

муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
Детско-юношеская спортивная школа Камышинского муниципального района Волгоградской области

СОГЛАСОВАНО:

Председатель ППО МКУ ДО ДЮСШ
Камышинского муниципального района
Волгоградской области



/Е.В. Паршина/

08 2023 г. № 8

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКУ ДО ДЮСШ
Камышинского муниципального района
Волгоградской области

/Н.В. Козлова/
Приказ «31» 08 2023 г. № 94

ИНСТРУКЦИЯ № 1.20

ПО ПРАВИЛАМ ПОВЕДЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ И РАБОТНИКОВ В
ЭКСТРИМАЛЬНЫХ ПОГОДНЫХ УСЛОВИЯХ

Петров Вал, 2023 г.

ИНСТРУКЦИЯ № 1.20
по правилам поведения обучающихся и работников
в экстремальных погодных условиях

1. Общие требования безопасности

1. Настоящая инструкция составлена в соответствии с Положением о разработке инструкций по охране труда Положение о порядке разработки и учета инструкций по охране труда в МКУ ДО ДЮСШ Камышинского муниципального района Волгоградской области; в соответствии с Методическими рекомендациями по разработке государственных нормативных требований охраны труда, утвержденных Постановлением Минтруда России от 17 декабря 2002 г. № 80; в соответствии с Методическими рекомендациями по разработке государственных нормативных требований охраны труда, утвержденных Постановлением Минтруда России от 17 декабря 2002 г. № 80; Правил охраны жизни людей на водных объектах (Постановление № 536 от 30.06.2006 МЧС РФ), рекомендаций ВОСВОД, с Разделом X ТК РФ и носит рекомендательных характер.

2. Общедоступные профилактические мероприятия

1. Град. Находясь в помещении, держитесь как можно дальше от окон и не выходите из дома. Не пользуйтесь электроприборами, т.к. град обычно сопровождается грозовой деятельностью.

Находясь на улице, постарайтесь выбрать укрытие. Если это невозможно, защитите голову от ударов градин (прикройте голову руками, сумкой, одеждой). Не заходите в низины, т. к. они в считанные минуты могут наполниться водой и превратиться в стремительный поток или оказаться местом с наибольшим скоплением градин.

Не пытайтесь найти укрытие под деревьями, т.к. велик риск не только попадания в них молний, но и того, что крупные градины и сильный ветер могут ломать ветви деревьев, что может нанести Вам дополнительные повреждения.

Находясь в автомобиле, держитесь дальше от стекол. Желательно развернуться к ним спиной (лицом к центру салона) и прикрыть глаза руками или одеждой. Если с Вами оказались маленькие дети, то их необходимо закрыть своим телом, и также прикрыть глаза либо одеждой, либо рукой. Если позволяют габариты салона - лучше всего лечь на пол.

Если Вы перемещаетесь на автомобиле, то прекратите движение. Однако предварительно осмотритесь (если позволяет видимость), нет ли поблизости укрытия (мосты, эстакады, гаражи, крытые стоянки). Если поблизости нет подходящего укрытия, то убедитесь, что Вы не находитесь посреди проезжей части, и, по возможности, прижмитесь ближе к ее краю. Однако следует учитывать, что съезд на обочину (особенно в низину) опасен, т.к. ее может размывать при интенсивных осадках. Также не въезжайте в места скопления градин, где автомобиль может потерять управляемость. Ни в коем случае не покидайте во время града автомобиль. Помните, что средняя продолжительность града составляет примерно 6 минут, и очень редко он продолжается дольше 15 минут.

Если Вы или кто-то рядом пострадал от воздействия крупных градин, обязательно свяжитесь со службой спасения, при этом укажите примерный размер градин.

2. Гроза. Находясь на улице, в парковой зоне или в лесу не следует прятаться под высокорослыми деревьями, лучше удалиться от них на 30-40 м. Вероятность попадания молнии в конкретное дерево прямо пропорциональна его высоте. Подмечено: наиболее часто молнии поражают дуб, тополь, сосну и ель, реже – берёзу, липу, и практически не подвергается ударам молнии орешник. Опасность возрастает, если поблизости уже есть деревья, ранее пораженные молнией. Надежное убежище – густой кустарник в лесном массиве.

В городе постарайтесь как можно скорее укрыться в магазине или жилом доме. Они имеют надежную молниезащиту, в отличие от остановок общественного транспорта.

