**ИНСТРУКЦИЯ № \_\_\_\_\_\_\_**

**О СОБЛЮДЕНИИ ПРАВИЛ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ**

**НА ЛЬДУ**

***I. Общие положения***

1.1. Инструкция по безопасной жизнедеятельности обучающихся "Соблюдения правил безопасного поведения на льду" распространяется на всех участников учебно-воспитательного процесса во время пребывания в образовательном учреждении и вне его.

1.2. Все участники учебно-воспитательного процесса должны знать правила предоставления первой (доврачебной) помощи при характерных повреждениях, иметь необходимые знания и навыки пользования медикаментами.

***ІІ. Требования безопасной жизнедеятельности обучающихся***

***во время пребывания на льду***

Запомните! Лед может подвести нас осенью, зимой и весной. С наступлением первых морозов водная поверхность рек и озер укрывается льдом. Пребывание на льду без соблюдения правил безопасности может привести к возникновению экстремальной ситуации или несчастного случая. Чтобы этого не случилось, необходимо неуклонно придерживаться

***правил безопасного поведения на льду.***

2.1. Прежде чем ступить на лед, узнайте о толщине ледового покрова на водоеме. На разных реках и озерах толщина льда покрова может быть разной. В устьях рек и притоков прочность льда ослаблена течением. Приблизительную прочность льда можно определить визуально. На водоемах безопасным считается лед (при температуре воздуха ниже 0°С) :

- для одного пешехода - лед синеватого или зеленоватого оттенка, толщиной не менее 5-7 см (лед голубого цвета - наиболее прочный, прочность белого вдвое меньшая, серый свидетельствует о содержимом воды в толще льда);

- для группы людей (массовые переправы пешком) - толщиной не менее 15 см (дистанция в колонне по 4 человека должна быть не менее 5 м);

- - при массовом катании на коньках - 25 см.

2.2. При переходе замерзшего водоема необходимо пользоваться оборудованными ледовыми переправами или проложенными тропами, а при их отсутствии прежде чем двигаться льдом, необходимо определить маршрут и убедиться в прочности льда с помощью палки. Если лед недостаточно крепок, то следует прекратить движение и возвращаться своими следами, будто скользя, не отрывая ногу от поверхности льда. Категорически запрещается проверять прочность льда ударами ног.

2.3. Во время движения льдом необходимо обращать внимание на его поверхность, обходить опасные места и участки, покрытые толстым слоем снега. Особенно осторожными следует быть в местах с быстрым течением, родниками, ручьями и теплыми сточными водами промышленных предприятий, которые впадают в водоем, кустами и травой, что выступают на поверхности. Особенно осторожно спускайтесь из берега: лед может неплотно соединяться с сушей, возможные трещины, подо льдом может быть **воздух. Возьмите с собой палку для того, чтобы проверять прочность льда. Если после** первого удара палкой на нем появится вода, лед пробьется, следует немедленно вернуться на то место, откуда вы пришли. Причем первые шаги надо предпринимать, не отрывая подошву от льда. Категорически запрещается проверять прочность льда ударом ноги.

2.4. При групповом переходе по льду необходимо следовать друг за другом на расстоянии 5-6 метров и быть готовым оказать необходимую помощь человеку, который идет впереди. Малогабаритные, но тяжелые грузы следует транспортировать на санях или других средствах с как можно большей площадью опоры на поверхность льда.

2.5. Пользоваться площадками для катания на коньках, которые оборудуются на водоемах, позволяется лишь после тщательной проверки прочности льда. Толщина льда должна быть не менее 12 см, а при массовом катании - не менее 25 см. Катайтесь на коньках лишь в проверенных и специально оборудованных для этого местах. Если лед начал трещать и появились характерные трещины - немедленно возвращайтесь. Не бегите, а отходите медленно, не отрывая ступню ног от льда.

