



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа №144» (МАОУ СШ №144)

660132, Россия, г. Красноярск, ул. 40 лет Победы, 24

телефон/факс: 225-00-00, e-mail: school144\_krsk@mail.ru

[www.school144.myl.ru](http://www.school144.myl.ru)

Утверждаю:  
Директор МАОУ СШ №144


  
Н.А. Алексеева

«16» 08 2018г.  
(подпись, Ф.И.О.)



Согласовано:

Председатель первичной  
профсоюзной организации:

  
Е.А. Кузнецова  
(подпись, Ф.И.О)

«27» 07 2018г.

Протокол № 6

От «27» 07 2018г.

Инструкция по охране труда № 19

по проведению инструктажа с обучающимися перед зимними каникулами.

г. Красноярск

## **1. Общие требования**

1.1. Данная инструкция составлена для классных руководителей при проведении инструктажа с обучающимися перед зимними каникулами.

1.2. Выполнение данной инструкции является обязательной для всех обучающихся.

1.3. Основными опасными факторами, которые могут привести к травмам, являются:

- нарушение правил дорожного движения;
- травмы на дороге;
- лед на дорогах и водоемах;
- сосульки, снежные наледи свисающие с крыш зданий;
- нарушение правил электробезопасности;
- нарушение правил пожарной безопасности, в том числе игры с огнем;
- нарушение правил безопасности во время игры в снежки, при катании на санках;
- инфекционные заболевания.

1.4. В случае травмирования обучающегося свидетель происшествия обязан незамедлительно сообщить об этом взрослому, вызвать помощь.

## **2. Требования перед началом зимних каникул.**

2.1. Обучающиеся должны:

2.1.1. Записать в дневник дату начала и окончания каникул.

2.1.2. Записать расписание занятий на первый учебный день после каникул.

Классный руководитель обязан:

2.2. Провести инструктаж с обучающимися, с обязательной отметкой в журнале инструктажа.

2.3. В течение зимних каникул каждый обучающийся должен соблюдать правила дорожного движения, правила противопожарной и электробезопасности, правила личной санитарии и гигиены.

2.4. Журнал инструктажей хранится у классного руководителя.

## **3. Требования во время зимних каникул и в аварийных ситуациях**

Классный руководитель должен проинструктировать обучающихся по правилам дорожного движения во время зимних каникул.

### **3.1. Правила дорожной безопасности.**

Пешеходы должны:

- двигаться по тротуарам, пешеходным дорожкам, вело - пешеходным дорожкам, а при их отсутствии - по обочинам;
- переходить улицу только в установленных местах, пользуясь сигналами светофора или по пешеходному переходу;
- пешеходы, перевозящие или переносящие громоздкие предметы, а также лица, передвигающиеся в инвалидных колясках без двигателя, могут

двигаться по краю проезжей части, если их движение по тротуарам или обочинам создает помехи для других пешеходов;

➤ при движении по краю проезжей части пешеходы должны идти навстречу движению транспортных средств;

➤ при переходе дороги и движении по обочинам или краю проезжей части в темное время суток или в условиях недостаточной видимости пешеходам рекомендуется, а вне населенных пунктов, пешеходы обязаны иметь при себе предметы со **светоотражающими элементами** и обеспечивать видимость этих предметов водителями транспортных средств;

➤ движение организованных пеших колонн по проезжей части разрешается только по направлению движения транспортных средств по правой стороне не более чем по четыре человека в ряд. Спереди и сзади колонны с левой стороны должны находиться сопровождающие с красными флажками, а в темное время суток и в условиях недостаточной видимости - с включенными фонарями: спереди - белого цвета, сзади - красного.

Группы детей разрешается водить только по тротуарам и пешеходным дорожкам, а при их отсутствии - и по обочинам, но лишь в светлое время суток и только в сопровождении взрослых;

➤ переходить дорогу по пешеходным переходам, в том числе по подземным и надземным, а при их отсутствии - на перекрестках по линии тротуаров или обочин;

➤ в местах, где движение регулируется, пешеходы должны руководствоваться сигналами регулировщика или пешеходного светофора, а при его отсутствии - транспортного светофора;

➤ выйдя на проезжую часть (трамвайные пути), пешеходы не должны задерживаться или останавливаться, если это не связано с обеспечением безопасности движения. Пешеходы, не успевшие закончить переход, должны остановиться на островке безопасности или на линии, разделяющей транспортные потоки противоположных направлений. Продолжать переход можно лишь убедившись в безопасности дальнейшего движения и с учетом сигнала светофора (регулирующего);

➤ при приближении транспортных средств с включенным проблесковым маячком синего цвета (синего и красного цветов) и специальным звуковым сигналом пешеходы обязаны воздержаться от перехода дороги, а пешеходы, находящиеся на проезжей части (трамвайных путях), должны незамедлительно освободить проезжую часть (трамвайные пути).

