

Березанський ліцей Березанської селищної ради

ЗАТВЕРДЖЕНО
Наказ директора
Березанського ліцею
від 15.08.2024 № 97-г

ІНСТРУКЦІЯ № 12

з безпеки життєдіяльності учнів під час ожеледиці, у період наростання бурульок, сильних снігопадів та в умовах пониженої температури повітря

1. Загальні положення

- 1.1. Дана Інструкція поширюється на всіх учасників освітнього процесу.
- 1.2. Інструкцію розроблено відповідно до Положення про організацію роботи з охорони праці та безпеки життєдіяльності учасників освітнього процесу в установах і закладах освіти, затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 26.12.2017р., зареєстрованого в Міністерстві юстиції України 23.01.2018 за № 100/31552.
- 1.3. Всі учасники освітнього процесу повинні знати правила надання першої долікарської допомоги.

2. Вимоги безпеки життєдіяльності учнів під час ожеледиці

- 2.1. Ходіть не поспішаючи, злегка розслабте ноги в колінах, ступайте на всю підошву. Руки мають бути вільні від речей. Пам'ятайте, що поспіх збільшує небезпеку падіння, тому виходьте з будинку неквапом.
- 2.2. При порушенні рівноваги швидко присядьте, це найбільш реальний шанс втриматися на ногах.
- 2.3. Падати в ожеледицю слід з мінімальною шкодою для вашого здоров'я. Відразу присядьте, щоб знизити висоту. У момент падіння стисніться, напружте м'язи, а доторкнувшись до землі – обов'язково переверніться, удар, спрямований на вас, розтягнеться і втратить свою силу при обертанні.
- 2.4. Не тримайте руки в кишенях, це збільшує можливість не тільки падіння, а і більш важких травм, особливо переломів.
- 2.5. Обходьте металеві кришки люків. Як правило, вони вкриті льодом. Крім того, вони можуть бути погано закріплені і перевертатися, що додає небезпеки травмувань.
- 2.6. Не прогулюйтеся з самого краю проїжджої частини дороги. Це небезпечно завжди, особливо на слизькій дорозі. Можна впасти та потрапити на проїжджу частину дороги, автомобіль може виїхати на тротуар.
- 2.7. Не перебігайте проїжджу частину дороги під час ожеледиці або снігопаду. В ожеледицю значно збільшується гальмівний шлях транспорту, і падіння перед автомобілем, що рухається, може призвести, в кращому разі, до каліцтва, а то і до загибелі.
- 2.8. Небезпечні прогулянки в ожеледицю в нетверезому стані. Травми при цьому найчастіше важкі всупереч переконанню, що людина напідпитку падає завжди вдало.
- 2.9. При сп'янінні люди не такі чутливі до болю і за наявності травми не завжди вчасно звертаються до лікаря, що спричиняє згодом ускладнення.
- 2.10. Якщо ви впали і через деякий час відчули біль у голові, у суглобах, нудоту, побачили, що утворилися пухлини – терміново зверніться до лікаря у травмпункт, інакше можливе виникнення ускладнень з неприємними наслідками.

3. Вимоги безпеки життєдіяльності учнів у період наростання бурульок

- 3.1. Нестійкі погодні умови – відлига вдень і заморозки вночі та значне нагромадження снігового покриву сприяють активному утворенню бурульок на покрівлях споруд (особливо старих будинків з похилим дахом), виступаючих архітектурних частинах будинків та великих деревах.

- 3.2. Пересуваючись містом в період танення льоду, слід бути особливо уважним, проходячи повз будинки чи біля високих дерев, спершу необхідно впевнитись у відсутності загрози падіння льодових наростів.
- 3.3. По можливості, необхідно триматись на відстані 3-5 метрів від будинків та інших споруд, вибираючи найбільш безпечний маршрут руху.
- 3.4. Ні в якому разі не заходити за спеціальні огорожі поблизу будинків чи дерев.

4. Вимоги безпеки життєдіяльності учнів під час сильних снігопадів

Про можливість великих снігопадів та снігових заметів людина дізнається з прогнозу погоди Гідрометеоцентру та з попереджень територіальних органів цивільного захисту через засоби масової інформації.

4.1. Рекомендації до дій при великих снігопадах та снігових заметах:

- повідомити про це родичів, сусідів та колег по роботі;
- зробити необхідні запаси хліба, води та інших продуктів харчування, а для хронічних хворих – необхідних ліків;
- підготуватись до аварійного освітлення квартири (будинку), для чого запаситись відповідними засобами (свічками, лампами, ліхтарями, павербанками, генераторами), та підготувати їх до використання;
- в міських будинках з електроплитами підготувати до роботи примуси або інші засоби для приготування їжі в умовах відсутності електропостачання;
- загерметизувати житлові приміщення – це допоможе зберегти тепло і зменшити витрати палива.

