

08-03

Согласовано: 01.09.2016г
Председатель профкома
Т.А. Криницина (Криницина Т.А.)

Утверждаю: 01.09.2016г
Директор школы
С.П. Сыроваткин (Сыроваткин С.П.)



Инструкция по ТБ на льду. Гололед.

1.Общее положение.

- 1.1.Существует много стран, жители которых видят лед только в холодильнике. При наших холодных зимах лед – не экзотика. Но можем ли мы с уверенностью сказать, что знаем, какие опасности с ним связаны.
- 1.2.Зимой в период гололеда ежедневно в травмпункты доставляют людей с различными травмами.
- 1.3.Часто школьники устраивают катки прямо на тротуарах или пешеходных дорожках. Мало того, что они тем самым подвергают опасности свое здоровье, но и взрослые пешеходы(может быть, ваши родители, бабушки или бабушки) часто получают травмы, упав на этих ледяных дорожках.

2.Что нельзя в гололед?

- 2.1Нельзя носить обувь на кожаной или пластиковой подошве, так как кожа, а особенно пластик усиливают скольжение.
- 2.2.Нельзя торопиться. Учитывая, что спешка увеличивает риск падения в гололед. Старайтесь иметь в запасе хоть немного времени.
- 2.3.Нельзя падать на прямую спину или на вытянутые руки!

3.Как противостоять гололеду?

- 3.1.Надевать обувь на небольшом устойчивом каблуке или без каблука, лучше с микропористой, мягкой подошвой.
- 3.2.Различными способами (например, приклеивая на каблук или сухую подошву изоляционную ленту, лейкопластырь, натирая подошву нождачной бумагой перед выходом) увеличивать сцепление обуви со льдом.
- 3.3.Стараться при ходьбе наступать на всю подошву, немного расслабив ноги в коленях.
- 3.4.Не занимать руки, чтобы при угрозе падения использовать их (как канатоходец посох) для удержания равновесия.
- 3.5.Не торопиться, выходить из дома с запасом времени.
- 3.6.Научиться падать.

4.Как научиться падать?

- 4.1.В момент падения сгруппируйтесь, напрягите мускулатуру, чтобы соприкосновение с землей произошло возможно большей поверхностью тела и обязательно сопровождалось перекачиванием. Удар, направленный на вас, таким образом растянется, его энергия израсходуется на верчение.
- 4.2.Падая назад и принимая удар на ягодицы, чуть ссутультесь и перекатитесь на спину.
- 4.3.При падении на бок уберите руку и перекатитесь на плечо.

4.4. И так, запомним: упасть без тяжелых последствий можно лишь активно управляя падением.

4.5. Как всякое умение, умение падать тоже нужно тренировать, включая в свою утреннюю зарядку или проделывать в любое время дня следующие упражнения:

- падение назад

1. И. п.- сидя на полу и вытянув вперед руки, быстро опрокиньтесь назад, перекатитесь на слегка ссутулившуюся спину, подбородок прижат к груди. Прямые руки ложатся на пол, не давая перекачиваться на затылок.
2. И. п.- сидя на корточках. Быстро опуститесь на пол и выполните упражнение 1.
3. И. п.- стоя. Быстро присядьте и сделайте упражнение 2. Прикосновение к полу должно быть мягким. Не забудьте прижать подбородок к груди. Постепенно увеличивайте темп этого упражнения, чтобы все движения были слитными и напоминали настоящее падение.



- падение набок

1. И. п.- сидя на полу, правая нога и рука вытянуты вперед; левая рука согнута и лежит на правом плече, подбородок прижат к груди. Мягко валитесь на левый бок, округло переваливаясь от левой ягодицы до левого плеча.
2. И. п.- сидя на корточках. Быстро опуститесь на пол и сделайте упражнение 1.
3. И. п.- стоя. Быстро присядьте и выполните упражнение 2. Постепенно увеличивайте темп до очень быстрого.



- падение вперед

1. И. п.- стоя на коленях. Ладони у плеч и направлены вперед. Мягко падайте вперед, пружинисто упираясь ладонями в пол, чтобы не отбить ладони, напрягите пальцы.
2. И. п.- сидя на корточках. Ладони у плеч. Падайте вперед, как в упражнении 1.
3. И. п.- стоя. Ладони у плеч. Падайте вперед, немного согнувшись вперед. Выполняйте каждое упражнение по 10-15 раз.

