

## **ИНСТРУКТАЖ О МЕРАХ БЕЗОПАСНОСТИ В ЗИМНИЙ ПЕРИОД**

### **1. 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. При ходьбе по тротуарам, дорогам соблюдать меры безопасности:**

2.1. Движение производить на удалении 1,5-2 метра от стены здания.

2.2. В опасных местах для пешеходов на фасадах домов должны быть вывешены предупреждающие таблички «Осторожно: сосульки!», установлены ограничительные барьеры, ленты, поэтому необходимо всегда обращать внимание на огороженные участки тротуаров и ни в коем случае не заходите в опасные зоны. Даже в том случае, когда ограждение отсутствует, стоит соблюдать осторожность и по возможности не подходить близко к стенам зданий.

#### **Осторожно, сосульки!**

3.1. Необходимо помнить, что чаще всего сосульки образуются над водостоками, поэтому эти места фасадов домов бывают особенно опасны. Их необходимо обходить стороной. Кроме того, обращайте внимание на обледенение тротуаров. Обычно более толстый слой наледи образуется под сосульками.

3.2. Соблюдайте осторожность и по возможности не подходите близко к стенам зданий. Сход скопившейся на крыше снежной массы очень опасен! Как правило, такая масса неоднородна по своему составу и содержит как рыхлые массы подтаявшего снега, так и куски слежавшегося льда, зачастую значительного объема и массы.

3.3. Если во время движения по тротуару вы услышали наверху подозрительный шум – нельзя останавливаться, поднимать голову и рассматривать, что там случилось. Возможно, это сход снега или ледяной глыбы. Бежать от здания тоже нельзя. Нужно как можно быстрее прижаться к стене, козырек крыши послужит укрытием.

**4. Гололед** - это слой плотного снега, утрамбованный до твердого состояния, который образует скользкую поверхность. Умение учитывать погодные условия необходимо всем участникам дорожного движения – водителям и пешеходам.

4.1. Во время гололеда необходимо надевать удобную, нескользящую обувь на сплошной подошве, по возможности отказаться от ходьбы на каблуках.

4.2. Необходимо внимательно смотреть под ноги, обходить опасные места, даже если обход будет на несколько метров длиннее.

4.3. Самые опасные места - это спуски с горок. Любую наклонную поверхность надо постараться обойти.

4.4. При ходьбе надо наступать на всю подошву, а ноги расслабить в коленях.

4.5. При поддержании равновесия руки должны быть свободными, поэтому лучше тяжелые сумки не носить и руки в карманы не прятать.

- 4.6. Если же вы все таки упали, то в момент падения постарайтесь сгруппироваться и постарайтесь перекатиться - этим вы смягчите удар о землю.
- 4.7. Помните, что падение на спину самое опасное, в этом случае может быть поврежден позвоночник и удар головой.
- 4.8. Сразу не вставайте после падения, осмотрите себя, нет ли серьезных травм.
- 4.9. Если получили травму, обратитесь к прохожим за помощью, а затем к врачу.

## **ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРАВИЛАМ ПОВЕДЕНИЯ В ГОЛОЛЕД, ПРИ ПАДЕНИИ СНЕГА, СОСУЛЕК И НАЛЕДИ С КРЫШИ И ДОМОВ**

1. Общие требования безопасности во время гололеда
- 1.1. Во время гололеда, выходя из дома, надевайте 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 вызвать скорую помощь и сообщить о случившемся директору или другому сотруднику.
- 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, сосуллек 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. Выполнять требования указателей или словесных объяснений работников коммунальных служб.

### **Меры безопасности во время метели**

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, угги.

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 холодовыми травмами. Во-вторых, кольца на пальцах затрудняют нормальную циркуляцию крови. Вообще на морозе старайтесь избегать контакта голой кожи с металлом.