➤ ожидать маршрутное транспортное средство разрешается только на приподнятых над проезжей частью посадочных площадках, а при их отсутствии - на тротуаре или обочине. В местах остановок маршрутных транспортных средств, не оборудованных приподнятыми посадочными площадками, разрешается выходить на проезжую часть для посадки в транспортное средство лишь после его остановки. После высадки необходимо, не задерживаясь, освободить проезжую часть;

➤ трамвай обходить спереди, автобус и троллейбус - сзади. Выйдя из автобуса, трамвая, нужно по тротуару дойти до пешеходного перехода и только по нему переходить на другую сторону;

➤ не устраивать игры на проезжей части или вблизи дороги;

➤ в случае гололеда пользоваться удобной обувью, без необходимости не выходить из дома;

- не играть в снежки, не кататься на санках вблизи проезжей части, железнодорожного полотна;
- не кататься на коньках на проезжей части дороги;
- не перебегать улицу или дорогу перед близко идущим транспортом;
- не пользоваться мобильным телефоном во время перехода дороги.

**ПОМНИТЕ:** на скользкой трассе тормозной путь автомашины намного больше.

Классный руководитель должен проинструктировать обучающихся по правилам пожарной безопасности и электробезопасности во время зимних каникул.

### ***3.2. Правила электробезопасности:***

- будьте внимательны и осторожны с электроприборами;
- уходя из квартиры, обязательно выключайте электроприборы (утюг, телевизор и т. п.);
- не вставляйте вилку в штепсельную розетку мокрыми руками;
- не тяните за электрический провод руками - может случиться короткое замыкание;
- не подходите к оголенному проводу и не дотрагивайтесь до него - может ударить током;
- не пользуйтесь утюгом, чайником, плиткой без специальной подставки;
- не протирайте включенные электроприборы влажной тряпкой;
- не вешайте цветочные горшки над электрическими проводами;
- нельзя гасить загоревшиеся электроприборы водой;
- не прикасайтесь к провисшим или лежащим на земле проводам;
- не влезайте на крыши домов и строений, где вблизи проходят линии электропередачи, а также на опоры (столбы) воздушных линий электропередачи;
- не пытайтесь проникнуть в распределительные устройства, трансформаторные подстанции, силовые щитки;
- не пытайтесь проводить ремонт электроприборов при их включенном состоянии (в электросети);
- в случае возгорания электроприборов вызывайте по телефону пожарную службу.

### ***3.3. Правила пожарной безопасности***

ПОЖАР – это вышедший из-под контроля процесс горения, уничтожающий материальные ценности и создающий угрозу жизни и здоровью людей.

Пожары часто бывают в новогодние праздники. Чтобы этого не произошло необходимо:

- елку установить на устойчивом основании и с таким расчётом,

чтобы ветви не касались стен и потолка, и вокруг ёлки должен быть проход шириной не менее одного метра;

➤ иллюминационное электроосвещение ёлки должно быть заводского изготовления,

подключение выполнено с соблюдением требований Правил устройства электроустановок. Мощность лампочек не должна превышать 25 Вт. При использовании электрической осветительной сети без понижающего трансформатора на ёлке могут применяться гирлянды только с последовательным включением лампочек напряжением до 12 В.

Запрещается:

➤ применять свечи, факелы, хлопушки, бенгальские огни и дуговые прожекторы,

устраивать фейерверки и другие световые пожароопасные эффекты;

➤ одевать детям и взрослым костюмы из легкогорючих материалов;

➤ устанавливайте елку вблизи отопительных приборов;

➤ зажигать у елки бенгальские огни, пользоваться петардами;

➤ эксплуатировать неисправную электропроводку и электрооборудования;

При оформлении елки запрещается:

➤ использовать для украшения игрушки и украшения из легкогорючих и синтетических материалов, а также выделяющих при горении высокотоксичные вещества;

➤ применять свечи для иллюминации елки;

➤ обкладывать подставку и украшать елку ватой и игрушками из нее, не пропитанными огнезащитными составами.

При возникновении пожара, задымлении:

➤ необходимо немедленно сообщить по телефону «01», «001», с **сотового «112»;**

➤ оповестить родителей

➤ при необходимости приступить к тушению пожара первичными средствами пожаротушения, если это не сопряжено с риском для жизни;

➤ спокойно и без паники покинуть помещение квартиры.

Признаки начинающего пожара:

➤ наличие запаха дыма;

➤ незначительный огонь, пламя;

➤ наличие характерного запаха горячей резины или пластмассы, снижение напряжения в электросети, нарушение подачи электропитания – признаки горения электропроводки.

Пожар на балконе (лоджии)

1. Позвоните в Единую службу спасения 01 (для операторов сотовой связи 01,112).

2. Попытайтесь потушить подручными средствами (водой, стиральным порошком, мокрой плотной тканью, землей из-под цветов и т. п.). Если огонь

набирает силу и Ваши усилия тщетны, то немедленно покиньте балкон, плотно закрыв за собой дверь, чтобы вслед Вам не проник огонь. Закройте все форточки и двери, не создавайте сквозняка!

3. В ходе тушения можно выбрасывать горящие вещи и предметы вниз, убедившись предварительно, что там нет людей.

4. Предупредите соседей с верхних этажей, что у вас пожар.

### Дым в подъезде

1. Позвоните в Единую службу спасения 01 (для операторов сотовой связи 010,112).

