

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы
Школа № 1282 «Сокольники»
(ГБОУ Школа № 1282 «Сокольники»)

ул. Барболина, д.1. Москва. 107014. ИНН/КПП 7718084112/771801001; ОКПО 40355173, ОГРН 1037739308584
тел: (499)268-52-14. e-mail:1282@edu.mos.ru; <http://schvu1282.mskobr.ru>



СОГЛАСОВАНО

Председатель профкома



И.Г. Чеблакова

«30» августа 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ Школа №1282



В.Н. Долматов

«30» августа 2019 г.

ПОЛОЖЕНИЕ
по охране труда
«Правила поведения обучающихся в гололёд»

ПОТ-061-2019

2019 год

1. Наступила зима. Для кого-то – это радость первого снега и удовольствие от лыжных прогулок и катания на коньках. А для других – холода оборачиваются не приятными переживаниями. Наряду с традиционными для зимы простудными заболеваниями не менее распространенными в этот период являются всевозможные зимние травмы. Большинство из них зачастую связано либо с суровыми морозами, либо с неустойчивой погодой, сопровождающейся появлением таких травмоопасных факторов, как сосульки и гололед. Благоприятную почву для специфического зимнего травматизма создают обильные снегопады, ветры, перепады температур и плохо убираемые дороги. Как правило, упав на улице, получив ушиб руки, ноги или какой-нибудь другой части тела, мы поохаем, поругаем дворников и бежим дальше, не считая нужным обратиться к врачу в травмопункт. Между тем последствия таких травм могут оказаться плачевными, приводя к развитию посттравматических артритов, бурситов и других заболеваний:

- Например, безобидный, казалось бы, ушиб головы, полученный в результате упавшей с крыши сосульки или вашего собственного падения в гололед, на самом деле может вызвать сотрясение мозга, последствия которого проявятся лишь через два-три года в виде таких остаточных явлений, как снижение показателей зрения, появление шума в ушах, частые головные боли, быстрая утомляемость или резкое ухудшение памяти.
- Порой, почувствовав при падении слабую боль, многие успокаивают себя тем, что она обусловлена ушибом. На самом же деле боль может быть вызвана переломом, который, оставаясь долгое время незамеченным, приводит к неправильному формированию костной ткани, что впоследствии потребует длительного и серьезного лечения.

2. Чтобы избежать подобных неприятностей, постарайтесь в зимний период соблюдать элементарные **правила личной безопасности**:

2.1. Носите только удобную обувь. Сапоги должны быть устойчивыми — либо на плоской подошве, либо на широком плотном каблуке высотой не более 3–4 см. Подошва сапога или зимней обуви не должна скользить.

2.2. Старайтесь избегать нечищенных улиц и раскатанных ледяных дорожек. Выбирайте себе путь там, где тротуары расчищены и посыпаны.

2.3. Если наледь невозможно обойти, то передвигайтесь по опасному участку, имитируя движение при ходьбе на лыжах скользящими шажками. Двигаться нужно на полусогнутых ногах для большей устойчивости. Старайтесь ступать на всю подошву и делать короткие шаги.

2.4. В гололед лучше не брать с собой тяжелые вещи, а также хрупкие (особенно стеклянные) – не хватало еще осколками пораниться.

2.5. При падении не следует выставлять перед собой руки в качестве опоры на землю – запястья легко ломаются. Стоит заранее потренироваться «в падениях» дома. Падать лучше всего на бок, стараясь при этом не сильно напрягать мускулы.

2.6. Во время падения прижмите руки к груди, постарайтесь «завалиться» на бок с перекатом на спину. В этом смысле образец для подражания – кошки. Ни в коем случае нельзя при падении садиться – можно очень серьезно травмировать крестец.

2.7. Если вы упали на улице и при этом почувствовали сильную боль в какой-нибудь части тела или потеряли на несколько секунд сознание, немедленно направляйтесь в травматологический пункт.

2.8. Пожилые люди страдают от гололеда гораздо больше молодых. Поэтому врачи советуют тренировать вестибулярный аппарат, чтобы научиться балансировать. Также необходимо принимать специальные препараты для укрепления костей с содержанием йода и кальция.

2.9. Откажитесь от сумок на длинных ручках, свисающих через плечо. Носите сумки в обеих руках, равномерно распределяя тяжесть на правую и левую руки.

Инструкция разработана:

Специалист по охране труда

М.К. Гусев

Согласовано:

Заместитель директора по воспитанию,
социализации и дополнительному образованию

Д.В. Дурнаво