#### **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.

### **ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ И МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДОЕМАХ В ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД**

С наступлением первых осенних заморозков вода в водоемах покрывается льдом. Начинается период ледостава. С образованием первого льда люди выходят на водоем по различным причинам: прокатиться по гладкой и блестящей поверхности на коньках, поиграть в хоккей, сократить маршрут и т.п. Но нельзя забывать о серьезной опасности, которую таят в себе только что замерзшие водоемы. Первый лед очень коварен. Не торопитесь выходить на первый лед, он только кажется прочным, а на самом деле он тонкий, слабый и не выдержит тяжести не только взрослого человека, но и ребенка. Молодой лед отличается от старого более темным цветом и тонким ровным снежным покровом без застругов и надувов.

В зимнее время лед прирастает в сутки:

При  $t = (-5^{\circ}\text{C})$  - 0,6 см;

$t = (-25^{\circ}\text{C})$  - 2,9 см;

$t = (-40^{\circ}\text{C})$  - 4,6 см.

#### **ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ:**

1. Необходимо помнить, что выходить на лед можно только в крайнем случае с максимальной осторожностью.

2. Во всех случаях, прежде чем сойти с берега на лед, необходимо внимательно осмотреться, наметить маршрут движения и возможного возвращения на берег.

3. Следует остерегаться мест, где лед запорошен снегом, под снегом лед нарастает медленнее. Бывает так, что по всему водоему толщина открытого льда более 10 см, а под снегом - 3 см.
4. В местах, где быстрое течение, вблизи выступающих на поверхность кустов, осоки, травы, где имеются родники или ручей впадает в водоем, образуются промоины, проталины или полыньи. Здесь вода покрывается очень тонким льдом.
5. Безопаснее всего переходить водоем по прозрачному с зеленоватым или синеватым оттенком льду при его толщине не менее 7 см.
6. Прежде чем встать на лед нужно убедиться в его прочности, используя для этого палку. Во время движения палкой ударяют по льду впереди и по обе стороны от себя по несколько раз в одно и то же место.
7. Если вы видите чистое, ровное, не занесенное снегом место, значит здесь полынья или промоина, покрытая тонким свежим льдом.
8. Если на ровном снеговом покрове темное пятно, значит под снегом - неокрепший лед.
9. Очень опасно скатываться на лед с обрывистого берега, особенно в незнакомом месте. Даже заметив впереди себя прорубь, пролом во льду или иную опасность, бывает трудно затормозить или отвернуть в сторону, особенно, если катаются маленькие дети.
10. Для катания на санках, лыжах, коньках необходимо выбирать места с прочным ледяным покровом, предварительно обследованным взрослыми людьми.
11. Необходимо соблюдать особую осторожность на льду в период оттепелей, когда даже зимний лед теряет свою прочность.

### **ПОМНИТЕ!**

- Человек может погибнуть в результате переохлаждения через 15-20 минут после попадания в воду.
- В случае треска льда, пригибания, появления воды на поверхности льда, немедленно вернитесь на берег.
- Не ходите по льду толпой или с тяжелым грузом. Лучше всего без необходимости не выходить на лед!!!
- Если Вы провалились под лед, старайтесь передвигаться к тому краю полыньи, откуда идет течение. Это гарантия, что Вас не затянет под лед. Добравшись до края полыньи, старайтесь как можно больше высунуться из воды, чтобы налечь грудью на закраину и забросить ногу на край льда. Если лед выдержал, осторожно перевернитесь на спину и медленно ползите к берегу. Выбравшись на сушу, поспешите как-нибудь согреться. Охлаждение может вызвать серьезные осложнения.
- Если на Ваших глазах кто-то провалился под лед, вооружитесь любой палкой, шестом или доской и осторожно, ползком двигайтесь к полынье. Доползти следует до такого места, с которого легко можно кинуть ремень, сумку на ремне или протянуть лыжную палку. Когда находящийся в воде человек ухватится за протянутый предмет, аккуратно вытаскивайте его из воды. Выбравшись из полыньи, отползите подальше от ее края.

