

ІНСТРУКЦІЯ № 22 **з ОБЖ на льоду, при ожеледиці та відлизі**

1. Перед виходом із будинку.

- **Змайструйте на підошви та каблукі вашого взуття "льодоступи":**
прикріпіть на каблук перед виходом шматок поролону (за розмірами каблука) або лейкопластиру;
наклейте лейкопластир чи ізоляційну стрічку на суху підошву і каблук (хрест-навхрест або східцем) і перед виходом натріть піском (на один – два дні вистачає);
натріть наждаковим папером підошву перед виходом, а краще прикріпіть його на підошву (але від води піщини наждакового паперу рано або пізно обсипаються);
намажте на підошву клей типу "Момент" та поставте взуття на пісок, після цього сміливо виходьте на вулицю.
- **Пам'ятайте, що кращими для льоду є підошви з мікропористої чи іншої м'якої основи та без великих каблуків.**
- **Краще в "слизькі дні" взагалі не виходити з будинку.** Але якщо потреба змусила, не соромтеся взяти палицю з гумовим наконечником або з шипом. Якщо у вас з собою сумка, то вона повинна бути тільки такою, що можна носити через плече.
- **Не виходьте без потреби на вулицю, якщо ви слабкі та неспритні.** Зачекайте поки не приберуть сніг і не розкидають пісок на обмерзлий тротуар.

2. Як можна зменшити ризик травм у ожеледицю.

- **Будьте напоготові про всяк випадок під час ходьби в такі дні - впасти.**
- **Ходіть не поспішаючи,** ноги злегка розслабте в колінах, а ступайте на всю підошву. Руки повинні бути не зайняті торбами. Пам'ятайте, що поспіх збільшує небезпеку слизоти, тому виходьте із будинку не поспішаючи.
- **При порушенні рівноваги - швидко присядьте,** це найбільш реальний шанс утриматися на ногах.
- **Падайте в ожеледицю з мінімальним збитком для свого здоров'я.** Відразу присядьте, щоб знизити висоту. У момент падіння стисніться, напружте м'язи, а доторкнувшись до землі, обов'язково перекотіться - удар, спрямований на вас, розтягнеться і витратить свою силу при обертанні.
- **Не тримайте руки в кишенях** - це збільшує можливість не тільки падіння, але і більш важких травм, особливо переломів.
- **Обходьте металеві кришки люків.** Як правило, вони покриті льодом. Крім того, вони можуть бути погано закріплені і перевертатися, що додає травмувань.
- **Не прогулюйтеся з самого краю проїжджої частини дороги.** Це небезпечно завжди, а на слизьких дорогах особливо. Можна впасти тавилетіти на дорогу, а автомобіль може виїхати на тротуар.
- **Не перебігайте проїжджу частину дороги під час снігопаду та у ожеледицю.** Пам'ятайте, що у ожеледицю значно збільшується гальмовий шлях машини і падіння перед автомобілем, що рухається, приводить як мінімум до каліцтва, а можливо і до загибелі.
- **Якщо ви впали і через деякий час відчули біль в голові, нудоту, біль в суглобах, утворилися пухлини - терміново зверніться до лікаря в травмпункт,** інакше можуть виникнути ускладнення з поганими наслідками.
- **Тримайтеся подалі від будинків - ближче до середини тротуару.** Взимку, особливо в містах, дуже велику небезпеку являють собою бурульки. Найбільшу небезпеку бурульки становлять у період танення льоду та снігу.

РОЗРОБЛЕНО

Заступник директора з виховної роботи _____

Зі змістом інструкції ознайомлений(-а) _____