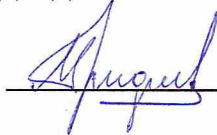


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Московской области «Физико-технический колледж»  
(ГБПОУ МО «Физтех-колледж»)

**СОГЛАСОВАНО:**

на заседании Совета колледжа  
Протокол № 2 от 01.03.2023 г.  
Председатель Совета колледжа



М.Г. Гриднев  
01.03.2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО:**

Приказом № 57/1 от 01.03.2023 г

Директор ГБПОУ МО  
«Физтех-колледж»



А.А. Летуновский  
01.03.2023 г.

**Инструкция № ИОТ-044-2023  
по охране труда по правилам поведения  
обучающихся на улице в период зимних каникул**

Настоящая инструкция разработана с учетом Основных требований к порядку разработки и содержанию правил и инструкций по охране труда (утв. Приказом Минтруда России от 29.10.2021 №772н); Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 17.02.2023) «Об образовании в Российской Федерации»; Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

**1. Общие требования безопасности.**

1.1. Настоящая инструкция разработана с целью проведения инструктажа по технике безопасности в период зимних каникул, для предупреждения и сбережения здоровья обучающихся.

1.2. В период зимних каникул в случае гололёда не спешить при ходьбе, не обгонять прохожих. При падении стараться упасть на бок, не нужно хвататься за окружающих.

1.3. Необходимо строго соблюдать настоящие правила безопасного поведения во время зимних каникул, быть внимательным и осторожным на проезжей части дороги, соблюдать правила дорожного движения.

1.4. В общественном транспорте быть внимательным и осторожным при посадке и выходе, на остановках.

1.5. Не вести беседу с посторонними (незнакомыми) людьми. Не реагировать на знаки внимания и приказы незнакомца. Не разрешается уходить с посторонними лицами.

1.6. Всегда ставить в известность родителей, куда идёшь гулять.

1.7. Запрещается без разрешения родителей уходить к водоемам (рекам, озерам, водохранилищам) и в лес, уезжать в другой населенный пункт.

1.8. Необходимо тепло одеваться в соответствии с погодными условиями.

1.9. Не разрешается ходить вдоль зданий – возможно падение снега и сосулек.

1.10. Не дразнить и не гладить уличных собак и других животных.

1.11. Находясь дома, быть внимательным при обращении с острыми, режущими, колющими предметами и электронагревательными приборами. Строго соблюдать правила пожарной безопасности.

## **2. Правила поведения в общественных местах во время проведения мероприятия.**

2.1. В местах массового скопления людей необходимо:

- прислушиваться к законным предупреждениям и требованиям администрации, полиции и иных лиц, ответственных за поддержание порядка, пожарной безопасности;

- вести себя уважительно по отношению ко всем участникам массовых мероприятий, обслуживающему персоналу, должностным лицам, ответственным за поддержание общественного порядка и безопасности при проведении массовых мероприятий;

- не допускать действий, которые способны образовать опасность для окружающих и привести к созданию экстремальной ситуации;

- выполнять организованный выход из помещений и сооружений по окончании мероприятий;

- при получении информации об эвакуации нужно следовать согласно указаниям администрации и сотрудников правоохранительных органов, ответственных за обеспечение правопорядка, соблюдая спокойствие и не создавая паники.

## **3. Правила пожарной безопасности во время новогодних праздников.**

3.1. Не используйте на новогодних праздниках одежду с наличием ваты и марли.

3.2. В помещении запрещается зажигать бенгальские огни, применять хлопушки и восковые свечи. Помните, открытый огонь всегда опасен.

3.3. Не разрешается использовать пиротехнику, если вы не знаете, как ею пользоваться, а инструкции не прилагается, или она написана на непонятном вам языке.

3.4. Не украшайте ёлку матерчатыми и пластмассовыми игрушками, так как они очень быстро возгораются.

3.5. Не обкладываете подставку ёлки ватой.

3.6. Освещать ёлку необходимо только электрогирляндами промышленного производства.

3.7. Нельзя ремонтировать и вторично эксплуатировать не сработавшую пиротехнику.

