

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОУ «СШ № 1

имени В.А. Федорова»

Л.А. Куликова

приказ №7/1 от 23.01.2024 г.

ИНСТРУКЦИЯ ТБ – 31

Правила безопасного поведения при гололёде (гололедице)

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°C до минус 3°C. 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.

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ГОЛОЛЕДУ (ГОЛОЛЕДИЦЕ)

Если в прогнозе погоды дается сообщение о гололеде или гололедице, примите меры для снижения вероятности получения травмы. Подготовьте малоскользкую обувь, прикрепите на каблуки металлические набойки или поролон, а на сухую подошву наклейте лейкопластырь или изоляционную ленту, можете натереть подошвы песком (наждачной бумагой).

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ВО ВРЕМЯ ГОЛОЛЕДА (ГОЛОЛЕДИЦЫ):

Чтобы уменьшить вероятность падения, необходимо соблюдать следующие правила поведения при гололеде:

1. Внимание и осторожность – это главные принципы поведения, которых следует придерживаться в гололёд.
2. Подберите нескользящую обувь с подошвой на микропористой основе, отказавшись от высоких каблуков. Носите только удобную обувь, которая должна быть устойчива — либо на плоской подошве, либо на широком плотном каблуке высотой не более 3–4 см.
3. Передвигайтесь осторожно, не торопясь, наступая на всю подошву, старайтесь обходить опасные места. При этом ноги должны быть слегка расслаблены, руки свободны.
4. Избегайте резких движений, смотрите себе под ноги, если нужно осмотреться, не нужно делать этого на ходу – лучше остановиться.
5. Если ледяную "лужу" обойти невозможно, то передвигайтесь по ней, как лыжник, небольшими скользкими шажками.
6. Будьте предельно внимательны на проезжей части дороги: не торопитесь и, тем более, не бегите.
7. Особенно осторожными будьте при спуске по скользкой лестнице, ступни ног ставьте вдоль ступенек, чтобы сохранить равновесие и не упасть. Обязательно держитесь за поручни.
8. Старайтесь обходить места с наклонной поверхностью.
9. Избегайте нечищенных улиц и раскатанных ледяных дорожек. Выбирайте себе путь там, где тротуары расчищены и посыпаны.
10. Руки по возможности должны быть свободны, старайтесь не носить тяжелые сумки, не держите руки в карманах — это увеличивает вероятность падения.
11. Пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновым наконечником или специальную палку с заостренными шипами.
12. Помните: особенно опасны падения на спину, вверх лицом, так как может случиться сотрясение мозга. При получении травмы обязательно обратитесь к врачу за оказанием медицинской помощи.
13. Если Вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения. В момент падения постарайтесь сгруппироваться, и, перекатившись, смягчить удар о землю. Не пытайтесь спасти вещи, которые несёте в руках.

14. После падения не торопитесь подняться, оцените своё состояние, осмотрите себя, нет ли травм, попросите прохожих людей помочь вам.

15. Гололед зачастую сопровождается обледенением. В этом случае особое внимание обращайте на провода линий электропередач, контактных сетей электротранспорта. Если вы увидели оборванные провода, сообщите администрации населенного пункта о месте обрыва.

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПРИ ПОТЕРЕ РАВНОВЕСИЯ:

1. Машите руками, так вы можете восстановить равновесие.
2. Отбросьте все предметы из рук (сумки, пакеты, другое).
3. Не приземляйтесь на ягодицы, если падаете. У пожилых людей это приводит к перелому шейки бедра, у молодых – к травме копчика.
4. При падении назад (на спину):
 - раскиньте руки максимально широко, чтобы погасить удар и не приземлиться на выставленные руки, чтобы не травмировать их;
 - подбородок опустите на грудь, чтобы не удариться затылком, закройте рот, чтобы язык не попал между зубами;
 - колени немного согните и разведите в стороны, чтобы не ударить ими лицо.
5. При падении на бок:
 - вытяните руку перед собой, а не в сторону падения, разверните её вниз ладонью;
 - подбородком коснитесь груди, слегка прижав ухо к противоположному плечу, а не на то на которое падаете;
 - при падении согните ногу под 90°, создав из неё подобие треугольника, и постарайтесь коснуться земли всей боковой поверхностью этой ноги;
 - не падайте на локоть.
6. При падении вперед (на живот):
 - разведите пальцы рук как веер, это нужно чтобы обе руки коснулись земли одновременно, это уменьшит нагрузку на каждую руку;
 - согните руки в локтях – так вы амортизируете удар;
 - самая распространённая ошибка – падение на вытянутые руки, из-за этого происходят переломы запястий.

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПРИ ПОЛУЧЕНИИ ТРАВМЫ:

1. Если травмирована конечность, прежде всего, нужно её обездвижить, зафиксировать с помощью шины. На руку сделать поддерживающую повязку, для этого могут быть использованы подручные предметы: доска, шарф, косынка.
2. Для того чтобы снять отёк, уменьшить болевые ощущения к ушибу или перелому необходимо приложить что-нибудь холодное: снег, лед.
3. Если вы упали на улице и при этом почувствовали сильную боль в какой-нибудь части тела или потеряли на несколько секунд сознание, немедленно обратитесь в травматологический пункт или пункт неотложной медицинской помощи.
4. Оформите бюллетень или справку о травме, которые могут быть использованы Вами при обращении в суд по месту жительства или по месту получения травмы с иском о возмещении ущерба.