

УТВЕРЖДЕНО:
Директор МБОУ СОШ ст. Павлодольской
Л.А.Сипович
от « 7 » _____ 2025 г

ИНСТРУКЦИЯ **для обучающихся по технике безопасности по правилам поведения в гололед,** **при падении снега, сосулек и наледи с крыш домов, на катке и на тонком льду** **водоемов**

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ГОЛОЛЕДА

В весенний 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.

1.1. Во время гололеда, выходя из дома, одевайте удобную и нескользящую 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. В гололед выбирайте более безопасный маршрут и выходите из дома заблаговременно.

1.5. 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.

1.6. Если произошел несчастный случай, необходимо срочно доставить пострадавшего в лечебное учреждение.

2. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПАДЕНИИ СНЕГА, СОСУЛЕК И НАЛЕДИ С КРЫШ 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, 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. Выполнять требования указателей или словесных объяснений работников.

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.

3. Правила безопасности на ледовом катке

1. Если каток находится на открытом воздухе, в первую очередь стоит позаботиться о тепле и комфорте во время катания. Оденьте удобную, не тяжелую зимнюю одежду, толстые штаны помогут защитить во время падений.
2. Длинные волосы лучше завязать или заплести так, чтобы они не выбивались из-под шапки и не лезли в глаза во время движения.
3. Если вы предпочитаете фигурные коньки, стоит выбрать утепленную модель. Если таковой нет, то для предупреждения обморожения обратите внимание на ботинки, в которые можно одеть дополнительные теплые носки.
4. Необходимо крепко шнуровать или застегивать коньки. Нога не должна двигаться в ботинке или быть пережатой. В противном случае падений не избежать.
5. Лезвие должно быть хорошо заточено, без трещин, зазубрин и других видимых повреждений кромки. Проверка состояния коньков перед выходом на лед обезопасит ребенка от частых падений и растяжения связок.
6. Для самых маленьких и начинающих лучше выбрать коньки с двойным лезвием. В них будет легче стоять увереннее.
7. Лучше одеть дополнительную защиту: наколенники, шлем, налокотники и др.
8. Не стоит резко останавливаться, кататься слишком быстро, делать сложные элементы при большом количестве людей на катке. Просто стоять на льду тоже не нужно, ребенка может сбить кто-то из катающихся.
9. Выходить на каток стоит не спеша и придерживаясь за бортик.
10. Нужно научиться правильно падать. Безопаснее всего падение на бок с перекатом. Падать вперед стоит на всю поверхность колена и бедра, немного согнув при этом руки. Важно направлять голову в противоположную сторону от места падения. Если падаешь сваливаясь назад, то нужно согнуть спину вперед и прижать голову к груди.
11. Во время падения не стоит направлять лезвие на катающихся рядом людей. Это может травмировать как окружающих, так и самого катающегося.
12. Важно научиться скользить по льду, а не бежать. Это поможет уберечь от падения и ушибов.
13. Детей до 7 лет без сопровождения взрослых не допускают на каток. Не оставляйте ребенка одного и всегда страхуйте его рядом.
14. Двигаться нужно по направлению потока людей. Обычно катаются против часовой стрелки.
15. Объясните ребенку, что смотреть нужно туда, куда едешь. Это обезопасит от столкновения с бортиком катка и другими участниками развлечения.
16. Если не удалось избежать падения, стоит сразу поднять ребенка или помочь ему встать. Дети, которые долго засиживаются на холодном льду, могут получить обморожение и травмы от катающихся рядом людей.
17. При катании на коньках важно правильно держать осанку, развести руки и немного согнуть колени. Такие действия помогут держать равновесие.
18. Во время катания на катке можете вспотеть. Желательно переодеться в сухую одежду в специально отведенном помещении.
19. Не лишним будет проверить состояние покрытия катка. Если лед имеет неровности, лучше отказаться от развлечения.
20. Для лучшей устойчивости на льду существуют специальные приспособления. Ребенок везет перед собой тренажер, держась за ручки, тем самым уменьшая шанс на падение.

4. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ВЫХОДЕ НА ЛЕД ВОДОЕМОВ

5.

3.1. Выход на лед водоема всегда опасен.

3.2. При выходе на лед необходимо помнить:

- безопасная толщина льда для одного человека не менее 7 см;
- безопасная толщина льда для совершения пешей переправы 15 см и более;

3.3. Правила поведения на льду:

3.3.1. Ни в коем случае нельзя выходить на лед в темное время суток и при плохой видимости (туман, снегопад, дождь).

3.3.2. Нельзя проверять прочность льда ударом ноги. Если после первого сильного удара поленом или лыжной палкой покажется хоть немного воды, - это означает, что лед тонкий, по нему ходить нельзя. В этом случае следует немедленно отойти по своему же следу к берегу, скользящими

шагами, не отрывая ног ото льда и расставив их на ширину плеч, чтобы нагрузка распределялась на большую площадь. Точно так же поступают при предостерегающем потрескивании льда и образовании в нем трещин.

3.3.3. При переходе водоема группой необходимо соблюдать расстояние друг от друга (5-6 м).

3.3.4. Убедительная просьба родителям: не отпускайте детей на лед (на рыбалку, катание на лыжах и коньках) одних без присмотра, помните ответственность за сохранность жизни и здоровья детей возлагается на родителей!

Класс _____

С инструкциями ознакомился(ась), правила безопасного поведения буду неукоснительно соблюдать

№	Фамилия, имя	Подпись обучающегося	Подпись родителей
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			
19.			

Классный руководитель _____ / _____ /