3.8. Категорически запрещается использовать самодельные пиротехнические устройства.

## **4. Правила поведения зимой на водоёмах.**

4.1. Ни в коем случае не выходите на тонкий неокрепший лёд.

4.2. Места, которые с темным прозрачным льдом более надежны, чем соседние с ним - непрозрачные, замерзавшие со снегом.



4.3. Не катайтесь на коньках с появлением первого льда. На них очень легко въехать на тонкий, неокрепший лед или в полынью.

4.4. В случае крайней необходимости перехода опасного места на льду завяжите вокруг пояса шнур, оставив за собой свободно волочащийся конец, если сзади передвигается товарищ. Переходите это место с большим шестом в руках, держа его поперек себя.

4.5. Оказывая помощь провалившемуся под лед товарищу, подавайте ему в руки пояс, шарф, палку и т. п. За них можно ухватиться крепче, чем за протянутую руку, к тому же при сближении легче обломить кромку льда и можно тоже провалиться под лед.

4.6. Если случайно попали на тонкий лед, отходите назад скользящими осторожными шагами, не отрывая ног ото льда.

4.7. Не ходите с грузом за плечами по неокрепшему льду. Если этого нельзя избежать, обязательно снимайте одну из лямок заплечного мешка, чтобы сразу освободиться от него в случае провала.

4.8. При провале под лед не паникуйте, не пытайтесь ползти вперед и подламывать его локтями и грудью. Попробуйте лечь "на спину и выползти на свой след, а затем, не вставая, отползти от опасного места.

- 4.9. При проламывании льда необходимо:
- освободиться от тяжёлых, сковывающих движения предметов;
  - не терять времени на освобождение от одежды, так как в первые минуты до полного намочения, она удерживает человека на поверхности воды;
  - пробовать выбираться на лёд в месте, где произошло падение;
  - выползть на лёд методом «вкручивания», другими словами, перекатываясь со спины на живот;
  - втыкать в лёд любые острые предметы, подтягиваясь к ним;
  - удаляться от полыньи ползком по собственным следам.

4.10. Следует помнить, что наиболее продуктивные – это первые минуты пребывания в холодной воде, пока ещё не намочла одежда, не замёрзли руки, не развились характерные для переохлаждения слабость и беспомощность. Оказывать помощь провалившемуся под лёд человеку следует только одному, в крайнем мере двум его товарищам. Скапливаться на краю полыньи не только бесполезно, но и очень опасно.

## **5. Правила поведения во время прогулки.**

5.1. Во время загородных пеших или лыжных прогулок вас может подстерегать такие опасности как переохлаждение и обморожения. Морозы при сильном ветре, длительное воздействие низких температур вызывают обморожение, и часто сильное. Обморожение возможно и при небольшой температуре, но это может произойти при повышенной влажности, а также, если на человеке мокрая одежда. Зачастую страдают пальцы рук, ног, ушные раковины, нос и щёки.

### 5.2. Признаки переохлаждения:

- появление озноба и дрожи;
- нарушение сознания (заторможенность и апатия, бред и галлюцинации, неадекватное поведение);
- посинение или побледнение губ;
- снижение температуры тела.

### 5.3. Признаки обморожения конечностей:

- потеря малейшей чувствительности;
- кожа бледная, твёрдая и холодная на ощупь;
- нет пульса у лодыжек;
- при постукивании пальцем слышен деревянный звук.

### 5.4. Оказание первой медицинской помощи при переохлаждении и обморожении:

- доставить пострадавшего в помещение и постараться быстрее его согреть;
- лучше всего согревать при помощи ванны, температура воды в которой должна быть от 30 до 40 градусов (в случае обморожения конечностей, сначала опускают их в воду с температурой 20 градусов и за 20-30 минут постепенно доводят температуру воды до 40 градусов);
- после согревания, следует хорошо высушить тело, одеть человека в сухую тёплую одежду и положить его в постель, укрыв тёплым одеялом;
- сделать тёплое сладкое питьё или пищу с большим содержанием сахара.