2. Если дым не густой, и Вы чувствуете, что дышать можно, то попробуйте определить место горения (квартира, почтовый ящик, мусоросборник и т.п.), а по запаху - что горит (электропроводка, резина, горючие жидкости, бумага и т. п.).

3. Помните, что огонь и дым на лестничной клетке распространяются только в одном направлении - снизу вверх

4. Если Вам удалось обнаружить очаг, то попробуйте его потушить самостоятельно или при помощи соседей подручными средствами.

5. Если потушить пожар не представляется возможным, то оповестите жильцов дома и, не создавая паники, попробуйте выбраться наружу, используя лестничные марши или через пожарные лестницы балкона. Проходя по задымленным участкам, постарайтесь одолеть их, задерживая дыхание или закрыв рот и влажным нос платком, полотенцем, тканью.

6. Если дым идет из квартиры и оттуда слышны крики, то надо, не дожидаясь пожарных, выбить двери. Помните, что гореть может в прихожей, и есть вероятность выхода огня в подъезд, то есть прямо на Вас. И второе - взломав дверь, Вы тем самым усилите приток воздуха и соответственно горение.

7. Если же, выйдя в подъезд, Вы попали в густой дым, то нужно немедленно вернуться в квартиру и плотно закрыть дверь. А дверные щели и вентиляционные отверстия, в которые может проникать дым, необходимо заткнуть мокрыми тряпками. Если дым все же проникает, то покиньте прихожую и закройте в комнате. И последнее, что Вы можете сделать - это выйти на балкон, и постараться привлечь к себе внимание.

8. При наличии пострадавших вызовите скорую помощь.

9. Если Вы живете в здании повышенной этажности (10-й и выше), то здесь на случай пожара предусмотрены дополнительные меры по обеспечению Вашей безопасности. Это незадымляемые наружные лестницы, системы дымоудаления и внутренних пожарных кранов, автоматическая пожарная сигнализация в квартирах. За указанным оборудованием следует осуществлять контроль и в случае неисправности звонить в диспетчерскую РЭУ для принятия технических мер по ее устранению. В 9-этажных домах на лоджиях для эвакуации при пожаре предусмотрены металлические лестницы с по 5 этажи, поэтому напоминаем, что забивать и загромождать люки на лоджиях запрещается так же, как и демонтировать лестницы.

### Пожар в квартире

**Запрещается** при пожаре в доме (квартире):

- бороться с пламенем самостоятельно, не вызвав пожарных (если Вы не справились с огнем за несколько секунд, его распространение приведет к большому пожару);
- пытаться выйти через задымленный коридор или лестницу (дым очень токсичен, горячий воздух может также обжечь легкие);
- опускаться по водосточным трубам и стоякам с помощью простыней и веревок (если в этом нет самой острой необходимости, ведь падение здесь без отсутствия особых навыков почти всегда неизбежно);
- прыгать из окна (начиная с 4-го этажа, каждый второй прыжок смертелен)

### **Необходимо:**

1. Сообщите в Единую службу спасения по телефону 01;
2. Выведите на улицу детей и престарелых;
3. Попробуйте самостоятельно потушить пожар, используя подручные средства (воду, плотную ткань, от внутренних пожарных кранов в зданиях повышенной этажности и т.п.);
4. При опасности поражения электрическим током отключите электроэнергию (автоматы в щитке на лестничной площадке);
5. Помните, что легковоспламеняющиеся жидкости тушить водой неэффективно. Лучше всего воспользоваться огнетушителем, стиральным порошком, а при его отсутствии мокрой тряпкой;
6. Во время пожара необходимо воздержаться от открытия окон и дверей для уменьшения притока воздуха;
7. Если в квартире сильно задымлено и ликвидировать очаги горения своими силами не предоставляется возможным, немедленно покиньте квартиру, прикрыв за собой дверь;
8. При невозможности эвакуации из квартиры через лестничные марши используйте балконную лестницу, а если ее нет, то выйдите на балкон, закрыв плотно за собой дверь, и постарайтесь привлечь к себе внимание прохожих и пожарных;
9. По возможности организуйте встречу пожарных подразделений, укажите на очаг пожара.

Если вы не можете (или не рискуете) выйти из квартиры

- закрыть окна, но не опускать жалюзи;
- заткнуть все зазоры под дверьми мокрыми тряпками;
- выключить электричество и перекрыть газ;
- приготовить комнату как "последнее убежище", так как в этом может возникнуть необходимость;
- наполнить водой ванну и другие большие емкости;
- снять занавески, так как стекла под воздействием тепла могут треснуть и огонь легко найдет на что переключиться;
- отодвинуть от окон все предметы, которые могут загореться;
- облить пол и двери водой, понизив, таким образом, их температуру;
- если вы живете на нижних этажах, то можете спуститься, используя балконы.

Пожар на различных этажах здания затрагивает, в основном, внутреннюю обстановку, хорошо горящие части потолка, пола и т.д.

Необходимо помнить о высокой токсичности при горении пластика, присутствующего, как правило, в каждом доме.

Пожар на различных этажах здания затрагивает, в основном, внутреннюю обстановку, хорошо горящие части потолка, пола и т.д. Необходимо помнить о высокой токсичности при горении пластика, присутствующего, как правило, в каждом доме. (При составлении частично использован материал МЧС России).

