

« 01 » сентября 2022 г.
Пр. № 644-п от « 01 » сентября 2022 г

Инструкция

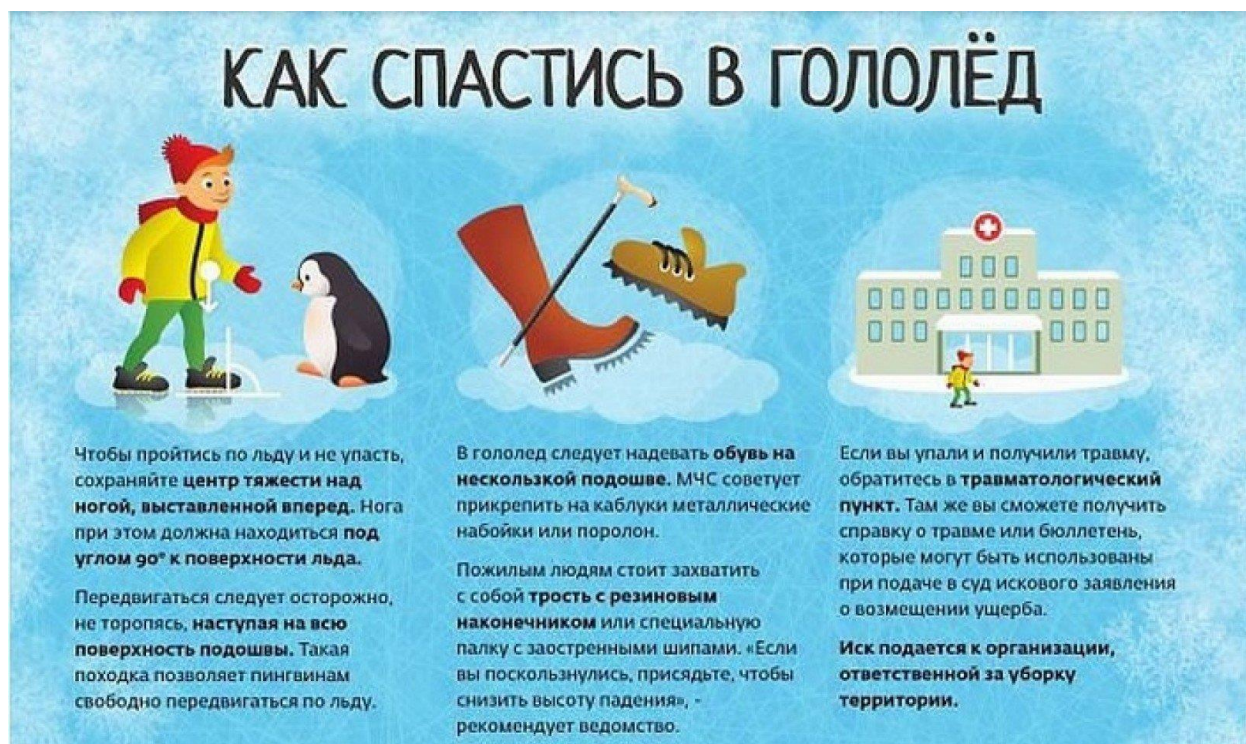
о правилах безопасности в зимний период № 05.04.15.

*«Если б не было зимы в городах и сёлах
Никогда б не знали мы этих дней весёлых!»*

Музыка: Е. Крылатова
Слова: Ю. Энтина

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ГОЛОЛЕДА

В зимний период во время гололеда и оттепели возможны следующие опасные факторы: травмы головы и конечностей; вывихи и переломы; повреждения позвоночника; растяжения и разрывы связок; ушибы мышц.



1.1. Во время гололеда, выходя из дома, одевайте удобную и нескользящую обувь. На обувь с гладкой подошвой можно наклеить лейкопластырь. Идите по краю проезжей части дороги, не торопитесь, обходите других пешеходов осторожно.

