

Инструкция по правилам поведения в гололед, при падении снега, сосулек и наледи с крыши

1. Общие требования безопасности во время гололеда

1.1. Во время гололеда, выходя из дома, одевайте удобную и не скользкую обувь. На обувь с гладкой подошвой можно наклеить лейкопластырь. Идите по краю проезжей части дороги, не торопитесь, обходите других пешеходов осторожно.

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

1.3. 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.

1.4. При наличии светофора - переходите только на зеленый свет.

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

1.6. 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.

1.7. Если произошел несчастный случай, необходимо срочно доставить пострадавшего в лечебное учреждение и сообщить классному руководителю или администрации гимназии.

2. Общие требования безопасности при падении снега, сосулек и наледи с крыши школы и домов

2.1. Не приближаться к крышам зданий, с которых возможен сход снега и не позволять находиться в таких местах детям.

2.2. При больших снегопадах и оттепели, выходя из зданий, не задерживаться на крыльце, а быстро отходить на безопасное расстояние от здания (5 метров).

2.3. Входя в здание, необходимо обязательно поднять голову вверх, и убедиться в отсутствии свисающих глыб снега, наледи и сосулек.

2.4. 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.

2.5. Если участок пешеходной дороги огорожен, и идет сбрасывание снега с крыш, обязательно обойти это место на безопасном расстоянии. Необходимо выполнять требования указателей или словесных объяснений работников коммунальных служб.

2.6. После падения снега, льда с края крыши снег и лед могут сходить и с середины крыши, поэтому если на тротуаре видны следы ранее упавшего снега или ледяные холмики от воды, капавшей с сосулек, то это указывает на опасность данного места.

2.7. 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

Меры безопасности во время метели

Не выходите на улицу во время метели!!!!

Родители, если Ваш ребёнок оказался во время метели не дома, свяжитесь с ним и попросите ждать в помещении, постарайтесь организовать доставку ребёнка домой на транспорте или обеспечить сопровождение взрослыми. Если сильная метель застала вас в дороге, зайдите в магазин, дом, иное здание и постарайтесь остаться в нём до улучшения условий погоды. При получении сигнала о приближении метели плотно закройте окна и двери, чердачные люки. Уберите с балконов и подоконников вещи, чтобы их не унесло воздушным потоком.

Меры безопасности при сильном морозе.

Старайтесь не выходить на улицу в сильный мороз.

Если, Вам необходимо выйти, оденьтесь потеплее, помните, что «многослойная» одежда лучше сохраняет тепло – лучше одеть несколько слоев сравнительно легкой одежды, чем одну тяжелую. Одежда не должна быть тесной. В морозные дни старайтесь надевать одежду, изготовленную из натуральных тканей, избегайте носить одежду из шёлка и синтетических тканей.

Старайтесь, чтобы шея и запястья были утеплены, так как именно через эти части тела тепло в мороз теряется наиболее интенсивно. Не забывайте, что рукавицы лучше сохраняют тепло, чем перчатки. Используйте шарфы – они хорошо защищают от холода и никогда не выходят из моды.

При сильном морозе, особенно при ветре, головной убор должен быть хорошо подогнан, уши должны быть обязательно закрыты.

Берегите ноги от холода, их легче всего отморозить. Обувь не должна быть тесной. Не перетягивайте ноги туго шнурками, тесемками. Обувь должна быть сухая. Лучшая обувь для сильных морозов – валенки и меховая обувь, например унты, уги.

Не носите на морозе металлических (в том числе золотых, серебряных) украшений – колец, серёжек и т.д. Во-первых, металл остывает гораздо быстрее тела до низких температур, вследствие чего возможно «прилипание»

к коже с болевыми ощущениями и холодowymi травмами. Во-вторых, кольца на пальцах затрудняют нормальную циркуляцию крови. Вообще на морозе старайтесь избегать контакта голой кожи с металлом.

Родители и педагоги, на морозе металлические предметы забирают у ребенка тепло. Поэтому зимой нельзя давать детям лопатки с металлическими ручками. А металлические части санок обязательно нужно обмотать материей или закрыть одеялом. Нельзя долго кататься на каруселях и качелях, лазить по металлическим снарядам, которые установлены во дворах, на игровых площадках.