2.6. При переходе водоема на лыжах рекомендуется пользоваться проложенной лыжней, а при ее отсутствии - целиной. Прежде чем двигаться, необходимо отстегнуть крепление лыж и снять петли лыжных палок из рук. Если есть рюкзак или ранец, необходимо взять их на одно плечо. Расстояние между лыжниками должно быть не меньшим 5-6 метров. Во время движения лыжник, который идет первым, ударами палок проверяет прочность льда и контролирует его состояние.

2.7. Не рекомендуется на небольшой площадке, где пробито много полыней, прыгать и бегать по льду, скапливаться в большие группы.

***Помните: отправляться на водоемы поодиночке опасно!***

***ІІІ. Требования безопасности в аварийных ситуациях***

3.1. *Если вы попали под лед на реке или озере :*

- Действуйте решительно и не пугайтесь. Главное - приспособить свое тело так, чтобы оно занимало наибольшую площадь опоры.

- Следует широко раскинуть руки по краям ледового пролома, воздерживаться от погружения с головой, избавиться от лишнего груза.

- Пытайтесь не обламывать края льда, осторожно выбирайтесь на лед, держась на поверхности, доберитесь до края полыньи с более крепким льдом, раскиньте руки в стороны, чтобы опереться предплечьем и плечами на лед, наползая грудью и по очереди вытягивая на поверхность ноги. Если лед слабый, ломайте ее постепенно в направлении к берегу и попробуйте выбраться еще раз, когда почувствуете, что лед более крепкий.

- В узкой полынье попробуйте привести тело в горизонтальное положение, опереться ногами в противоположный край, при этом ногами следует делать мягкие "плавающие" движения.

- Выбравшись из ледового пролома, откатитесь, а потом ползите в ту сторону, откуда вы пришли, а следовательно, прочность льда там проверена. Невзирая на то, что влажность и холод вынуждают вас побежать и согреться, будьте осторожные до самого берега.

- Позовите на помощь и попробуйте добраться до жилищ, обязательно отогреться, обработать обмороженные участки и обратиться в медицинское заведение.

3.2. *Если на ваших глазах на льду провалился человек*:

- немедленно известите, что идете на помощь. Подложите под себя лыжи, лыжную палку (это увеличит площадь опоры) и ползите на них.

- Приближайтесь к полынье только ползком, широко разбрасывая при этом руки. К самому краю полыньи не подползайте, иначе в воде очутятся уже двое.

- Ремни, шарфы, санки или лыжи помогут спасти человека. Бросать связанные брюки, ремни, шарфы, длинную и крепкую одежду или жердь, лыжи, надо за 3-4 метра. Как только потерпевший уцепился за поданный предмет, начинайте осторожно тянуть его ползком.

- Не привлекайте на помощь других, пока не достигнете безопасной зоны, лед может не выдержать нескольких людей, которые находятся в одном месте.

- Если вы не сами, ложитесь на лед цепочкой и двигайтесь к пролому, взяв друг друга за ноги.

- Действуйте решительно и быстро - пострадавший мерзнет в ледяной воде, мокрая одежда тянет его внизу. Подав пострадавшему подручное средство спасения, вытягивайте его на лед и ползите из опасной зоны.

3.3. *Окажите пострадавшему первую помощь*:

- укройте пострадавшего от ветра, как можно быстрее доставьте его в теплое место;

- разотрите, переоденьте в сухую одежду;

- дайте много теплого подслащенного тонизирующего питья;

- по возможности немедленно отправьте пострадавшего в больницу.

**ИНСТРУКЦИЯ №**

**ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ГОЛОЛЕДА, ПРИ ПАДЕНИИ СНЕГА,**

**СОСУЛЕК И НАЛЕДИ С КРЫШ ЗДАНИЙ**

Наряду с традиционными для зимы простудными заболеваниями не менее распространенными в этот период являются всевозможные зимние травмы. Большинство из них зачастую связано либо с суровыми морозами, либо с неустойчивой погодой, сопровождающейся появлением таких травм опасных факторов, как сосульки и гололед. Благодатную почву для специфического зимнего травматизма создают обильные снегопады, ветры, перепады температур и плохо убираемые дороги.