### **В случае, когда по близости нет теплого помещения необходимо:**

- раздеться и хорошо выжать одежду так, как переход в мокрой одежде более опасен;

- развести костер (если есть возможность) или согреться движением;
- растереться руками, сухой тканью, но не снегом.

### **Порядок переправы по льду пешком и на машинах:**

Осенний лед до наступления устойчивых морозов обычно непрочен. Скрепленный вечерним или ночным холодом, он еще способен выдерживать небольшую нагрузку, но днем, быстро нагреваясь от просачивающейся через него талой воды, становится пористым и очень слабым, хотя сохраняет достаточную толщину. Еще быстрее ледяной покров разрушается весной — его подтачивает снизу усиливающееся течение. Переправляться по льду в это время нельзя. Если все же возникает такая необходимость, например, вы увидели детей, которые забрели на лед, то нужно оказать им немедленную помощь.

Безопасный переход по льду возможен при его толщине не менее 7 см, причем люди должны идти на расстоянии 5 — 6 м друг от друга. Такую же дистанцию надо соблюдать при встречном движении. Если же собралась группа из 4 — 5 человек, то передвигаться можно по льду, толщина которого не меньше 15 см.

Проверять толщину льда ударом ноги категорически запрещается. Ударами можно проверять прочность льда лишь с помощью палки. Двигаясь по льду, необходимо непрерывно ударять пешней несколько раз в одно и то же место, впереди и по обе стороны от себя. Если после двух-трех ударов вода не покажется, лед достаточно крепок. Но как только вы увидите, что появилась влага, немедленно поворачивайте назад, к берегу. Но не торопитесь, и старайтесь идти, не отрывая ступни ног ото льда.

С большой осторожностью надо обходить и участки водоемов с быстрым течением, родниками и места, куда стекают теплая вода или промышленные отходы предприятий, где выходят грунтовые воды и имеются промоины. Не поленитесь также, если увидели площадку для выколки льда, обойти ее как можно дальше, хотя и потеряете из-за этого несколько лишних минут.

Вообще при переправе по льду рекомендуется следовать по уже проложенной и хорошо проверенной тропе или пользоваться оборудованными ледовыми переправами. Но если уж вы отошли в сторону от дороги, то будьте начеку, внимательно следите за поверхностью льда и избегайте подозрительных мест.

Что значит подозрительных? Лед чаще всего бывает покрыт снегом равномерно. Но если Вы увидели небольшой участок, где слой снега намного толще, то осторожно проверьте прочность льда в этом месте или обойдите его, потому что под толстым слоем снега лед бывает тоньше, может прогнуться и иметь трещины. А это уже значит, что пешеходу здесь грозит опасность. Кроме того, опасными местами для перехода по льду могут быть чистые прогалины на снежном покрове (полыньи или промоины, не успевшие покрыться прочным льдом) или темные пятна на снегу (непрочный лед). Обходите такие места стороной.

Безопаснее всего переправляться через водоем по прозрачному льду, когда он имеет зеленоватый или синеватый оттенок.

### **Правила катания на лыжах и коньках по зимним водоемам:**

Если вы решили пройти по зимнему водоему на лыжах, то должны помнить, что безопаснее всего придерживаться проторенных троп или идти по уже проложенной лыжне. Но если их нет, надо перед тем, как спуститься на ледяной покров, очень внимательно осмотреться и наметить предстоящий маршрут. И лучше отправиться по нему не в одиночку, а группой, соблюдая

расстояние друг от друга как при пешеходной переправе, 5—6 м. Такую же дистанцию следует соблюдать, если кто-то движется вам навстречу.

Кататься на коньках или играть в хоккей на озерах, прудах и реках можно, лишь тогда, когда для этого правильно выбрана площадка. Иначе не миновать беды. Чтобы ее не случилось, надо обязательно выполнить три условия.