4.2. В умовах сильних снігопадів необхідно:

- обмежити пересування, особливо в сільській місцевості;
- при можливості відмовитись на період стихійного лиха від виїздів на власному автомобілі, а при необхідності користуватись громадським транспортом;
- виходити з будинку (квартири) тільки якщо це вкрай необхідно, використовуючи при цьому відповідні взуття та одяг (взуття повинно бути у справному стані, сухим та не стискати ногу, одяг щільним, легким, не заважати рухові), змастіть лице і руки несолоним салом, риб'ячим жиром або жирним кремом, відмовтесь на цей період від прогулянок, полювання, риболовлі, туристичних походів та ін.;
- при пересуванні пішки треба рухатись розчищеними доріжками, не наближатись впритул до будинків та споруд, з даху яких може впасти велика маса снігу, а також до рекламних щитів та інших небезпечних конструкцій;
- переходити вулицю тільки у місцях пішохідних переходів у встановленому порядку і бути при цьому дуже уважним, враховуючи, що в складних погодних умовах значно збільшується ймовірність дорожньо-транспортних пригод;
- бути обережним в зоні роботи дорожньої техніки, яка здійснює снігоочисні роботи (найкраще цю ділянку вулиці перейти в іншому місці);
- вдома під час використання аварійних засобів освітлення, опалення, приготування їжі дотримуватись відповідних правил безпеки;
- при необхідності користування власним автомобілем провести його відповідну підготовку (замінити воду в системі охолодження двигуна на антифриз, перевірити наявність автомобільного та шанцевого інструменту, буксирного тросу, засобів запобігання ковзанню машини на слизьких ділянках дороги та ін.);
- у випадку затору на дорозі і неможливості рухатись вперед, розвертатись (якщо це можливо) тільки в такому місці, де машина гарантовано не застрягне;

- якщо машина застрягла – виставити сигнал допомоги, для чого повісити на жердину (антену) яскравий шматок тканини, не виходити з автомобіля, якщо не впевнені, що поряд знайдете допомогу;
- з початком робіт дорожніх підрозділів чи аварійно-рятувальних підрозділів ДСНС з ліквідації наслідків заметів виконувати розпорядження організатора робіт та діяти за його вказівками. Все працездатне населення зобов'язане брати активну участь у виконанні робіт з розчистки снігу;
- якщо ви залишилися на холоді і найближчим часом не в змозі дістатись до населеного пункту або теплого приміщення, розпаліть вогнище, уникайте відмороження та замерзання! Для цього – рухайтесь! Рухи на холоді посилюють кровообіг і сприяють зігріванню тіла. Не торкайтесь оголеною шкірою до металевих предметів у морозну погоду, це може викликати швидке відмороження;
- якщо ви не самі, слідкуйте за тими, хто поряд із вами (перш за все, за дітьми, людьми похилого віку та хворими), при необхідності допоможіть їм.
- В разі потреби телефонуйте до рятувальної служби за номером «101».

5. Вимоги безпеки життєдіяльності учнів в умовах пониженої температури повітря

- Щоб не змерзнути, треба рухатися. Наприклад, пританцювати.
- Потрібно постаратися розслабити все тіло, угамувати тремтіння й вирівняти подих. Дихати найкраще носом, особливо при сильному морозі.
- Розтирати долоні одна об одну, робити енергійні махи руками. При цьому руки повинні бути максимально розслаблені, а пальці – напружені. Можна також використати спосіб, що у народі зветься «ескімоським». Руки витягають уздовж тіла, пальці розчепірюють. Плечима роблять різкі й часті рухи вниз.
- Можна ворушити пальцями ніг, танцювати, присідати, бігати на місці. Якщо замерзають ніс, щоки й вуха, їх розтирають сухими долонями.
- Головне – не зупинятися, коли зігрієшся. Не сідати на холодний ослін. А то дуже швидко змерзнеш знову.

6. Перша долікарська допомога при гіпотермії (переохолодженні)

Ознаки гіпотермії:

- тремтіння і озноб, які можуть бути відсутніми на пізніших стадіях;
- оніміння;
- втрата координації рухів;
- зняковіння, незвична манера поведінки;
- температура тіла нижче 35⁰ С.

Якщо в потерпілого одночасно спостерігаються ознаки відмороження і гіпотермії, в першу чергу надавайте допомогу як при гіпотермії. Цей стан може призвести до смерті, якщо людину терміново не зігріти, але навіть у цьому випадку не варто залишати без уваги відмороження, яке при тяжкому ступені може призвести до ампутації пошкодженої частини тіла.

Гіпотермія належить до невідкладних медичних станів. Дотримуйтесь принципів надання першої допомоги і виконайте додатково спеціальні заходи при гіпотермії:

- викличте «швидку медичну допомогу»;
- поступово відігрійте постраждалого, загорнувши його в ковдри або сухий теплий одяг;
- не намагайтесь зігріти тіло потерпілого дуже швидко, не занурюйте його в теплу воду, швидке обігрівання може викликати серцеві проблеми;
- будьте надзвичайно уважними при поводженні з потерпілим;
- по можливості прикладіть до тіла теплий предмет (гарячу грілку, пляшки з теплою водою);
- дайте тепле пиття, якщо потерпілий при свідомості.

Найкраще, якщо відігрівання буде відбуватись з середини тіла (тепле пиття) одночасно з

відігріванням ззовні.

Будьте обережні, бережіть себе – це запорука безпечного перебування на вулиці при погіршенні погодних умов, особливо у зимовий період.

Розроблено:
Фахівець з охорони праці

Тетяна ЧУДНА

Погоджено:
Директор

Альона РАДЧЕНКО