#### Пожар в общественном наземном транспорте:

- сообщите о пожаре водителю;
- после остановки транспортного средства без паники и давки покиньте салон и отойдите на безопасное расстояние. В случае заклинивания дверей покиньте салон через специальные люки, оконные проемы, прогоны;
- окажите помощь старикам, пострадавшим, транспортируйте их в безопасную зону;
- постарайтесь погасить огонь, вызвать пожарных и спасателей.

#### Пожар в поезде:

- сообщите о пожаре проводникам или начальнику поезда;
- тушите пожар с помощью огнетушителей, песка, воды, которые есть в вагоне;
- перейдите в соседний вагон без паник;
- используйте стоп-кран для остановки поезда;
- после остановки состава быстро покиньте горящий вагон через двери, люки, окна;
- помогите пострадавшим, детям, старикам;
- не выпрыгивайте из окон, люков, дверей, во время движения поезда;
- не мешайте пожарным и спасателям ликвидировать пожар и его последствия.

#### Если горит человек:

Если на человеке горит одежда, надо как можно быстрее погасить огонь. А сделать это довольно трудно, так как от боли он теряет контроль над собой и начинает метаться, усиливая тем самым пламя. Первым делом горящего человека надо остановить любым способом: либо грозно окрикнуть, либо повалить наземь.

Воспламенившуюся одежду сорвите или погасите, заливая водой (зимой забросайте снегом). Если воды нет, набросьте на пострадавшего любую одежду или плотную ткань, не закрывая ему голову, чтобы он не получил ожога дыхательных путей и не отравился токсичными продуктами горения. Но имейте в виду: высокая температура воздействует на кожу тем губительнее, чем дольше и плотнее прижата к ней тлеющая одежда. Потушив огонь, вынесите пострадавшего на свежий воздух, разрежьте тлеющую одежду и снимите ее, стараясь не повредить обожженную поверхность. Наложите на пораженные места повязку из бинта или чистой ткани. При обширных ожогах заверните пострадавшего в чистую простыню, срочно



вызовите «скорую» или доставьте его в ближайшее лечебное заведение на носилках.

**ПОМНИТЕ!** Категорически запрещено пользоваться спичками без взрослых.

Классный руководитель должен проинструктировать обучающихся по правилам личной безопасности во время зимних каникул.

### **3.4. Правила личной безопасности.**

- не открывайте двери незнакомым лицам, не вступайте с ним в разговор;
- не соглашайтесь на их предложения;
- открывая входные двери, убедитесь, что на лестничной площадке нет неизвестных людей;
- не оставляйте записки в двери квартиры о том, кто из ваших близких куда ушел;
- не заходите в темный подъезд или лифт без взрослых с незнакомыми или малознакомыми людьми;
- во время игр на улице не залезайте в подвалы, бесхозные машины;
- не играйте в безлюдных и неосвещенных местах (лесу, парке);
- не вступайте в конфликт с шумной компанией, с выпившими людьми;
- не садитесь в незнакомые вам транспортные средства;
- предупреждайте родителей, бабушек, знакомых о месте вашего нахождения и времени возвращения;
- выясните телефоны родителей, бабушек, знакомых, по которым вы сможете связаться со взрослыми.

Классный руководитель должен проинструктировать обучающихся по правилам безопасности на льду во время зимних каникул.

### **3.5. Будьте осторожны на льду:**

#### **Правила поведения**

**Чтобы не произошло беды на тонком льду, необходимо знать:**

**Основным условием безопасного пребывания человека на льду является соответствие толщины льда прилагаемой нагрузке:**

- безопасная толщина льда для одного человека не менее 7 см;
- безопасная толщина льда для сооружения катка 12 см и более;
- безопасная толщина льда для совершения пешей переправы 15 см и более;
- безопасная толщина льда для проезда автомобилей не менее 30 см.

**Время безопасного пребывания человека в воде:**

- при температуре воды +24°C время безопасного пребывания 7-9 часов,
- при температуре воды +5 - +15°C - от 3,5 часов до 4,5 часов;
- температура воды +2 - +3°C оказывается смертельной для человека через 10-15 мин;
- при температуре воды -2°C – смерть может наступить через 5-8 мин.

**Критерии льда:**

**прочный:**

- прозрачный лёд с зеленоватым или синеватым оттенком;
- на открытом бесснежном пространстве лёд всегда толще.

#### **тонкий:**

- цвет льда молочно-мутный, серый лёд, обычно ноздреватый и пористый, такой лёд обрушивается без предупреждающего потрескивания;
- лёд, покрытый снегом (снег, выпавший на только что образовавшийся лёд, помимо того, что маскирует полыньи, замедляет рост ледяного покрова);
- лёд более тонок на течении, особенно быстром, на глубоких и открытых для ветра местах; над тенистым и торфяным дном; у болотистых берегов; в местах выхода подводных ключей; под мостами; в узких протоках; вблизи мест сброса в водоемы теплых и горячих вод промышленных и коммунальных предприятий;
- в местах, где растет камыш, тростник и другие водные растения.