Во-первых, найти такой участок, где водоем имеет наименьшую глубину, слабое течение и нет поблизости выхода грунтовых вод.

Во-вторых, площадка, выбранная для сооружения катка, должна иметь ровную, гладкую поверхность.

В-третьих, открывать каток лучше всего при толщине льда не менее 25 см, заранее определив ее с помощью ледомера. Причем необходимо позаботиться, чтобы площадка была ограждена, освещена, если используется в вечернее время, и оборудована щитами хотя бы с простейшими спасательными средствами.

### **Подледная рыбалка:**

Правила поведения во время зимней ловли выработаны в результате многолетнего опыта рыболовов, которых год от года становится все больше:

- не следует находить уже готовую лунку и подрубать ее пошире. Это может привести к тому, что лед провалится, причем на довольно большом участке;
- пробивать лунки необходимо подальше друг от друга;
- нельзя пробивать много лунок на ограниченной площади и собираться большими группами;
- ни по первому, ни по последнему льду ловить рыбу в одиночку нельзя;
- весной и осенью, когда лед недостаточно крепок, рядом с лункой нужно класть доску. Это усилит опору и будет способствовать вашей безопасности на льду. Кроме того, всем, кто увлекается рыбной ловлей, необходимо брать с собой спасательные средства и во время рыбалки держать их под рукой.

### **Зимние спасательные средства**

Зимние спасательные средства достаточно разнообразны. Все они применяются профессиональными спасателями, а некоторые из них можно изготовить самостоятельно.

1. Доска. Каждый из вас легко может ее сделать. Она должна быть определенных размеров (длиной 5 — 8 м, шириной 20 см) и иметь на одном конце петлю, а на другом — пеньковую веревку длиной от 30 до 40 м. Привязав конец веревки к неподвижному предмету на берегу, спасатель подползает, лежа на доске, как можно ближе к тонущему, подает ему конец доски с петлей и помогает выбраться из проруби.

2. Проста и очень полезна также обычная крепкая веревка длиной 25 — 30 м с большими (длиной 70 см) петлями на обоих концах. Если потребуются помощь, надо быстро надеть на левую руку одну петлю, а другую, сделав два-три круговых размаха, бросить вперед-вверх по направлению к тонущему. Когда он наденет ее через голову под руки, подтянуть его к берегу.

## **Как может выручить находчивость?**

Есть еще одно очень важное правило, знать которое обязан каждый: когда рядом, казалось бы, нет никаких существующих спасательных средств, они все-таки есть. Только нужно не растеряться и суметь ими воспользоваться благодаря собственной находчивости.

Даже такие предметы собственной одежды, как шарф, ремень, тоже могут стать спасательными средствами. В ход может пойти все, что обладает плавучестью и обычно валяется где-нибудь неподалеку: дощечки, куски фанеры, легкие еловые ветки...

В момент опасности нельзя думать о том, что вы порвете одежду, что-то потеряете или испортите из своих личных вещей. Главное — спасти человека.

Например, если вы не можете дотянуться до тонущего человека рукой, нужно снять ремень, сделать из него петлю, к ней вместо веревки привязать шарф и кинуть в воду так, чтобы зацепить ремнем тонущего человека и подтянуть его к кромке льда.

Если в данный момент нет никаких подручных средств спасания, люди должны лечь на лед и, придерживая друг друга за ноги, цепочкой подползти к тонущему для оказания помощи.

## **Оказание «доврачебной» помощи:**

Еще до того, как потерпевший будет доставлен к врачу, ему надо немедленно оказать первую «доврачебную» помощь, сделать, если требуется, искусственное дыхание, ободрить и успокоить.