**П Р А В И Л А П О В Е Д Е Н И Я ВО В Р Е М Я Г О Л О Л Е Д А**

**Н А Д О Р О Г А Х**

Как правило, упав на улице, получив ушиб руки, ноги или какой-нибудь другой части тела, мы поохаем, поругаем дворников и бежим дальше, не считая нужным обратиться к врачу в травм пункт. Между тем последствия таких травм могут оказаться плачевными, приводя K развитию посттравматических артритов, бурситов и других заболеваний. Например, безобидный, казалось бы, ушиб головы, полученный в результате упавшей с крыши сосульки или вашего собственного падения в гололед, на самом деле может вызвать сотрясение мозга, последствия которого проявятся лишь через два-три года в виде таких остаточных явлений, как снижение показателей зрения, появление шума в ушах, частые головные боли, быстрая утомляемость или резкое ухудшение памяти. Порой, почувствовав при падении слабую боль, многие успокаивают себя тем, что она обусловлена ушибом. На самом же деле боль может быть вызвана переломом, который, оставаясь долгое время незамеченным, приводит к неправильному формированию костной ткани, что впоследствии потребует длительного и серьезного лечения.

***Чтобы избежать подобных неприятностей, постарайтесь в зимний период соблюдать элементарные правила техники безопасности:***

1. Если вы упали на улице и при этом почувствовали сильную боль в какой-нибудь части тела или потеряли на несколько секунд сознание, немедленно направляйтесь в травматологический пункт.

2. Носите только удобную обувь. Сапоги должны быть устойчивыми *-* либо на плоской подошве, либо на широком плотном каблуке высотой не более 3-4 см. Подошва сапога или зимней обуви не должна скользить.

3. Старайтесь избегать нечищеных улиц и раскатанных ледяных дорожек. Выбирайте себе путь там, где тротуары расчищены и посыпаны.

4. Передвигайтесь осторожно, не торопясь, наступая на всю подошву. При этом ноги должны быть слегка расслаблены, руки свободны

5. Если вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения. В момент падения постарайтесь сгруппироваться, и, перекатившись, смягчить удар о землю.

6. Откажитесь от сумок на длинных ручках, свисающих через плечо. Носите сумки в обеих руках, равномерно распределяя тяжесть на правую и левую руки.

7. *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 классному руководителю.

**О Т М О Р О Ж Е Н И Я (О Б М О РО Ж ЕН И Я )**

Помимо различных механических травм зима может нанести вам и термическую травму, связанную с воздействием низких температур. Речь идет об отморожении. Отморожение может произойти не только в морозную погоду, но и при температуре, близкой к нулевой. Для этого достаточно совпадения таких факторов, как влажный воздух, относительно низкая температура и холодный ветер. Отморожению чаще подвергаются пальцы рук и ног, нос, уши и щеки.

***Чтобы избежать подобных неприятностей, постарайтесь в зимний период соблюдать элементарные правила техники безопасности****:*

1. Запомните, что ни в коем случае нельзя погружать отмороженную конечность в холодную воду или растирать отмороженную часть тела снегом. Это может привести к дальнейшему охлаждению и лишь усугубит положение.

2. Отмороженную конечность следует погрузить в теплую воду, а K отмороженному участку тела надо приложить теплый водный компресс (вода должна быть не горячей, а чуть теплой).

3. После этого можно очень осторожно растереть отмороженный участок до легкого покраснения кожи и наложить асептическую повязку.

4. Отморожению способствует ношение тесной, затрудняющей кровоснабжение одежды, обуви и перчаток.

5. Нельзя также целый день находиться в теплом помещении в зимней обуви. В тепле ноги потеют, обувь насыщается влагой, поэтому при выходе на улицу ноги быстро замерзают. Надо обязательно переобуваться в помещении.

6. Чтобы избежать отморожения, необходимо в холодную погоду надевать теплую одежду и правильно подобранную утепленную непромокаемую обувь.