#### **Правила поведения на льду:**

- Нельзя выходить на лёд в темное время суток и при плохой видимости (туман, снегопад, дождь).
- При переходе через реку следует пользоваться оборудованными ледовыми переправами.
- При вынужденном переходе водоема безопаснее всего придерживаться проторенных троп или идти по уже проложенной лыжне. Но если их нет, надо перед тем, как спуститься на лёд, очень внимательно осмотреться и наметить предстоящий маршрут.
- Нельзя проверять прочность льда ударом ноги. Если после первого сильного удара лыжной палкой покажется хоть немного воды, — это означает, что лёд 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.
- На замерзший водоем необходимо брать с собой прочный шнур длиной 20 — 25 метров с большой глухой петлей на конце и грузом. Груз поможет забросить шнур к провалившемуся в воду товарищу, петля нужна для того, чтобы пострадавший мог надежнее держаться, продев ее под мышку.
- При переходе водоема группой необходимо соблюдать расстояние друг от друга (5–6 м).
- Замерзшую реку (озеро) лучше переходить на лыжах, при этом крепления лыж нужно расстегнуть, чтобы при необходимости быстро их сбросить; лыжные палки держать в руках, не накидывая петли на кисти рук, чтобы в случае опасности сразу их отбросить.
- Особенно осторожным нужно быть в местах, покрытых толстым слоем снега, в местах быстрого течения и выхода родников, вблизи выступающих над поверхностью кустов, осоки, травы, в местах впадения в водоемы ручьев, сброса вод промышленных предприятий.
- Если есть рюкзак, повесить его на одно плечо, что позволит легко освободиться от груза в случае, если лёд провалится.
- Надо знать, что человек, попавший в ледяную воду, может окоченеть через 10-15 минут, а через 20 минут потерять сознание. Поэтому жизнь

пострадавшего зависит от сообразительности и быстроты действия спасателей.

**ЗАПРЕЩАЕТСЯ:** прыгать и бегать по льду, собираться большим количеством людей в одной точке, выходить на тонкий лед, который образовался на реках с быстрым течением.

### **Что делать, если Вы провалились под лед?**

- не паниковать, не делать резких движений, стабилизировать дыхание;
- широко раскинуть руки в стороны и постараться зацепиться за кромку льда, чтобы не погрузиться с головой;
- по возможности перебраться к тому краю полыньи, где течение не увлечет Вас под лед;
- попытаться осторожно, не обламывая кромку, без резких движений, наползая грудью, лечь на край льда, забросить на него одну, а затем и другую ногу. Если лед выдержал, медленно, откатиться от кромки и ползти к берегу;
- передвигаться нужно в ту сторону, откуда пришли, ведь там лед уже проверен на прочность.

### **Как оказать первую помощь пострадавшему.**

- Вооружиться любой длинной палкой, доской, шестом или веревкой.
- Можно связать воедино шарфы, ремни или одежду.
- Подползать к полынье очень осторожно, широко раскинув руки.
- Сообщить пострадавшему криком, что идете ему на помощь, это придаст ему силы, уверенность.
- Если Вы не один, то, лечь на лед и двигаться друг за другом.
- Подложить под себя лыжи, фанеру или доску, чтобы увеличить площадь опоры и ползти на них.
- За 3–4 метра протянуть пострадавшему шест, доску, кинуть веревку, шарф или любое другое подручное средство.
- Подавать пострадавшему руку небезопасно, так как, приближаясь к полынье, вы увеличите нагрузку на лед и не только не поможете, но и сами рискуете провалиться.
- Осторожно вытащить пострадавшего на лед, и вместе с ним ползком выбираться из опасной зоны.
- Доставить пострадавшего в теплое (отапливаемое) помещение. Оказать ему помощь: снять и отжать всю одежду, по возможности переодеть в сухую одежду и укутать полиэтиленом (возникнет эффект парника).
- Вызвать скорую помощь.

### **3.6.В зимний период и во время оттепели, большую опасность представляют сосульки:**

Сосульки представляют серьезную угрозу.

Если своевременно не среагировать на их появление, можно нажить большую беду. К сожалению, не всегда собственники зданий и обслуживающие организации сразу удаляют образующиеся снежные наледи и сосульки. Такая беспечность может привести к трагическим последствиям. Чтобы не случилось несчастного случая, надо соблюдать следующие **меры безопасности:**

- При обнаружении сосулек, висящих на крыше дома, необходимо обратиться в обслуживающую организацию. Работники коммунальных служб должны оперативно отреагировать на ваше сообщение.
- Увидев угрожающих размеров сосульку или снежную шапку, обращайтесь в Управляющие компании или в обслуживающие предприятия. Они должны принять необходимые меры по чистке кровли.
- Работы должны быть организованы в соответствии с требованиями техники безопасности. На местах очистки должны быть установлены знаки, запрещающие пешеходное движение и ограждения. Снег, сброшенный с крыш, должен немедленно вывозиться владельцами строений.
- Также 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.
- Стоит соблюдать осторожность и по возможности не подходить близко к стенам зданий. 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. Нужно как можно быстрее прижаться к стене, козырек крыши послужит вам укрытием.