Категорически нельзя:

- быстро согревать отмороженные места (грелки, горячий душ, тёплая ванна, интенсивное растирание, согревание у открытого огня и т.п.), так как при этом поражённые ткани, нагреваясь, но не получая из крови кислорода, чернеют и отмирают;

- растирать отмороженные участки снегом, что влечёт повреждение мелкими льдинками поверхности кожи и занесение инфекции;
- употреблять для согревания алкоголь (он вызывает сначала расширение, а затем резкое сужение кровеносных сосудов, что ухудшает снабжение поражённых участков кислородом);

- натирать отмороженные участки тела жиром, так как это нарушает кожное дыхание и препятствует выводу из пор продуктов распада поражённых тканей.

Падение под лед

Главная рекомендация – не выходите на лед, если не уверены в его прочности. Самый крепкий – ранний, прозрачный лед, самый опасный – рыхлый весенний. Прозрачный лед хорошо держит вес человека уже при толщине в 7 см. Его плюс также в том, что он не проваливается внезапно.

Если лед под вами трещит и тем более если видите трещины от своих шагов, осторожно возвращайтесь к безопасному месту тем же путем, что и пришли сюда (ведь там лед держал вас нормально). Предсказать, когда проломится рыхлый лед, сложно, поэтому весной водоемов следует вообще избегать и прислушиваться к рекомендациям местного МЧС, которое обычно публикует информацию об опасности выхода на лед.

Общие правила таковы: выходя на лед, убедитесь, что все ваше снаряжение легко снимается (расстегните лямки рюкзака и т.д.) – если вы провалитесь, вам тогда не составит труда вытолкнуть его на лед и не придется тратить драгоценные силы на то, чтобы освободиться от него в полынье. Избегайте участков льда, отличающихся по цвету.

Лед слабее в местах, где есть растительность, у берегов и особенно опасен в местах впадения ручьев и рек. На реках же из-за структуры течения

лед, может быть, ослаблен в неожиданных местах, поэтому рекомендую воздержаться от выхода на незнакомые участки, а на знакомых сохранять бдительность. Уверенно можно передвигаться по специально организованным переправам.

Идя группой, держите дистанцию. Это преследует две цели: во-первых, снизить общую нагрузку на лед, во-вторых, чтобы если кто-то провалился, остальные могли бы помочь.

Если все же провалились под лед: успокойтесь и отдышитесь несколько секунд, как бы это ни было сложно. Далее, попробуйте понять, куда выбираться. Как правило, выбираться надо в ту сторону, откуда ты пришел, потому что там тебя покрытие выдержало. Если же есть течение, надо выбираться против течения, т.е. на тот край, откуда река течет.

Лучшее спасательное средство для любителей гулять по льду – *«спасалки»*, *они же «когти»*: это ручки с толстыми стальными шипами длиной 3-4 сантиметра. Они, как варежки у ребенка, висят у человека на шее, и если он упал, он втыкает их в лед и может на них подтянуться. Если «спасалок» нет, то, когда вы провалились, надо выбросить на лед руку, затем ногу, и попытаться на них перенести массу тела и подтянуться. Далее – откатывайтесь или отползайте в том направлении, откуда вы пришли.

Если кто-то провалился при вас, помочь можно и нужно, но помните о собственной безопасности. Используйте веревку, палку или другие подручные предметы, чтобы сохранить дистанцию до места провала.

После того как вы выбрались, проблем меньше не становится: идти к жилью или пытаться согреться на месте? Выжимать или не выжимать одежду? Костер позволит согреться и даже просушить одежду, но сможете ли вы его развести сведенными от холода руками? Да и спички скорее всего промокли, зажигалка могла выйти из строя, а огниво, которое работает даже в мокром состоянии, требует навыка для применения.

Выжать одежду – логичная идея, но учтите, что на раздевание и одевание (совсем сухой она все равно не станет) вы можете потратить последние силы. Все эти вопросы вам предстоит решить самостоятельно, исходя из дальности жилья, имеющегося снаряжения и навыков.

Что точно не стоит делать – обтираться снегом и валяться в нем голым. Это только усугубит переохлаждение. Передвигаться бегом – по той же причине, к тому же вы по-прежнему должны экономить силы.

Самый простой вариант просушки – поваляться в снегу в одежде, отряхнуться и сразу после этого быстрым шагом идти к жилью.

ДТП с участием пешеходов

В зимнее время резко возрастает количество сбитых пешеходов. Зимой даже тот пешеход, который не собирался выходить на проезжую часть, может

оказаться под колесами, потому что он поскользнулся. Помните об этом. И пешеходы, и водители должны стать терпимее друг к другу: зимой сложно всем.