**П Р А В И Л А П О В Е Д Е Н И Я BO В Р Е М Я С Х О Д А С Н Е Г А С К Р Ы Ш**

**ЗДАНИЙ, ПАДЕНИЯ СОСУЛЕК**

В зимнее время на крышах зданий скапливается большое количество снега и наледи, а также образуются сосульки, которые достигают значительных размеров. Во время оттепели происходит сход снега с крыш зданий и падения сосулек. Находясь в опасной зоне можно получить от падающего снега и сосулек тяжелые и опасные травмы и даже погибнуть.

Чтобы не оказаться в подобной ситуации следует:

1. Не приближаться к зданиям, с крыш которых возможен сход снега и не позволять находиться в таких местах детям;

2. При наличии ограждения опасного места не пытаться проходить за ограждение, а обойти опасные места другим путем;

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, козырёк крыши послужит укрытием;

4. После падения снега и 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;

5. Если из-за падения с крыши сосульки или снега пострадал человек, надо вызвать скорую помощь.

**Инструкция №**

**«Правила поведения в зимний период и во время зимних каникул»**

1. Общие положения.

Специфика зимних каникул заключается в том, что они приходятся на праздники: Новый год, Рождество, когда практически в каждой семье устанавливается елка, используются свечи и бенгальские огни, петарды.

Кроме этого проходят массовые гуляния в населенных пунктах, утренники для детей в общественных местах. Важно также учитывать особенности погоды: в это время погода переменчива, вероятны сильные морозы, вьюги, метели, гололед.

2.Требования к учащимся и правила поведения в зимний период времени:

- Запрещается использовать самодельные взрывпакеты и петарды. Свечи,

гирлянды, бенгальские огни использовать только в присутствии взрослых, строго соблюдая инструкции.

-Установленные в домах и на улицах елки не раскачивать.

- Во время посещения утренников, мест массовых гуляний соблюдать культуру поведения, не толкаться, громко не кричать, не затевать драк.

- Категорически запрещается кататься на санках и других приспособлениях на замерзших водоемах по льду, а также переходить замерзшие водоемы.

- Запрещается устраивать катание на санках и других приспособлениях вблизи дорог и на пешеходных дорожках.

- Во избежание переохлаждения одеваться по погоде, избегать намокания обуви, обязательно наличие головного убора.

- Во время гололеда строго соблюдать правила перехода через улицу. Обязательно, при наличии, пользоваться переходами.

- Не создавать на пешеходных дорожках аварийных ситуаций, не толкаться, не кататься.

* **Как вести себя во время отдыха в людных местах?**

Новогодние и рождественские праздники всегда сопровождаются пышными праздниками на городских площадях, возле елок, в торгово-развлекательных центрах и детских центрах.

Скопление людей, массовая эйфория, желание победить или быстро получить бесплатный подарок может спровоцировать давку. Чтобы избежать негативных последствия такого отдыха, нужно помнить о правилах поведения.

**Правила поведения при большом скоплении людей.**

* **Не оставайся наедине.** На массовые гуляния безопаснее идти с друзьями, родственниками. В случае ЧП они могут помочь, известят родителей.
* **Надевай что-то яркое.** Если на тебе будет оранжевая, желтая и красная шапка и шарф, тебя будет сложнее потерять.
* **Не занимай места в центре.** Самые безопасные локации: по краю площадки, возле стен магазинов, возле проходов. В таком случае можно быстрее и безопаснее покинуть место отдыха.
* **Не иди против толпы.** Если тебе нужно выйти из толпы, двигайся в сторону, прижав согнутые руки к груди. Сначала выйди из потока движущихся людей, а уже потом пробирайся в нужном направлении.
* **Не поднимай ничего с пола.** Если твоя вещь (перчатка, телефон и пр.) выпала из рук, оцени обстановку, прежде чем поднимать ее. В толпе может закружиться голова, от чего легко дезориентироваться и даже упасть.

**Не паникуй.** В случае ЧП, провокации, теракта, аварии, не поддавайся истерике. Спокойно возьми за руки друзей или родственников, пробирайтесь к выходу