### **3.7.Профилактика общего переохлаждения и обморожений.**

**Общим переохлаждением или гипотермией** считается состояние организма при котором температура внутренних органов опускается ниже +35<sup>0</sup> С. Если тело защищено теплой одеждой или снеговой массой, переохлаждение на воздухе развивается более медленно. В тоже время, когда одновременно действуют влага и сильно охлажденный воздух с ветром, переохлаждение развивается значительно быстрее.

Следует отметить, что тяжелое состояние пациента обладает потенциально достаточно высокой обратимостью при проведении своевременного и адекватного лечения! При этом прогноз при тяжелой степени общего охлаждения определяется наличием развившихся осложнений!

**Обморожения** - локальное поражение тканей в результате воздействия низких температур, отличающееся возможностью развития омертвления глубоких слоёв кожи и глубжележащих структур. Имеются несколько факторов, которые способствуют развитию отморожений:

- Метеорологические факторы – повышенная влажность, ветер.
- Механическое нарушение кровообращения – тесная обувь, одежда, длительное пребывание в неудобной позе и др.
- Заболевания – нарушение кровоснабжения, проводимости нервных импульсов, перенесенные ранее обморожения.
- Снижение общей сопротивляемости организма – усталость, ранения, кровопотеря, недавно перенесенные инфекционные заболевания и др.
- Состояния, ведущие к потере адекватной защиты от воздействия холода – алкогольное (до 80% отморожений) и наркотическое опьянение, черепно-мозговые травмы, инсульт, эпилепсия, сердечно -сосудистые заболевания и другие.

Распространенность необратимых изменений зависит не только от интенсивности воздействия поражающего фактора (холода), но и от своевременности и правильности проводимого лечения в первые часы после травмы. Несмотря на значительную разницу температур здоровых и охлажденных тканей, неотложные лечебные мероприятия позволяют предотвратить у части пациентов развитие глубоких термических поражений. Поэтому очень важно своевременно обратиться к врачу.

Различают лёгкую, среднюю и тяжёлую степени общего обморожения.

**Лёгкая степень:** Кожные покровы бледные, синюшные, появляются «гусиная кожа», озноб, затруднения речи. Пульс замедляется до 60-66 ударов в минуту. Артериальное давление нормально или несколько повышено. Дыхание не нарушено. Возможны обморожения I—II степени.

**Средняя степень:** температура тела 29-32 °С, характерны резкая сонливость, угнетение сознания, бессмысленный взгляд. Кожные покровы бледные, синюшные, иногда с мраморной окраской, холодные на ощупь. Пульс замедляется до 50-60 ударов в минуту, слабого наполнения. Артериальное давление снижено незначительно. Дыхание редкое — до 8-12 в минуту, поверхностное. Возможны обморожения лица и конечностей I—IV степени.

**Тяжёлая степень:** температура тела ниже 31 °С. Сознание отсутствует, наблюдаются судороги, рвота. Кожные покровы бледные, синюшные, очень холодные на ощупь. Пульс замедляется до 36 ударов в минуту, слабого наполнения, имеет место выраженное снижение артериального давления. Дыхание редкое, поверхностное — до 3-4 в минуту. Наблюдаются тяжёлые и распространённые обморожения вплоть до оледенения.

По глубине поражения тканей подразделяются:

**Обморожение I степени** (наиболее лёгкое) обычно наступает при непродолжительном воздействии холода. Поражённый участок кожи бледный, имеет мраморный окрас, после согревания покрасневший, в некоторых случаях имеет багрово-красный оттенок; развивается отёк. Омертвления кожи не возникает. К концу недели после отморожения иногда наблюдается незначительное шелушение кожи. Полное выздоровление наступает к 5 - 7 дню после обморожения. Первые признаки такого обморожения это, чувство жжения, покалывания с последующим онемением поражённого участка. Затем появляются кожный зуд и боли, которые могут быть и незначительными, и резко выраженными.

**Обморожение II степени** возникает при более продолжительном воздействии холода. В начальном периоде имеется побледнение, похолодание, утрата чувствительности, но эти явления наблюдаются при всех степенях обморожения. Поэтому наиболее характерный признак — образование в первые дни после травмы пузырей, наполненных прозрачным содержимым. Полное восстановление целостности кожного покрова происходит в течение 1 — 2 недель, грануляции и рубцы не образуются. При обморожении II степени после согревания боли интенсивнее и продолжительнее, чем при обморожении I степени, беспокоят кожный зуд, жжение.

**Обморожение III степени** воздействие холода более длительное и большее снижения температуры в тканях. Образующиеся в начальном

периоде пузыри наполнены кровянистым содержимым, дно их синеватое, нечувствительное к раздражениям. Происходит гибель всех элементов кожи с развитием в исходе обморожения грануляций и рубцов. Сошедшие ногти вновь не отрастают или вырастают деформированными. Отторжение отмерших тканей заканчивается на 2 — 3-й неделе, после чего наступает рубцевание, которое продолжается до 1 месяца. Интенсивность и продолжительность болевых ощущений более выражена, чем при обморожении II степени.