Если таких вариантов нет, нужно переждать грозу, присев на корточки под невысокими насаждениями. Сотовый телефон при нахождении на улице лучше отключить.

Автомобиль является безопасным убежищем, и во время грозы лучше его не покидать. Нужно закрыть окна и опустить автомобильную антенну, прекратить движение и переждать непогоду на обочине или на автостоянке, расположившись подальше от высоких деревьев. Велосипед и мотоцикл, наоборот, являются в это время потенциально опасными. Их нужно оставить подальше, уложив на землю и удалившись от них на время грозы на расстояние не меньше 30 метров. Ещё более опасно находиться в тракторе в открытом поле.

Любителям купаться и рыбачить рекомендуется с приближением грозы не только немедленно прекратить эти занятия, но и отойти подальше от водоёма. Не нужно искать укрытие в пойменных кустах. Если вокруг чистое поле, нужно как можно скорее (но не бегом, если гроза уже началась) добраться до ближайшего леса (но не отдельных деревьев на открытой местности) или до деревни. При этом стараться обходить стороной, метрах в двухстах, одинокие деревья и прочие высокие предметы.

При встрече с шаровой молнией следует сохранять спокойствие и прекратить малейшие движения. Не нужно приближаться к ней, касаться ее чем-либо, так как может произойти взрыв. Не следует убежать от шаровой молнии, потому что возникающий поток воздуха потянет её за собой.

Даже установка молниеотвода не гарантирует полную защиту здания от неприятностей. От прямых попаданий молнии молниеотвод защищает, но от так называемых вторичных проявлений – нет. Дело в том, что при попадании молнии в землю или какой-то объект в радиусе до 1500 метров от здания существует вероятность перемещения к нему электрических разрядов по различным коммуникациям, способным проводить ток: системы электроснабжения, связи, газопровод. Это вызывает резкое возрастание напряжения в электрических сетях, приводящее к различным аварийным ситуациям – от выгорания микросхем в бытовых приборах до полного выхода из строя электрооборудования.

Рекомендуется на время грозы отключать в доме все бытовые электроприборы и не пользоваться обычным телефоном, не стоять у окон и дверей, не касаться водопроводных кранов. Так вы уберёжете от непредвиденных проблем и свою технику, и свое здоровье. Проследите, чтобы в помещении не было сквозняка, который может привлечь шаровую молнию. Печку или камин лучше не топить в это время, так как выходящий из трубы дым обладает высокой электропроводностью, и вероятность удара молнии в трубу возрастает.

Несколько слов о том, как научиться рассчитывать приближение гроз. Чтобы определить, на каком расстоянии она находится, приближается или отдаляется, нужно засечь время между вспышкой молнии и последующим раскатом грома. За 3 секунды звук проходит примерно 1 км. Если время от вспышки молнии до грома постепенно сокращается, значит, гроза приближается к вам. Исходя из этого, можно рассчитать приблизительное расстояние до эпицентра грозы и принять меры по обеспечению своей безопасности. Самая опасная ситуация складывается тогда, когда сразу за вспышкой молнии грохочет гром – значит, грозовое облако уже находится прямо над Вами.

Если гроза застала Вас врасплох, необходимо помнить следующее:

- молния никогда не ударяет в кустарник;
- избегайте отдельно стоящих деревьев;
- работая в поле, отставьте металлические орудия труда;
- не стойте под раскрытым зонтиком;
- не прикасайтесь к электрическим предметам и выньте их из карманов;
- если есть возможность, переждите грозу в автомобиле;
- держитесь подальше от высоких металлических конструкций;
- не купайтесь, не переходите вброд реку, отойдите подальше от водоёма.

3. Жара. При жаре рекомендуется днём закрывать ставни и шторы на окнах, и открывать их только на ночь. По возможности, в часы наибольшего повышения температуры, необходимо оставаться дома и пользоваться кондиционером. Если же такой возможности нет, необходимо минимум на два часа отправиться в помещение, где осуществляется кондиционирование воздуха (супермаркет, кино, городская библиотека), либо находиться в тени или прохладном месте. Кроме того, ежедневно выпивать 1,5 - 2 литра жидкости и избегать употребления алкоголя, а также напитков, содержащих кофеин и большое количество сахара. Рекомендуется носить головной убор и одежду светлых тонов.

Ежедневное меню в связи с жарой должно измениться в пользу летних салатов, минеральной воды, соков и холодных супов. Человеческий организм не способен справиться в такую погоду с тяжелой пищей, которой можно отнести мясо, острое, соленое и жареное.