Рассчитывать тормозной путь по льду тяжелее, особенно во время резкой смены погоды. Это относится даже к опытным водителям, не говоря о новичках. Помогите водителю увидеть вас в зимних сумерках – купите себе, родственникам и детям **светоотражающие брелоки или фликеры, наклейте или нашьйте светоотражающие полоски.**

Фликер – это светоотражатель. В темноте даже в светлой одежде пешехода видно плохо, а в темной не видно вовсе. Фара ближнего света светит примерно на 30 метров, а при разрешенной скорости 60 км/ч тормозной путь по льду будет длиннее. Фликер делает пешехода заметным за 100 и более метров.

Обратите внимание: вся верхняя детская одежда (во всяком случае, импортная) обычно обшивается светоотражателями, и детей мы бережем больше, чем взрослых, но взрослым тоже неплохо бы ими обзавестись, особенно если какая-то часть их повседневного пути проходит по плохо освещенной местности. Особого внимания заслуживает тема перевозки детей на санках через дорогу – дети оттуда попросту вываливаются, а родители замечают это не сразу.

Экстремальные зимние развлечения

Напомним о главном: каким бы видом спорта вы ни занимались, на чем бы ни ехали, соблюдайте технику безопасности и используйте необходимую защиту, особенно шлемы.

В последнее время стало распространяться очень опасное развлечение – катание на ватрушках, прицепленных к автомобилю. Это чрезвычайно травмоопасное занятие, участники таких катаний гибнут ежегодно.

Правила безопасного отдыха при катании на «ватрушках».

Сноутюбы, они же тюбы, они же «ватрушки», они же «плюшки» представляют собой снежные санки в виде пластиковой оболочки со вставленной внутрь надувной камерой, которые нужны для катания с горок по снежной, снежно-ледяной или ледяной поверхности. Тюбинг способен развить большую скорость и в этот момент становится практически неуправляемым. Именно поэтому **тюб признан самым травмоопасным зимним развлечением, так как правила безопасности мало кто знает и соблюдает.**

1. Выбираем место Выбирая подходящее место для катания на «ватрушках», стоит знать ряд особенностей: Снежный склон должен быть

некрутым, без резких поворотов, его угол должен составлять максимум 20 градусов, должны отсутствовать деревья, кусты, столбы, выступающие камни, ямы, бугры, всё, что может повредить корпус тюбинга. В случае, если трасса ледяная, а не снежная, то нужно выбирать тьюбы, учитывая эту особенность – для ледяных трасс делают тьюбы с пластиковым дном, которые на снегу скользят гораздо хуже.

2. Если трасса специально оборудована, то на ней должны быть бортики, чтобы «ватрушки» не вылетали за пределы зоны катания и обязательное присутствие взрослого человека, который отвечает за безопасность спуска и за соблюдение интервалов спуска людей. У тьюбов есть такая особенность – у них нет системы управления и торможения, следовательно, выбирать трассу нужно, отталкиваясь и от этой особенности тоже.

3. Что запрещено во время катания на «ватрушке»?

Производить спуск с трамплинов, обледенелых или бесснежных участков склона;

Кататься стоя, лёжа, стараться выпрыгнуть из тьюба во время движения;

Разбегаться перед спуском;

Привязывать «ватрушки» к автомобилям, снегоходам и другим транспортным средствам;

Если тьюб одноместный, то использовать его должен один человек, а не несколько, так как это приведёт к перегрузу, что может быть чревато;

Связывать между собой несколько тьюбов;

Это вид зимней забавы пользуется повышенным спросом у детей, следовательно, родители должны больше внимания уделять своим детям во время катания. Помимо того, что родители должны объяснить детям правила поведения на горке, их не стоит отпускать кататься одних. Катание должно проходить под строгим контролем взрослых.

Техника безопасности при катании на тьюбингах:

- Самое главное – держаться за ручки тьюба. Надувные «ватрушки» диаметром меньше 115 см должны иметь две ручки, на остальных от четырёх до шести. Это нужно для того, чтобы удобнее за них держаться в зависимости от выбранной позы.

- Выбирать тьюб нужно под конкретного человека, его параметры и габариты. Слишком большие или слишком маленькие тьюбы с неудобным сиденьем способны увеличить риск получения травмы.

- Во время скольжения голова должна быть наклонена немного вперёд, а ноги не должны касаться земли. Руками нужно крепко держаться за ручки, чтобы не вылететь из тюба.

- Во время торможения нельзя использовать руки и ноги, лучше повернуть ватрушку, чтобы избежать столкновения или перевернуть её, чтобы не сломать конечности. Соблюдая технику безопасности и учитывая все нюансы, можно наслаждаться, спускаясь с горки под весёлый смех и видя радость на лице.