**Обморожение IV степени** возникает при длительном воздействии холода, снижение температуры в тканях при нём наибольшее. Оно нередко сочетается с обморожением III и даже II степени. Омертвевает все слои мягких тканей, нередко поражаются кости и суставы. Повреждённый участок конечности резко синюшный, иногда с мраморной расцветкой. Отёк развивается сразу после согревания и быстро увеличивается. Температура кожи значительно ниже, чем на окружающих участках тканей. Пузыри развиваются в менее обмороженных участках, где имеется обморожение III—II степени. Отсутствие пузырей при развившемся значительно отёке, утрата чувствительности свидетельствуют об обморожении IV степени.

Чтобы такая беда, как обморожение, не случилась, необходимо знать меры предосторожности, ведь профилактика – это всегда легче, чем лечение. Существуют определенные правила профилактики обморожений, соблюдая которые можно избежать неприятностей и не обморозится даже при сильном морозе.

**Одежда.** Если на улице мороз, лучше всего, если одежда будет многослойной. Между слоями тканей образуется так называемая воздушная прослойка, которая хорошо удерживает тепло. Одежда должна быть свободного покроя, это тоже важно, такая одежда не нарушает циркуляцию крови и создает дополнительное тепло.

**Обувь** для зимы так же заслуживает особого внимания, она должна быть свободной и обязательно с теплыми стельками. В сильный мороз от хлопчатобумажных носков лучше отказаться и отдать предпочтение шерстяным, особенно тем, у кого наблюдается повышенная потливость ног.

**Варежки и шарф.** При сильном морозе перчатки лучше заменить на варежки, хорошо, если они будут с мехом внутри и из не продуваемой ткани. Обязательный атрибут для морозов – шарф, которым можно укрыть щеки и подбородок, и конечно, шапка, закрывающая уши.

**Специальные крема.** Существуют в продаже специальные кремы, которые защищают лицо от обморожения, наносите такой крем перед выходом на улицу при морозе и сильном ветре.

**Прием пищи.** Если планируется длительное пребывание на морозе, перед выходом на улицу нужно поесть, дополнительная энергия, которую мы получаем с пищей, помогает противостоять воздействию холода.

**Украшения.** Перед выходом на мороз снимите с себя все металлические украшения, помните, что металл остывает гораздо быстрее нашего тела и может буквально прилипнуть к коже.

**Зайти согреться.** Если находясь на улице вы почувствовали, что ваши ноги или руки замерзли, лучше по возможности зайти в помещение и отогреться. Это может быть любой магазин или кафе, где вы сможете не только согреться, но и оценить степень поражения кожи.

**Не пропустите первые признаки обморожения.** Если вы гуляете компанией, не забывайте смотреть в лицо друг другу, важно не пропустить начальный момент обморожения, когда участки кожи на щеках, носу, на ушах меняют цвет.

**Следует учитывать, что у детей** терморегуляция организма еще не полностью сформирована, а у пожилых людей и при некоторых заболеваниях эта функция бывает нарушена. Эти категории граждан более подвержены переохлаждению и обморожениям, и это следует учитывать при планировании прогулки

**Помните также и о домашних животных!** У них тоже могут быть обморожения.

**Бывает полезно** на длительную прогулку на морозе захватить с собой пару сменных носков, варежек и термос с горячим чаем.

**Не позволяйте** обмороженному месту снова замерзнуть – это вызовет куда более значительные повреждения кожи.

**Не снимайте** на морозе обувь с обмороженных конечностей – они распухнут, и вы не сможете снова одеть обувь. Необходимо как можно скорее дойти до теплого помещения. Если замерзли руки – попробуйте отогреть их под мышками или в паху.

**Не прикасайтесь голыми руками к металлическим предметам** на сильном морозе.

**В случае, если наблюдается замерзание конечностей,** полезным оказывается "механический" прогон крови через конечности. Суть заключается в интенсивном махании замерзающей конечностью. Для рук это быстрые вращательные движения относительно плечевого сустава, в последовательности сверху - вперед - вниз - назад - вверх, или наоборот. Для ног - махи вперед - назад из положения стоя, относительно тазобедренного сустава. Как правило эффективным оказывается количество махов более 50-ти, на каждую из конечностей. Важно во время отогревания одной конечности, не забывать о других и производить чередование. Данные упражнения позволяют механически прогнать загустевшую кровь к конечностям, за счет центробежного ускорения и тем самым согреть её, однако если наблюдается общее переохлаждение организма, данные упражнения опасны, потому как приводят к выравниванию температуры тела и конечностей и не позволяют сконцентрировать организм на сохранении жизненно важных систем организма. При длительном нахождении при низких температурах данные упражнения стоит проводить с профилактической целью.

### **3.8. Профилактика инфекционных заболеваний.**



### Памятка "Профилактика гриппа и ОРВИ"

**Грипп** - острая респираторная вирусная инфекция, которая имеет всемирное распространение, поражает все возрастные группы людей.

**Грипп и ОРВИ** составляют 95% всей инфекционной заболеваемости. Как происходит заражение? Попадая на слизистую оболочку верхних дыхательных путей, вирус внедряется в их эпителиальные клетки, проникает в кровь и вызывает интоксикацию. Создаются условия для активизации других видов бактерий, а также для проникновения извне новых бактерий, вызывающих вторичную инфекцию - пневмонию, бронхит, отит, обострение хронических заболеваний, могут пострадать сердце, суставы.