-не выбрасывайте обветшалые носки! Натянув их на обувь в гололёд они послужат вам средством противоскольжения.

1.2. Поднимаясь или спускаясь по ступенькам, держаться за поручни, перила. Ноги на скользкие ступеньки ставить аккуратно, немного под углом.

1.3. Переходя через дорогу, соблюдайте правила дорожного движения, не переходите улицу и не перебегайте перед близко идущим транспортом.

ПОМНИТЕ - проезжая часть скользкая, и тормозной путь стал длиннее, возможны заносы.

1.4. При наличии светофора - переходите только на зеленый свет.

Будьте вдвойне осмотрительны на краю проезжей части, особенно у трамвайных путей, на остановочных пунктах общественного транспорта. Не стойте на поребрике (бардюрном камне). Поскользнувшись, можно мгновенно оказаться под колёсами трамвая!

1.5. В гололед выбирайте более безопасный маршрут и выходите из дома заблаговременно.

1.6. В случае падения на проезжей части дороги, постарайтесь быстрее подняться и отойти на безопасное место, если не можете подняться - попросите прохожих оказать вам помощь, если их нет, то постарайтесь отползти на край дороги в безопасное место.

2. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПАДЕНИИ СНЕГА, СОСУЛЕК И НАЛЕДИ С КРЫШ ДОМОВ

2.1. Не приближаться к крышам зданий, с которых возможен сход снега и не позволять находиться в таких местах детям.

2.2. При больших снегопадах и оттепели, выходя из зданий, не задерживаться на крыльце, а быстро отходить на безопасное расстояние от здания (5 метров).

2.3. Входя в здание, обязательно поднять голову вверх, и убедиться в отсутствии свисающих глыб снега, наледи и сосулек.

2.4. При перемещении на улице, не ходить вдоль стен здания, а перемещаться по пешеходным дорожкам, подходя к зданию на безопасное расстояние, обязательно поднимать голову вверх, и только убедившись в отсутствии наледи, сосулек и свисающих глыб, проходить в этом месте.

**Осторожно,
сосульки!**



2.5. Если участок пешеходной дороги огорожен, и идет сбрасывание снега с крыш, обязательно обойти это место на безопасном расстоянии. Выполнять требования указателей или словесных объяснений работников коммунальных служб.

2.6. После падения снега, льда с края крыши снег и лед могут сходить и с середины крыши, поэтому если на тротуаре видны следы ранее упавшего снега или ледяные холмики от воды, капавшей с сосулек, то это указывает на опасность данного места.

2.7. Если произошел несчастный случай, необходимо оттащить пострадавшего на безопасное расстояние, оказать ему помощь, в случае необходимости срочно доставить пострадавшего в лечебное учреждение и обязательно сообщить о случившемся в учебное заведение.

Помните: при надетых наушниках вы не услышите предупредительных окриков коммунальщиков и окажитесь в зоне падения снега и сосулек.

3.Безопасность в районе водоемов:

Река, скованная зимним морозом, - удобный, но, вероятно, не самый надежный способ переправы на другой берег.

Если провалился под ногами лед, действовать быстро и решительно: широко расставив руки, старайтесь не соскользнуть в полынью окончательно. Не делайте резких движений. Старайтесь вылезти на лед, а затем, лежа на спине или груди, продвигайтесь от провала;

При оказании помощи пострадавшему не подходите близко к полынье. Используйте доски, лестницы, шесты, веревки, багры ветви сломанных деревьев и кустарников, шарф. Если подручных средств не окажется, организуйте «живую» цепочку: лежа, удерживая друг друга за ноги, осторожно продвигайтесь к провалившемуся, чтобы протянуть ему ремень, шарф и т.д.

Помните: потеря твердой почвы под ногами не так страшна, как потеря самообладания и выдержки.



Катание на коньках:

- должно быть, только на стадионах и стационарных дворовых площадках. Не катайтесь на проезжих частях дорог, прудах, реках.

