

Согласовано
Председатель профкома
МБОУ «Киземская СОШ»
И. С. Рогачёва



Утверждаю
Приказ №13
Директор
МБОУ «Киземская СОШ»
М.Д.Лютов
30 января 20 года

**Инструкция
ИОТо-39-2020
по правилам безопасного поведения в гололед,
при падении снега, сосулек и наледи с крыш домов**

1. Прежде всего, надо быть особенно осторожным, чтобы уберечься в гололедицу. Утром лучше встать пораньше, чтобы не спешить в школу. Старайтесь ходить медленно, ступая на всю подошву. Не поднимайте высоко ноги, расставляйте носки под некоторым углом наружу, слегка сгибая ноги в коленях. На наиболее скользких и гладких участках не отрывайте ноги от обледеневшей поверхности, скользите по ней, как на лыжах. Немного наклоняйте корпус вперед, чтобы центр тяжести был перед ногами. Не держите руки в карманах, так как при падении не хватит времени на то, чтобы ухватиться за что-либо – за стену, дерево, кустарник, столб, или просто сбалансировать. Не только в гололед, но в сильный мороз опасно ходить в обуви на кожаной подошве, так как она сильно скользит. Поэтому рекомендуется сразу после покупки новой обуви сделать на подошву тонкую резиновую наклейку, которая и предупредит падение, и сбережет обувь.
2. Чтобы увеличить сцепление со льдом, существует немало незатейливых народных средств. Можно перед выходом приклеить лейкопластырем кусок поролона по размеру каблука или наклеить лейкопластырь (изоляционную ленту) на сухую подошву и каблук (крест-накрест или лесенкой) и перед выходом натереть песком. Рекомендуется также натереть наждачной бумагой подошву перед выходом или приклеить ее на подошву. Можно вырезать два резиновых кольца и надеть на обувь от подъема ноги до каблуковой части подошвы. В продаже сейчас появились зацепы-ледоступы – металлические пластинки с зубчиками, которые надевают на носки обуви.
3. При падении мышцы должны быть максимально напряжены. Падая, старайтесь сжаться в комок, подберите руки, втяните голову в плечи, стремитесь падать на бок, а, коснувшись земли, обязательно перекатитесь: удар, таким образом, растянется и израсходует свою силу на верчение. И, конечно, падая, сразу отбрасывайте в сторону сумки, портфели которые вы несли: старайтесь уберечь себя, а не вещи.
4. Наилучшая профилактика против возможных падений и их последствий – занятия физкультурой. Ведь падение, как правило, внезапно, а на всякую внезапность быстрее реагирует тот, кто хорошо подготовлен физически. Тренировки воспитывают умение сохранить равновесие, координировать движения, укрепляют мышцы и связки.
5. Сосульки – эти «украшения» карнизов наших жилых домов и других строений – таят в себе потенциальную чрезвычайную ситуацию. Многие дома имеют покатую крышу, карниз которой выступает над протоптанной дорожкой тротуара. В этом случае постоянно угрожают не только острые пики сосулек, но и настоящие снежные лавины, которые в любой момент могут обрушиться на головы пешеходов, не подозревающих о нависшей опасности. Надо быть очень внимательными и не ходить под нависшими над головой сосульками и обходить подальше места возможного схода снежных лавин с крыши зданий.

Разработал специалист по ОТ _____ В.Е.Рогачева

