

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 5 «Родничок» комбинированного вида с.Сарыг-Сеп  
Каа-Хемского района Республики Тыва**

СОГЛАСОВАНО  
Председателем первичной  
профсоюзной организации  
от «11» сентября 2017 года



**ИНСТРУКЦИЯ  
по технике безопасности  
«Безопасность в зимнее время»**

*Правила передвижения по улице в гололед.*

Подберите мало скользкую обувь с подошвой на микропористой основе.  
Перед выходом из дома приклейте к каблучку лейкопластырем кусок поролона.  
Наклейте лейкопластырь на сухую подошву и каблук (крест-накрест или лесенкой), а перед выходом наступите в песок.  
Подошву можно натереть наждачной бумагой.  
В гололед передвигайтесь осторожно, ступая на всю подошву. Ноги при ходьбе должны быть слегка расслаблены, руки свободны.  
Если вы поскользнулись, сразу присядьте, чтобы снизить высоту падения.  
Сгруппируйтесь, чтобы исключить падение навзничь. В момент касания земли перекатитесь, чтобы смягчить силу удара.

*Безопасность на замерзших водоемах*

Помните:  
Наиболее прочен чистый, прозрачный лед. Мутный лед ненадежен.  
На участках, запорошенных снегом, лед тонкий и некрепкий.  
В местах, где в водоемах впадают ручьи, обычно образуется наиболее тонкий лед.  
Для одиночных пешеходов лед считается прочным при толщине не менее 7 см, а для группы людей – 12 см.  
Не рекомендуется передвигаться по льду при плохой видимости – в туман, метель, сильный снегопад.  
Если вы провалились под лед, то:  
Не барахтайтесь беспорядочно и не наваливайтесь всей тяжестью тела на кромку льда.  
Постарайтесь опереться локтем на лед и лечь горизонтально (выбраться необходимо в ту сторону, откуда вы шли).  
Постарайтесь выкатиться на лед и без резких движений, не вставая, переместитесь подальше от опасного места (ползите в ту сторону, откуда вы шли).  
На твердом льду встаньте и постарайтесь быстро добраться до жилья.

*Безопасное поведение во время метели*

При получении информации о приближении метели плотно закройте окна и двери, чердачные люки. Уберите с балконов и подоконников вещи, чтобы их не унесло воздушным потоком. Позаботьтесь о средствах автономного освещения. Подготовьте лопаты для уборки снега.  
Во время метели старайтесь не выходить из дома.  
После метели (в условиях снежного заноса) определите возможность выбраться из-под заносов самостоятельно. В этом случае действуйте сообща, помогайте родным предпринять все меры для благополучного выхода из создавшегося положения.  
Если сильная метель застала вас в дороге, зайдите в первый попавшийся дом и попросите разрешения остаться в нем до улучшения условий погоды.

*Как действовать при обморожении*

Обморожение возникает только при длительном воздействии холода в результате низкой температуры воздуха, при соприкосновении тела с холодным металлом на морозе, с жидким и сжатым воздухом или сухой углекислотой.

Обморожение наступает и при нулевой температуре воздуха, если повышена влажность, сильный ветер и человек находится в промокшей одежде или обуви.

Вероятность обморожения повышается вследствие голодания, утомления, заболевания или алкогольного опьянения.

Степени обморожения тканей:

Первая – покраснение и отек.

Вторая – образование пузырей

Третья – омертвление кожи и образование струпа.

Четвертая – омертвление части тела (пальцев, стопы).

*Нельзя:*

-быстро согревать обмороженные места (грелки, горячий душ, теплая ванна, интенсивное растирание, согревание у открытого огня и т.п.), так как при этом пораженные ткани, нагреваясь, но не получая из крови кислорода, чернеют и отмирают;

-растирать обмороженные участки снегом, что влечет повреждение мелкими льдинками поверхности кожи и занесение инфекции;

-употреблять для согревания алкоголь (он вызывает сначала расширение, а затем резкое сужение кровеносных сосудов, что ухудшает снабжение пораженных участков кислородом);

-натирать обмороженные участки тела жиром, так как это нарушает кожное дыхание и препятствует выводу из пор продуктов распада пораженных тканей.

*Ваши действия:*

При обморожении (чувство жжения, покалывания, онемения) осторожно разотрите обмороженный участок рукой или шерстяным шарфом. Снимите перчатки или обувь, руки согрейте дыханием и легким массажем, а стопы ног разотрите в направлении сверху вниз.

При сильном обморожении (потеря чувствительности, боль, бледная и холодная кожа) укутайте пораженное место теплыми вещами или по возможности несколькими слоями ваты, марли, полиэтилена и постарайтесь быстрее добраться до теплого помещения. Немедленно сами или с помощью соседей вызовите врача. Повязку не снимайте, иначе в результате перепада температур нарушится нормальное кровообращение в тканях.

Пейте любой горячий напиток (сладкий чай, кофе, молоко).

*Помните: спасти обмороженные ткани можно, только немедленно обратившись в хирургическое отделение ближайшей больницы!*