Высокая температура воздуха негативно сказывается на внимании и работоспособности граждан. Водителям не рекомендуется садиться за руль в солнцепек, выезжать на улицу в час пик. В дороге надо всегда под рукой иметь бутылку воды.

При повышении температуры в группе риска находятся спортсмены, рабочие, трудящиеся на открытом воздухе, грудные дети и пожилые люди (в особенности люди старше 70-ти лет), а также люди, имеющие инвалидность и страдающие хроническими заболеваниями. Ограничить пребывание на солнце следует тем, кто употребляет некоторые виды лекарств, например, сульфаниламидные препараты, биологически активные добавки, гормональные препараты и т. д. В случае возникновения недомогания, либо иных неприятных ощущений необходимо в обязательном порядке обратиться к врачу.

Спутниками жары считаются солнечный и тепловой удары. Появление таких симптомов, как общая слабость, разбитость, головная боль, головокружение, шум в ушах, сонливость, жажда, тошнота, гиперемия кожных покровов, ускорение пульса и дыхания, повышенная температура тела свидетельствует о возникновении угрозы для жизни. В таких случаях рекомендуется немедленно поместить больного в прохладное место, обеспечить доступ свежего воздуха, освободить от одежды, дать выпить холодной воды, на голову положить холодный компресс. Если состояние больного не улучшается – необходимо вызвать «скорую помощь».

Людям, особенно страдающим сердечно - сосудистыми, бронхолегочными, аллергическими и другими заболеваниями, детям, пожилым людям следует ограничить физическую активность, пребывание на открытом солнце. По возможности не выходить из дома с 11 до 17 часов. Не находится на солнце на голодный желудок или сразу после еды. В жару уместно снизить потребления жирной и белковой пищи.

Глаза защищать темными очками.

В жару оптимально использовать одежду свободного покроя из натуральных хлопчатобумажных тканей.

Следует применять средства индивидуальной защиты – ношение головных уборов (широкополюе шляпы, кепи с козырьком, панамы).

При выходе на улицу необходимо иметь при себе емкость с водой для питья. В жару лучше всего жажду утоляет умеренно сладкий чай, охлажденный квас, фруктовые и овощные соки и отвары, слабогазированная минеральная вода, кисломолочные напитки. Рекомендовано потребление воды комнатной температуры в количестве 1,5-2 литра в сутки.

Категорически не рекомендуется потребление пива и других спиртных напитков.

Целесообразно использовать солнцезащитный крем и уменьшить чрезмерное употребление косметических средств.

После пребывания на солнце полезно искупаться, принять душ или сделать влажное обтирание.

Тепловой удар – состояние, которое возникает при перегреве организма в результате длительного влияния высокой температуры внешней среды. Легко возникает у новорожденных и у детей первого года жизни.

К перегреву приводят высокая температура воздуха, длительное пребывание в жарком душном помещении, слишком теплая одежда (особенно из искусственной ткани), что задерживает испарение влаги из поверхности тела, физическая нагрузка, а также недостаток влаги в организме (если человек мало пьет).

Перегрев сопровождается вялостью, быстрой усталостью, головокружением, головной болью, сонливостью. Дыхание затрудняется, температура тела повышается до 40 градусов. Если не устранить причины перегрева, наступает тепловой удар: больной теряет сознание, падает, лицо бледное, кожа потеет.

Прямые солнечные лучи могут повлечь солнечный удар. Его первые признаки: покраснение лица, сильная головная боль. Потом появляется тошнота, головокружение, потемнение в глазах, одышка, ухудшается сердечная деятельность.

Первая помощь при тепловом и солнечном ударах заключается в применении таких мероприятий:

1. Пострадавшего вынести на свежий воздух в тень или поместить в прохладное помещение с хорошей вентиляцией, чтобы обеспечить поступление свежего воздуха.

2. На пострадавшем надо расстегнуть одежду или раздеть его до пояса, уложить его на спину (в случае обморока ноги следует несколько приподнять).

3. На голову, в паховую область, подколенные ямки можно положить холодные компрессы; или опрыскать тело холодной водой, выполнить холодные обтирания, обернуть его влажной простыней; полезны прохладный душ и ванна.

4. Необходимо дать пострадавшему пить.

5. Если человек потерял сознание, нужно дать понюхать ватку, смоченную раствором аммиака.

6. При возникновении у пострадавшего рвоты, голову поворачивают на бок, чтобы рвотные массы не попали в дыхательные пути.