Катание

Помните: санки, ледянки, снегокаты могут изменить заданную траекторию, поэтому необходимо обратить внимание на отсутствие препятствий, а также на то, чтобы конец спуска не выходил на проезжую часть дороги!

Катание с горок у нас с детства ассоциируется с санками или санками-ледянками. В попытках сравнить с ними тюбинг можно выделить плюсы и минусы. Главным преимуществом санок считается хорошая управляемость. И это факт!

Тюбинг, который появился в арсенале активных зимних видов отдыха сравнительно недавно, сейчас стремительно развивается и завоевывает склоны парков и горнолыжных центров.

Этим словом называется катание с горы на надувных «санях», которые приобрели много названий - ватрушки, надувные санки, бублики, пончики, тобогганы, или же, если на «родном» языке развлечения - тюбинги, тьюбы и сноутьюбы.

Эта занимательная активность зародилась в США, предположительно, в 1820-х годах, хотя тогда форма тьюба отличалась от сегодняшнего. Вероятнее всего, американцы катались с горок на тобогганах – эскимосских санях



Ukrboard
ДОСКА СЪЕДИТЕЛИ УКРАИНЫ

Вопреки сложившемуся мнению катание на «ватрушках» является самым опасным и непредсказуемым видом отдыха. Перед спуском с горки необходимо проверить, чтобы на пути не было людей, ям, бугров, торчащих кустов, камней, которые могут повредить надувные сани, проколов или разрезав их. Нельзя прикреплять тюбинги друг к другу «паровозиком», они могут перевернуться. Опасно садиться на тюбинг вдвоем, из него можно вылететь. В процессе катания рекомендуется держаться за специальные ремни, расположенные

по бокам тюбинга. Кататься на надувных санках рекомендуется на склонах с

уклоном не больше 20 градусов. Не следует перегружать тубинг (в характеристиках каждой модели указан максимально допустимый для нее вес). Также необходимо следить, чтобы путь, по которому движутся санки, не проходил по льду, который может треснуть.

ТЮБИНГ

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО КАТАНИЯ



 **КАТАТЬСЯ НА ТЮБИНГАХ МОЖНО ТОЛЬКО НА СПЕЦИАЛЬНО ПОДГОТОВЛЕННЫХ ТРАССАХ, ГДЕ НЕТ РИСКА СТОЛКНУТЬСЯ С ПРЕПЯТСТВИЯМИ И С ДРУГИМИ КАТАЮЩИМИСЯ. НЕЛЬЗЯ СЪЕЗЖАТЬ НА ТЮБИНГЕ ПО СКЛОНАМ, ПОРОСШИМ ДЕРЕВЬЯМИ; НА КОТОРЫХ ЕСТЬ ЯМЫ, БУГРЫ, ТОРЧАЩИЕ КУСТЫ, КАМНИ.**

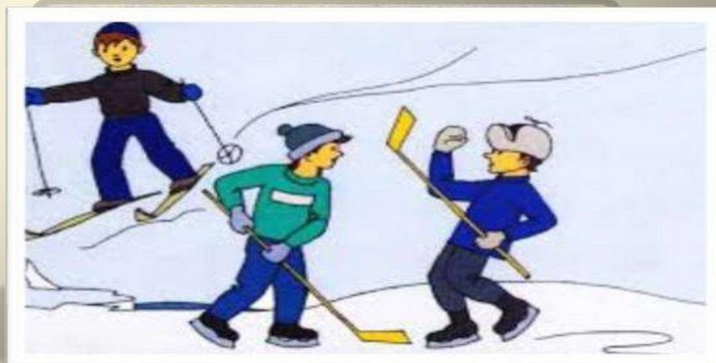
 **ПЕРЕД СПУСКОМ С ГОРКИ И ВО ВРЕМЯ НЕГО СЛЕДИТЕ, ЧТОБЫ НА ВАШЕМ ПУТИ НЕ БЫЛО ДРУГИХ КАТАЮЩИХСЯ. НЕЛЬЗЯ ПРИКРЕПЛЯТЬ ТЮБИНГИ ДРУГ К ДРУГУ «ПАРОВОЗИКОМ»: ОНИ МОГУТ ПЕРЕВЕРНУТЬСЯ. НЕ ПРИВЯЗЫВАЙТЕ НАДУВНЫЕ САНКИ К СНЕГОКАТАМ, СНЕГОХОДАМ, КВАДРОЦИКЛАМ И ДРУГИМ ТРАНСПОРТНЫМ СРЕДСТВАМ. И, ТЕМ БОЛЕЕ, К ЖИВОТНЫМ.**

