

**Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Комсомольский-на-Амуре колледж технологий и сервиса»
(КГБ ПОУ ККТиС)**

СОГЛАСОВАНО

Представитель работников

 / О.В. Бибикова

«18» ноября 2025 г.



ИНСТРУКЦИЯ

**для обучающихся о мерах безопасности в гололед, при падении
снега, сосулек и наледи с крыш домов,
на катке и на тонком льду водоемов**

ИМБ-44 -2025

(обозначение)

1. Общие требования безопасности во время гололеда

1.1. Подготовьте малоскользкую обувь (лучше на сплошной подошве либо на низком каблуке). Прикрепите на каблуки металлические набойки, а на сухую подошву наклейте лейкопластырь или изоляционную ленту, можете натереть подошвы песком (наждачной бумагой).

1.2. Передвигайтесь осторожно, не торопясь, наступая на всю подошву. При этом ноги должны быть слегка расслаблены, руки свободны. Идите по краю проезжей части дороги, не торопясь, обходите других пешеходов осторожно. Не держите руки в карманах. Равномерно распределяйте вес сумок и пакетов.

1.2. Поднимаясь или спускаясь по ступенькам, держаться за поручни, перила. С обледенелых ступенек спускаться лучше, ставя стопу вдоль ступени.

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.

1.3. В гололед выбирайте более безопасный маршрут и выходите из дома заблаговременно.

1.4. Если вы начинаете падать: отбросьте все лишнее (сумки, пакеты) и взмахом руки попробуйте восстановить равновесие.

1.5. Если Вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения. В момент падения постарайтесь сгруппироваться (присесть, напрячь мышцы, «сжаться в комок», голову втянуть в плечи, руки прижать к бокам, ноги немного согнуть), и, перекатившись, смягчить удар о землю. Старайтесь упасть на бок, поворачивайте тело так, чтобы удар о землю пришелся на всю поверхность ягодицы, бедра и согнутой напряженной руки (это смягчит удар, а напряженный мышечный корсет защитит мышцы от травм).

1.5.1. При неизбежном падении на спину:

- прижмите подбородок к груди, максимально широко раскиньте руки;
- при падении назад не выставляйте руки вперед, иначе рискуете сломать локтевую и лучевую кости, травмировать запястье;

- не падайте на ягодицы – это грозит переломом шейки бедра и травмой копчика.

1.5.2. При неизбежном падении вперед:

- подстрахуйте себя руками, вытянув их вперед и согнув в локтях (к тому же они должны быть напряженными);

- старайтесь повернуть таз и ноги на 45° и приземлиться на наружную поверхность бедра.

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. В случае получения травмы, обратитесь в травматологический пункт или пункт неотложной медицинской помощи.

2. Общие требования безопасности при падении снега, сосулек и наледи с крыш домов

2.1. Не приближайтесь к крышам зданий, с которых возможен сход снега, падение сосулек.

2.2. Входя в здание, обязательно поднять голову вверх, и убедиться в отсутствии свисающих глыб снега, наледи и сосулек.

2.3. При больших снегопадах и оттепели, выходя из зданий, не задерживайтесь на крыльце, а быстро отходите на безопасное расстояние от здания (5 метров).

2.4. При перемещении на улице, не ходите вдоль стен здания, а перемещайтесь по пешеходным дорожкам, подходя к зданию на безопасное расстояние, обязательно поднимайте голову вверх, и только убедившись в отсутствии наледи, сосулек и свисающих глыб, проходите в этом месте.

2.5. При наличии ограждения, предупреждающих табличек опасного места, не пытайтесь проходить за ограждение, обойдите опасное место другим путем.

2.6. Если на тротуаре видны следы ранее упавшего снега с крыши или ледяные холмики от воды, капавшей с сосулек, то это указывает на опасность данного места.

2.7. Если во время движения по тротуару вы слышали 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.

Если из-за падения с крыши сосульки или снега пострадал человек, вызовите скорую помощь по телефону 112.

3. Правила безопасности на ледовом катке

3.1. 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.

3.2. Длинные волосы лучше завязать или заплести так, чтобы они не выбивались из-под шапки и не лезли в глаза во время движения.

3.3. Необходимо крепко шнуровать или застегивать коньки. Нога не должна двигаться в ботинке или быть пережатой. В противном случае падений не избежать.

3.4. Лезвие должно быть хорошо заточено, без трещин, зазубрин и других видимых повреждений кромки. Проверка состояния коньков перед выходом на лед обезопасит вас от частых падений и растяжения связок.

