Земля родная»

ИНСТРУКЦИЯ

о мерах безопасности при гололедице, сходе снега
с крыш и образовании сосулек
ИОТ-023-2016

от « 01 » *сентябрь* 2016 № 023
г.Новый Уренгой

1. Гололед

ГОЛОЛЕД – это слой плотного льда, образовавшийся на поверхности земли, тротуарах, проезжей части улицы и на предметах (деревьях, проводах и т.д.) при намерзании переохлажденного дождя и мороси (тумана). Обычно гололед наблюдается при температуре воздуха от 0°С до минус 3°С. Корка намерзшего льда может достигать нескольких сантиметров.

ГОЛОЛЕДИЦА – это тонкий слой льда на поверхности земли, образующийся после оттепели или дождя в результате похолодания, а также замерзания мокрого снега и капель дождя.

В зимний период во время гололеда и оттепели возможны следующие опасные факторы:

- травмы головы и конечностей;
- вывихи и переломы;
- повреждения позвоночника;
- растяжения и разрывы связок;
- ушибы мышц.

2. Как уберечься в гололедицу

Во время гололеда, выходя из дома одевайте удобную и нескользящую обувь. На обувь с гладкой подошвой можно наклеить лейкопластырь. Идите по краю пешеходной дорожки, не торопитесь, обходите других пешеходов осторожно.

Поднимаясь или спускаясь по ступенькам держаться за поручни, перила. Ноги на скользкие ступеньки ставить аккуратно, немного под углом.

Переходя через дорогу соблюдайте правила дорожного движения, не переходите улицу и не перебегайте перед близко идущим транспортом.

ПОМНИТЕ - проезжая часть скользкая и торможение транспорта затруднено, возможны заносы.

При наличии светофора - переходите только на зеленый свет.

В гололед выбирайте более безопасный маршрут и выходите из дома заблаговременно.

В случае падения на проезжей части дороги, постарайтесь быстрее подняться и отойти на безопасное место, если не можете подняться - попросите прохожих оказать вам помощь, если их нет то постарайтесь отползти на край дороги в безопасное место.

Если произошел несчастный случай, необходимо срочно доставить пострадавшего в лечебное учреждение и сообщить директору, родителям.

Если произошел несчастный случай, необходимо оттащить пострадавшего на безопасное расстояние, оказать ему помощь, в случае необходимости срочно доставить пострадавшего в лечебное учреждение и обязательно сообщить о случившемся в учебное заведение директору.

Прежде всего, надо быть особенно осторожным. Главное – не торопиться – этот совет полезен не только пожилым, но и молодым людям. Утром лучше встать пораньше, чтобы не спешить на работу, в техникум не бежать к остановке автобуса. Старайтесь ходить медленно, ступая на всю подошву. Не поднимайте высоко ноги, расставляйте носки под некоторым углом наружу, слегка сгибая ноги в коленях. На наиболее скользких и гладких участках не отрывайте ноги от обледеневшей поверхности, скользите по ней, как на лыжах. Немного наклоняйте корпус вперед, чтобы центр тяжести был перед ногами. Не держите руки в карманах, так как при падении не хватит времени на то, чтобы ухватиться за что - либо – за стену, дерево, кустарник, столб, или просто сбалансировать. Не только в гололед, но в сильный мороз опасно ходить в обуви на кожаной подошве, так как она сильно скользит. Поэтому рекомендуется сразу после покупки новой обуви сделать на подошву тонкую резиновую наклейку, которая и предупредит падение, и сбережет обувь.

Чтобы увеличить сцепление со льдом, существует немало незатейливых народных средств. Можно перед выходом приклеить лейкопластырем кусок поролона по размеру каблука или наклеить лейкопластырь (изоляционную ленту) на сухую подошву и каблук (крест - накрест или лесенкой) и перед выходом натереть песком. Рекомендуется также натереть наждачной бумагой подошву перед выходом или приклеить ее на подошву. Можно вырезать два резиновых кольца и надеть на обувь от подъема ноги до каблучной части подошвы. В продаже сейчас появились зацепы - ледоступы – металлические пластинки с зубчиками, которые надевают на носки обуви

Необходимо овладеть, искусством безопасно падать. При падении мышцы должны быть максимально напряжены. Падая, старайтесь сжаться в комок, подберите руки, втяните голову в плечи, стремитесь падать на бок, а, коснувшись земли, обязательно перекатиться: удар, таким образом, растянется и израсходует свою силу на верчение. И, конечно, падая, сразу отбрасывайте в сторону сумки, которые вы несли: старайтесь уберечь себя, а не вещи.