7. Если при тепловом или солнечном ударе останавливается дыхание и не прощупывается пульс, нужно сразу сделать искусственную вентиляцию легких и закрытый массаж сердца. И, конечно, вызвать «скорую помощь».

Чтобы избежать теплового и солнечного удара, надевайте на голову панамку, светлую одежду. Важно придерживаться питьевого режима. Вместо простой воды готовьте подслащенный или подкисленный чай, подсоленную воду. В жару отдавайте предпочтение овощным блюдам, кисломолочным продуктам.

В период аномальной жары и активного солнца необходимо затемнить окна в помещениях защитными экранами (плотные шторы, жалюзи, оклеивание солнцезащитной лентой).

С целью охлаждения воздуха в помещении целесообразно использовать кондиционер, вентилятор, веер.

В помещении рекомендуется увеличить кратность проведения влажных уборок.

В случае наличия задымления не следует открывать окна и форточки, рекомендуется ограничиться проведением влажной уборки помещений.

Необходимо ограничить поездки на личном транспорте, который дает значительный вклад в загрязнение атмосферного воздуха.

4. Сильный ветер (шквал, смерч). Закройте все форточки и окна, проверьте надёжность их закрытия. Лучшей защитой будет наклейка на окна полос скотча по диагонали стекла. Если при сильном ветре стёкла разобьются, то осколков будет меньше, и они не будут лететь хаотично по жилью. Риск порезаться в таком случае - минимальный.

Если сильный ветер застал Вас на улице, следует немедленно укрыться в подъезде, подвальном помещении (если им не грозит затопление или обрушение) или прочном

здании. Наиболее часто травмы наносят поднятые ветром в воздух осколки стекла, куски шифера, черепицы, кровельного железа, доски и т.п.

Если сильный ветер застал вас под открытым небом, лучше укрыться в любой выемке, лечь в ней на дно и плотно прижаться к земле.

В одноэтажных домах при сильном ветре существует угроза срыва крыши. Крышу, где не хватает нескольких листов кровельного железа (шифера), легче сорвать, поэтому необходимо постоянно следить за ее состоянием.

Если крышу у дома всё же сорвало, необходимо укрыться под другим укрытием дома (под столом, кроватью или в шкафу). Самые безопасные места в помещении - удалённые от окон (туалеты, коридоры, встроенные шкафы).

При выходе на улицу после прекращения ветра, необходимо быть внимательным – не подходить к оборванным проводам, поваленным деревьям, раскачивающимся вывескам и т. д. Не стоит близко подходить к косо стоящим столбам и другим сооружениям, вызывающим у вас сомнение.

Если квартира или дом сильно повреждены, сразу же после того, как ветер стихнет, следует покинуть их, как небезопасное место, взяв с собой документы и запас еды.

Смерч представляет собой вертикальный крутящийся столб в воздухе, который зарождается под грозовой тучей и поднимает с земли все, что встречает на своем пути. Когда смерч только образуется, можно заметить темную вращающуюся воронку, затем наступает на какое-то время тишина, а потом неожиданно начинают подниматься в воздух все более и более тяжелые предметы.

При приближении смерча необходимо закрыть двери и окна, избегать находиться на последнем этаже, выключить газ и электроэнергию, укрыться в подвале.

Если дом находился в эпицентре смерча, прежде чем возвратиться туда, оцените повреждения и выполните возможные ремонтные работы. Если повреждения значительны, то входить в разрушенное помещение крайне опасно.

5. Сильный дождь (ливень). Сильный дождь нередко сопровождается градом, грозой и сильным ветром (см. правила поведения во время грозы, града и сильного ветра).

Основные затруднения в сильный дождь возникают у водителей: ухудшается видимость, размягчаются и размываются обочины и грунтовые дороги, повышается скользкость дороги, обуславливая заносы и скольжение. В условиях мокрого дорожного покрытия остановочный путь увеличивается в 4-5 раз. К тому же грязь и лужи могут скрывать выбоины в асфальте и открытые колодцы.

Если сильный дождь застал Вас в дороге, самое главное – не паникуйте! Снизьте скорость или даже остановитесь. Некоторые ливни проходят довольно быстро и, остановившись, Вы можете избежать поездки под дождем.