 **ОПАСНО КАТАТЬСЯ НА НАДУВНЫХ САНЯХ ВДВОЕМ, ВТРОЕМ И Т.Д.: ИЗ ТЮБИНГА МОЖНО ВЫПАСТЬ. НЕ ПЕРЕГРУЖАЙТЕ ТЮБИНГ: В ХАРАКТЕРИСТИКАХ КАЖДОЙ МОДЕЛИ УКАЗАН МАКСИМАЛЬНО ДОПУСТИМЫЙ ДЛЯ НЕЕ ВЕС. КАТАТЬСЯ НА ТЮБИНГЕ НУЖНО СИДЯ. НЕ ПРЫГАЙТЕ НА НЕЙ КАК НА БАТУТЕ. ВО ВРЕМЯ КАТАНИЯ ДЕРЖИТЕСЬ ЗА СПЕЦИАЛЬНЫЕ РЕМНИ, РАСПОЛОЖЕННЫЕ ПО БОКАМ ТЮБИНГА.**

 **В СЛУЧАЕ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ЧРЕЗВЫЧАЙНОЙ СИТУАЦИИ ЗВОНИТЕ В ЕДИНУЮ СЛУЖБУ СПАСЕНИЯ ПО ТЕЛЕФОНУ «01» (С МОБИЛЬНОГО – «101» ИЛИ «112»)**



**Очень опасно
кататься на
лыжах и
санках по
склону берега
водоёма с
выездом на
лёд!**



Лыжный ход:

Приятно пройтись по накатанной лыжне берегом реки солнечным зимним утром. Но вот вы решили проложить свой маршрут, возможно, на другом берегу. Позаботьтесь о мерах предосторожности, и не стоит это делать одному, или собираться группами и кататься по неокрепшему льду. Прежде чем сойти на лед, необходимо внимательно осмотреться и выбрать наиболее надежный для спуска участок. Не следует спускаться с обрывов, вблизи фабрик и заводов, где проходит слив теплой воды. Внимательно следите за поверхностью льда, обходите опасные и подозрительные места.

Остерегайтесь площадок, покрытых толстым слоем снега, - там лед обычно тоньше, чем на открытом месте. Вообще, безопаснее всего переходить по прозрачному с зеленоватым оттенком льду толщиной не менее семи сантиметров. А лучше пользоваться проложенной лыжней. И, разумеется, опасно выходить на лед во время оттепели.

Помните: купание в проруби не входит в ваши планы!

При долгом нахождении на улице, в морозные дни, обязательно периодически осматривайте свое лицо, нет ли обморожения. Если обморожение наступило, то нужно растереть лицо теплыми руками. Ни в коем случае ни тереть лицо снегом.

Отдых на лыжах, как и любой активный отдых, требует предварительной подготовки. Прежде, чем кататься на лыжах необходимо разогреть мышцы: сделать разминку от 10 до 20 минут. Кроме того, перед катанием необходимо поесть. Не забудьте взять с собой воду: в горах организм людей зачастую обезвоживается. По прибытии на станцию необходимо заняться отладкой оборудования – это является одним из ключевых моментов и позволит избежать травм. В настройку входит и эффективность фиксации обуви.