Помните: особенно опасны падения на спину, вверх лицом, так как можно получить сотрясение мозга. При получении травмы обязательно обратитесь к врачу за оказанием медицинской помощи.

Наконец, наилучшая профилактика против возможных падений и их последствий – занятия физкультурой. Ведь падение, как правило, внезапно, а на всякую внезапность быстрее реагирует тот, кто хорошо подготовлен физически. Тренировки воспитывают умение сохранить равновесие, координировать движения, укрепляют мышцы и связки.

При больших снегопадах и оттепели выходя из зданий, не задерживаться на крыльце, а быстро отходить на безопасное расстояние от здания (5 метров). Входя в здание обязательно поднять голову вверх, и убедиться в отсутствии свисающих глыб снега, наледи и сосулек.

При перемещении на улице, не ходить вдоль стен здания, а перемещаться по пешеходным дорожкам, подходя к зданию на безопасное расстояние обязательно поднимать голову вверх, и только убедившись в отсутствии наледи, сосулек и свисающих глыб проходить в этом месте. Если участок пешеходной дороги огорожен, и идет сбрасывание снега с крыш, обязательно обойти это место на безопасном расстоянии. Выполнять требования указателей или словесных объяснений работников коммунальных служб.

3. Сосульки – главный символ зимы

Сосульки – эти «украшения» карнизов наших жилых домов и других строений – таят в себе потенциальную чрезвычайную ситуацию. Многие дома в имеют покатую крышу, карниз которой выступает над протоптанной дорожкой тротуара. В этом случае постоянно угрожают не только острые пики сосулек, но и настоящие снежные лавины, которые в любой момент могут обрушиться на головы пешеходов, не подозревающих о нависшей опасности.

При больших снегопадах и оттепели выходя из зданий, не задерживаться на крыльце, а быстро отходить на безопасное расстояние от здания (5 метров). Входя в здание обязательно поднять голову вверх, и убедиться в отсутствии свисающих глыб снега, наледи и сосулек.

При перемещении на улице, не ходить вдоль стен здания, а перемещаться по пешеходным дорожкам, подходя к зданию на безопасное расстояние обязательно поднимать голову вверх, и только убедившись в отсутствии наледи, сосулек и свисающих глыб проходить в этом месте. Если участок пешеходной дороги огорожен, и идет сбрасывание снега с крыш, обязательно обойти это место на безопасном расстоянии. Выполнять требования указателей или словесных объяснений работников коммунальных служб.

Медицинские работники травматологии могут привести немало примеров, когда снежные лавины или сорвавшиеся сосульки наносят тяжелые увечья, иногда со смертельным исходом. Бывает, что в результате черепно - мозговой травмы пострадавшие навсегда теряют зрение. Описаны случаи, когда сосульки попадают в детскую коляску – в этом случае только невероятно счастливое стечение обстоятельств может спасти ребенка от катастрофы.

Безусловно, коммунальные городские службы делают попытки исключить чрезвычайные ситуации, связанные с ледяной и снежной стихией. Но всем надо быть очень внимательными и не ходить под нависшими над головой сосульками и обходить подальше места возможного схода снежных лавин с крыши зданий. А главное – уберечь детей от подобной опасности, не оставлять их без присмотра во время детских игр и шалостей, которыми они очень увлекаются и не обращают никакого внимания ни на что другое.

5. Как избежать травм

- Передвигаться нужно по внешней стороне тротуаров, чтобы не попасть под удар упавших сосулек;
- Услышав предупреждающий крик, надо быстро отбежать от дома или прижаться вплотную к стене, голову защитить сумкой или руками;
- Если несчастный случай все же произошел, пострадавшему необходимо оказать первую доврачебную помощь.

Обратитесь в травматологический пункт или пункт неотложной медицинской помощи.

Инструкцию разработал:
Специалист по охране труда



О.Ю. Петченко

Согласовано:
Педагог – организатор ОБЖ



С.В.Мальков