При обморожении нельзя:

- растирать обмороженные участки тела снегом;
- помещать обмороженные конечности сразу в тёплую воду или же обкладывать тёплыми грелками;
- наносить на кожу масла.

## 6. Правила безопасного поведения на катке при катании на коньках.

6.1. Коньки должны удобно располагаться на ноге и нигде не должны давить. Нога в ботинке не должна быть зажата, но и не должна сильно бултыхаться, иначе вы будете падать. Шнуровать нужно как можно крепче, чтобы вы чувствовали себя, стоя на них уверенно.

6.2. Одежда должна быть тёплой и не создавать чувство тяжести. Вы должны себя ощущать комфортно в ней. Волосы лучше собрать в хвостик, чтобы они не мешали и не лезли вам в глаза. Также желательно, если вы катаетесь на улице, иметь на голове лёгкую шапку.

6.3. При падении на льду нужно следовать особым мерам предосторожности. Не желательно падать назад, так есть возможность себе что-нибудь повредить или отбить. Если чувствуете, что сейчас упадёте, то старайтесь падать на бок или вперёд рыбкай, при этом голова должна всегда быть направлена в противоположную сторону от стороны падения. Если рядом с вами катаются другие люди, старайтесь падать так, чтобы лезвия ваших коньков не были



направлены в их сторону. Иначе вы можете их задеть и сильно поранить. На скорости лезвия конька могут причинить очень глубокую рану из-за своей остроты.

6.4. Когда выходите на лёд придерживайтесь бортика. Главное не спешите. Избегайте столкновения с другими участниками.

6.5. Прежде чем начать кататься, удостоверьтесь, что состояние ледового покрытия хорошее. Не должно быть никаких ямок и бугорков. Это тоже может привести к падениям и получению серьёзных травм.

6.6. Во время нахождения на катке запрещается:

- бегать, прыгать, толкаться, баловаться, кататься на высокой скорости, совершать любые действия, которые могут мешать остальным посетителям;
- бросать на лёд мусор или любые другие предметы;
- повреждать инвентарь и ледовое покрытие;
- выходить на лёд с любыми животными;
- использовать взрывчатые и легковоспламеняющиеся вещества (в том числе пиротехнические изделия).

6.7. В случае получения травмы незамедлительно сообщите об этом работникам катка. Вам окажут необходимую помощь.

## **7. Правила безопасности при катании на лыжах**

7.1. При катании на лыжах:

- лыжи должны быть подобраны индивидуально по росту и находиться в исправном состоянии;
- крепления должны быть отрегулированы так, чтобы можно было самостоятельно без посторонней помощи прикреплять лыжи к лыжным ботинкам;
- палки, подобранные по росту, должны иметь наконечник, кольцо и регулируемой длины ремень для кисти руки;
- лыжные ботинки должны быть подобраны исключительно по размеру, тесная или очень свободная обувь может привести к потертостям или травме;
- одежда должна защищать от холода и ветра, быть легкой, удобной и теплой;
- при передвижении на лыжах по дистанции необходимо соблюдать интервал 3-4 метра, при спусках - не меньше 30 метров;
- при спусках не нужно выставлять вперед лыжные палки;
- если возникает необходимость, приседая, падать на бок (обязательно держать при этом палки сзади);
- не пересекать лыжню, по которой передвигаются спускающиеся со склона другие лыжники;
- не прыгать с трамплина, для этого нужны хорошая подготовка и специальные прыжковые лыжи;
- при долгом катании на лыжах могут быть получены обморожения. При потере чувствительности кожи ушей, носа, щек следует немедленно выполнить

растирание. Делать это нужно сухой рукой, а не снегом, так как в последнем случае можно повредить кожу и занести различную инфекцию;

- нельзя раздеваться во время передвижения на лыжах по дистанции (так как это приведет к простуде). Лучше снять лишнюю одежду до начала лыжной гонки, а после ее завершения снова надеть;

- переносить лыжи необходимо в вертикальном положении, острыми концами вверх;

- перед тем как входить в помещение счистить снег с лыж;

- сразу после лыжной прогулки не нужно пить холодную воду, чтобы не заболело горло.

Ведущий специалист по охране труда

Г.В. Рудая