Соблюдайте правила безопасности: вы должны соблюдать скоростной режим при любых обстоятельствах и уважение к другим лыжникам (особенно, которые

едут перед вами). Следует также прислушиваться к своему организму и следить за появлением признаков усталости. Она вызывает расслабление, что может привести к непоправимым ошибкам. Используйте защиту: шлем является обязательным не только для детей, но и для взрослых, потому что это позволяет избежать многих травм головы.

На сегодняшний день лыжникам предлагают полный комплекс для защиты, его можно выбрать в спортивном магазине.

Катание на катке



Важно правильно подобрать коньки: они должны быть не слишком тесными, не слишком свободными. Коньки лучше надевать на носки (шерстяные или более современные термоноски). Обратите внимание на то, чтобы стельки были расправлены и не скользили. Коньки должны комфортно «сидеть» на ноге и обеспечивать хорошую поддержку голеностопному суставу. Обязательно регулярно затачивайте коньки. Лезвие должно иметь прямую заточку с ровными краями. Используйте чехлы для лезвий. Сверху на ботинок рекомендуется надевать плотный чехол (вполне подойдут гетры) – он будет фиксировать место

шнуровки и не позволит развязавшемуся шнурку сползти вниз под лезвия (это может грозить травмами).

Выполняя эти несложные правила, вы обезопасите себя и окружающих от возможных травм и повреждений.

Снежные забавы.

Можно затевать в местах без ступеней и уклонов, где нет выступающих камней и конструкций. Совершенно недопустимо лепить снежок с камнем внутри!

Использовать твёрдые предметы при «штурме снежно-ледяной крепости», провоцировать на забавы незнакомых людей, если они сами не проявляют активного интереса к вашей игре.



*А теперь самое смешное домашнее задание: «**ФОРМУЛА СОСУЛЬКИ**»*

Нужно рассчитать массу самой большой и опасной сосульки над нашим крыльцом:

Дано: радиус самой толстой части сосульки 0,1 м. Дина сосульки 2 м.

Плотность льда-900 кг/м³



Плотность вещества

Плотность показывает чему равна масса вещества в единице объема (в 1 м^3 или в 1 см^3).

$$\text{плотность} = \frac{\text{масса}}{\text{объем}}$$

$$\rho = \frac{m}{V} \rightarrow \boxed{m = \rho V}$$

$$\rightarrow \boxed{V = \frac{m}{\rho}}$$

$$[\rho] = \frac{\text{кг}}{\text{м}^3}; \frac{\text{г}}{\text{см}^3}$$



*Что это значит?
Плотность льда равна
 900 кг/м^3 ; $0,9 \text{ г/см}^3$.*



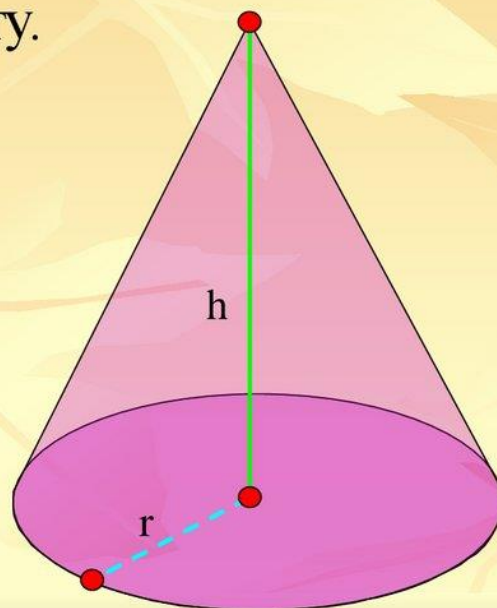
Важная информация

Форму сосульки принимаем за конус. (А-а! теперь понятно. Почему айсберги нетонут!)

Объем конуса:

Объем конуса

Объем конуса равен одной трети произведения площади основания на высоту.



$$V = \frac{1}{3} \pi r^2 h$$

(ответ: 56,5 кг) Так можно все сосульки в городе «пересчитать»!