3.5. Для начинающих лучше выбрать коньки с двойным лезвием. В них будет легче стоять увереннее. Для лучшей устойчивости на льду существуют специальные приспособления.

3.6. Лучше одеть дополнительную защиту: наколенники, шлем, налокотники и др.

3.7. Не стоит резко останавливаться, кататься слишком быстро, делать сложные элементы при большом количестве людей на катке. Просто стоять на льду тоже не рекомендуется, вас может сбить кто-то из катающихся.

3.8. Выходить на каток стоит не спеша и придерживаясь за бортик.

3.9. 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.

3.10. Во время падения не стоит направлять лезвие на катающихся рядом людей. Это может травмировать как окружающих, так и самого катающегося.

3.11. Важно научиться скользить по льду, а не бежать. Это поможет уберечь от падения и ушибов.

3.12. Двигаться нужно по направлению потока людей.

3.13. Смотрите туда, куда направляетесь, это обезопасит от столкновения с бортиком катка и другими участниками развлечения.

3.14. При катании на коньках важно правильно держать осанку, развести руки и немного согнуть колени. Такие действия помогут держать равновесие.

3.15. Во время катания на катке можете вспотеть. Желательно переодеться в сухую одежду в специально отведенном помещении.

3.16. В случае получения травмы, обратитесь в травматологический пункт или пункт неотложной медицинской помощи.

4. Общие требования безопасности при выходе на лед водоемов

4.1. Выход на лед водоема всегда опасен для жизни. Нахождение на льду на водоёмах, реках, озёрах связано с рисками. Несоблюдение правил безопасности может привести к несчастным случаям, в том числе к гибели людей.

Причинами могут послужить:

- тонкий лёд;
- промоины, проталины, полыньи, лунки (образуются на реках с быстрым течением и в местах, где бьют родниковые воды или впадают ручьи);
- слабый лёд в местах, где в него вмерзли ветки, камыш, доски;
- отсутствие видимости льда (трещины, полыньи, проруби) под слоем снега (особенно после снегопадов);
- длительное пребывание на льду в холодную погоду — может привести к переохлаждению.

4.2. 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.

4.3. Правила поведения на льду:

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

4.3.2. При переходе через реку следует пользоваться организованными ледовыми переправами.

4.3.3. При вынужденном переходе водоема безопаснее всего придерживаться по уже проложенной лыжне, тропе. Но если их нет, надо перед тем, как спуститься на лед, очень внимательно осмотреться и наметить предстоящий маршрут.

4.3.4. 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.

4.3.5. 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

провалившемся в воду товарищу, петля нужна для того, чтобы пострадавший мог надежнее держаться, продев ее под мышки;

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

4.3.7. 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. Если есть рюкзак, повесить его на одно плечо, что позволит легко освободиться от груза в случае, если лед провалится.

4.3.8. 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.

4.4. В случае, 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.

Выбираться нужно только в том направлении, откуда вы двигались. Тонкая и самая опасная часть льда уже проломилась под вами, теперь пробирайтесь назад — к надежной толстой кромке. Чтобы выбраться, обопритесь ладонями обеих рук о край и попытайтесь вытолкнуть себя из воды на поверхность льда.

Есть и другой способ: вытяните из воды правую руку до плеча и, положив на лед, используйте ее как опору. Важно, что одну руку удастся занести на лед несколько дальше, чем обе. Теперь попытайтесь забросить на лед правую ногу. Делать это нужно резко и с усилием, чтобы перенести центр тяжести тела из воды на ледяную поверхность. Оказавшись на краю твердой поверхности, быстро перекачивайтесь в сторону прочной кромки — как можно дальше от опасного места.

Если выбраться не получается, а верхняя одежда уже намокла, постарайтесь сбросить ее с себя в воде. Многослойная одежда имеет большую площадь контакта с водой и, намокая, быстро тяжелеет.

Обязательно вызовите спасателей по телефону 112.

Выбравшись из воды, старайтесь согреться.

4.4.1. Если вы оказываете помощь человеку, который провалился под лед, подходите к полынье очень осторожно, лучше подползти по-пластунски. Сообщите пострадавшему криком, что идете ему на помощь, это придаст ему силы, уверенность. За 3-4 метра протяните ему веревку, шест, доску 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.

Разработал:

Специалист в области охраны труда



Т.В. Гладун