#### **Кто является источником инфекции?**

Единственным источником и распространителем инфекции является больной человек.

Основным путем распространения вирусов гриппа от человека к человеку считается воздушно-капельное заражение при разговоре, кашле, чихании. Распространение вирусов гриппа может происходить и контактно-бытовым путем при несоблюдении заболевшим и окружающими его лицами правил личной гигиены, в том числе пользовании общими предметами ухода (полотенце, носовые платки, посуда и др.), не подвергающимся обработке и дезинфекции.

Необходимо помнить, что инфекция легко передается через грязные руки. Специальные наблюдения показали, что руки до 300 раз в день контактируют с отделяемым из носа и глаз, со слюной. При рукопожатии, через дверные ручки, другие предметы вирусы переходят на руки здоровых, а оттуда к ним в нос, глаза, рот.



Как проявляется грипп? В типичных случаях болезнь начинается внезапно: повышается температура до 38 - 40 градусов, появляется озноб, сильная головная боль, головокружение, боль в глазных яблоках и мышцах, слезотечение и резь в глазах.

Что делать, если вы заболели?

При первых симптомах необходимо обратиться к врачу. Соблюдайте постельный режим и следуйте всем рекомендациям врача. Самолечение при гриппе недопустимо. Ведь предугадать течение гриппа невозможно, а осложнения могут быть самыми различными.

Как защитить себя от гриппа?

Самое эффективное средство в профилактике гриппа — **вакцинация**. В вакцинации нуждается каждый человек, заботящийся о своем здоровье и здоровье окружающих. Своевременная вакцинация снижает заболеваемость гриппом в несколько раз, смягчает течение болезни, сокращает ее длительность, предотвращает осложнения. Прививку от гриппа лучше всего делать в октябре-ноябре, когда эпидемия еще не началась. Иммунитет вырабатывается примерно 2 недели. Вакцинация во время эпидемии также эффективна, однако в период до развития иммунитета (7-15 дней после вакцинации) необходимо проводить профилактику другими средствами.

Необходимо помнить, что любое лекарственное средство при лечении гриппа вызывает побочные реакции, которые не сравнимы с допустимыми реакциями на вакцинацию. Кроме того, с профилактической целью противовирусные препараты необходимо применять на протяжении всего периода эпидемии, что при длительном применении снижает их эффективность и способствует формированию лекарственно устойчивых форм вируса.

Рекомендуется повышать защитные силы организма: заниматься физической культурой, правильно питаться, своевременно и достаточно отдыхать, принимать витаминно-минеральные комплексы. Регулярно и тщательно мыть руки с мылом, особенно после кашля или чихания. Спиртосодержащие средства для очистки рук также эффективны. Избегать прикосновений руками к своему носу и рту. Инфекция распространяется именно таким путем. Прикрывать рот и нос одноразовым платком при чихании или кашле. После использования выбрасывать платок в мусорную корзину. Использовать индивидуальные или одноразовые полотенца. Стараться избегать близких контактов с людьми с гриппоподобными симптомами (по возможности держаться от них на расстоянии примерно 1 метра). Регулярно проветривайте помещения, проводите влажную уборку. Избегать как переохлаждений, так и перегревания. Во время эпидемии гриппа и ОРВИ не рекомендуется активно пользоваться городским общественным транспортом и ходить в гости. При заболевании гриппом и ОРВИ, оставаться дома, вызвать врача. Максимально избегать контактов с другими членами семьи, носить медицинскую маску, соблюдать правила личной гигиены. Это необходимо, чтобы не заражать других и не распространять вирусную инфекцию!!!

**Профилактика инфекционных заболеваний**

---

Инфекционные заболевания – целая группа недугов, этиологическим фактором которых выступают патогенные микроорганизмы – бактерии, вирусы. Попадая в организм, они начинают интенсивно размножаться и продуцировать токсины. Развивается типичная клиническая картина заболевания.

Одно из ключевых свойств инфекционных заболеваний – контагиозность, то есть способность возбудителя переходить от больного человека или носителя к здоровому. Поэтому профилактические меры обязательны.

Профилактика – комплекс мероприятий, направленных на остановку распространения патогенных микроорганизмов и предупреждение развития заболеваний.

Это общие меры, которые предусматривают:

мытьё рук;

- проветривание помещений;
- избегание мест скопления людей;
- использование индивидуальных мер защиты, например, маски и перчаток при уходе за больным
- повышение общей сопротивляемости организма:
- занятия физической культурой
- закаливание
- соблюдение режима труда и отдыха.

Учитывая важность профилактических мер как для населения, так и для конкретного человека, подходить к ним нужно с пониманием. Соблюдение несложных правил может избавить от довольно серьезных проблем.

#### **4.Требования безопасности после окончания зимних каникул.**

5.1. Провести инструктажи с обучающимися на начало нового полугодия, с обязательной отметкой в журнале установленного образца.

Разработал:  
Специалист по охране труда

С.В. Лучко

Лист согласования с инструкцией по охране труда № 19

по проведению инструктажа с обучающимися перед зимними каникулами.

Дата

Ф.И.О.

Должность

Подпись