При оказании помощи утопающему не забывайте о возможности переохлаждения (гипотермии) пострадавшего. Температура воды в водоеме всегда ниже температуры человеческого тела (36 – 37С), поэтому нахождение в воде в течение любого времени приводит к охлаждению организма. А если нахождение в воде очень длительное или вода очень холодная, переохлаждение организма может быть смертельно опасным. Так при температуре воды +5°С время безопасного пребывания в ней составляет около 20 минут. Если же в холодную воду попадает человек неподготовленный, особенно ребенок, еще физически не очень крепкий, то примерно через 15 — 20 минут он теряет сознание и может погибнуть, если вовремя не придет помощь или он не выберется из воды самостоятельно.

Существует две формы гипотермии: легкая и тяжелая.

1. При легкой форме спасенный в сознании. Ему необходимо сменить мокрую одежду на сухую и дать попить горячего и сладкого (спиртное противопоказано).

2. При тяжелой гипотермии пострадавший, как правило, находится без сознания. Необходим комплекс реанимационных действий:

- поместить пострадавшего в теплое помещение;
- сменить одежду на сухую, стараясь не тревожить пострадавшего;
- положить пострадавшего на твердую ровную поверхность лицом вверх;
- при необходимости сделать искусственное дыхание;
- активно согреть пострадавшего одним из методов: полотенца, предварительно опущенные в горячую воду (70С), прикладываются к голове, шее, груди, животу; или

согреть пострадавшего теплом своего тела, плотно прижимаясь к нему (оба должны быть закутаны в одеяло).

Нельзя: давать пострадавшему спиртное; пытаться массировать или растирать спасенного; помещать в горячую воду или согревать конечности (руки и ноги) пострадавшего. После оказания первой помощи пострадавшего необходимо поскорее доставить в ближайшее лечебное учреждение.

### **Не поддаваться панике!**

Гибель человека — это непоправимая утрата, большое горе. Вот почему никто не имеет права равнодушно проходить мимо случаев несоблюдения правил предосторожности на льду. Ведь 10% от общего числа гибнущих на воде — результат неумелого и неосторожного поведения на водоемах в осенне-зимнее и весеннее время. Никогда не забывайте об этом!

### **Самоспасение провалившегося под лед: как надо правильно себя вести, провалившись под лед?**

Во-первых, надо помнить, что выход можно найти даже из такого опасного положения, только не нужно терять самообладания и поддаваться панике.

Во-вторых, не следует беспорядочно барахтаться и наваливаться всей тяжестью тела на тонкую кромку льда.

В-третьих, надо постараться освободиться от обуви, сбросив ее. Затем следует опереться локтями о лед и перевести тело в горизонтальное положение, причем ноги пострадавшего должны находиться у поверхности воды. Это очень важно. Потом нужно осторожно вытащить на лед ногу, расположенную ближе к кромке, наклониться в ту же сторону, поворотом корпуса вытащить из воды вторую ногу и сразу же выкатиться на лед, а затем, не вставая, без резких движений отползти как можно дальше от опасного места.

При нахождении в воде нужно уметь противостоять опасным факторам, характерным для водоемов. Особенно опасны судороги, вызванные охлаждением тела или переутомлением мышц. При судорогах кистей рук нужно резко сжимать пальцы в кулаки и разжимать их. Если свело одну руку, следует лечь на бок и работать другой рукой под водой. При судорогах мышц живота необходимо, лежа на спине, энергично подтягивать колени к животу. Если свело икроножную мышцу, следует, вытянув ногу над поверхностью воды, энергично подтягивать руками стопу к себе. При судорогах мышц бедра надо, резко согнув ногу в колене, сильно сжать пятку руками. Изучив эту памятку, еще раз подумайте о том, что вы узнали, проанализируйте все описанные в ней случаи и правила, обсудите с товарищами и коллегами по работе (учебе). И самое главное — выполняйте их! Предупреждайте всех, кто нарушает эти правила, о грозящей им опасности.

А если уж стряслась с кем беда на льду, не оставайтесь безмолвными свидетелями, зовите на помощь людей и посылно помогайте сами!