Наибольшее скольжение создается в начале дождя: дорожная пыль или нанесенный на асфальте грунт растворяется водой, превращаясь в жидкую грязь, по которой скользят колеса. Требуется проявлять особую осмотрительность при подъезде к перекресткам с грунтовыми дорогами, а также при необходимости съезда на обочину. В этих случаях движение с минимальной скоростью - главное средство обеспечения безопасности

При сильном ливне следует перемещаться с включенными фарами. Если из-за слоя воды на лобовом стекле видимость недостаточна, надо остановиться и переждать дождь.

Отслеживайте информацию в СМИ об участках дорог, наиболее подверженных затоплению в Вашем населенном пункте. В сильный дождь корректируйте маршрут своего движения, чтобы избежать мест с большим скоплением воды.

Пешеходам также следует проявлять особую осторожность. Помните, что Вас очень плохо видно во время дождя. Перебегая улицу в неустановленном месте, Вы не только подвергаете свою жизнь опасности, но и создаете дополнительные трудности водителю. Лучше промокнуть под дождем, добираясь до ближайшей «зебры» или регулируемого перекрестка, чем спровоцировать аварийную обстановку на дороге.

6. Туман. Туман представляет опасность всем участникам дорожного движения. При движении в тумане на автомобиле следует отказаться от лишних перестроений, обгонов, опережений.

Большинство дорожно-транспортных происшествий в условиях тумана происходит с движущимся впереди транспортным средством. Важно учитывать, что туман скрадывает расстояние - целесообразно увеличить обычную дистанцию. Во всех случаях скорость движения в тумане должна быть ниже скорости при ясной погоде. При выборе скорости необходимо исходить из возможности остановки автомобиля в пределах видимости.

Следует избегать внезапных торможений: при необходимости остановки скорость нужно снижать плавно. Следует несколько раз нажать на педаль тормоза, тем самым подав сигнал, предупреждающий водителей автомобилей, которые движутся позади Вас.

При движении в тумане повышается утомляемость водителей, осторожность не будет излишней.

При ухудшении видимости в тумане до 50 м и менее движение транспорта прекращается. В случае обнаружения густого тумана информируйте об этом сотрудников милиции по телефону.

Узнав из прогноза погоды, что ожидается сильный туман, откажитесь от похода в лес и рыбной ловли с лодки. Если Вы, находясь на природе, заметили сгущение тумана, следует принять меры, для того чтобы не потерять ориентацию в лесу или на водоеме.

В холодный период года сильный туман способствует возникновению другого опасного явления - гололедицы (см. рекомендации при гололедице).

3. Требования безопасности на водных объектах

3.1. Опасные факторы: переохлаждение, ранения, травмирование по неосторожности, при нарушении требований настоящей инструкции, заражение инфекционными болезнями при употреблении воды из непроверенных открытых водоемов, утопление.

3.2. Требования безопасности на водных объектах в летнее время:

- при посещении мест с водоемами в летнее время необходимо обращать внимание на температуру воздуха и воды;
- при низкой температуре рекомендуется надевать теплую одежду, запрещать купание в водоемах;
- перед купанием необходимо провести краткий инструктаж, напомнить о необходимости быть внимательным, осторожным.
- рекомендуется во время купания не стоять без движения, почувствовав озноб немедленно выйти из воды; соблюдать перерыв между приемом пищи и купанием не менее 45 - 50 минут, между значительной физической нагрузкой и купанием не менее 10 - 15 минут; произвести несколько легких физических упражнений перед купанием в прохладную погоду; купаться не более 30 - 40 минут, выйдя из воды насухо вытереться, одеться; применять специальные средства защиты (шапочки, очки и пр.).
- требуется: почувствовав усталость немедленно плыть к берегу; при возникновении судорог стараться держаться на воде, незамедлительно звать на помощь.
- запрещается: при оказании помощи хватать спасающего; входить в воду потным, разгоряченным, при нырянии долго оставаться под водой; заплывать за установленные знаки (буйки, ограждения и пр.), подплывать близко к моторным лодкам, баржам; купаться в штормовую погоду, при высокой волне; прыгать с вышки без разрешения, если вблизи нее находятся другие пловцы, сталкивать кого-либо с вышки.

3.3. Требования безопасности на льду:

- необходимо помнить, что безопасным является лед зеленоватого оттенка, толщиной не менее 7 см.; непрочный лед находится около стока вод, вблизи камыша, кустов, под снегом, сугробами, в местах, где бьют ключи, быстрое течение, там, где имеются вмержшие в лед доски, бревна;

- с появлением первого льда запрещается катание на коньках, лыжах и переход. Переход и катание допускаются при толщине льда 10-12 см., массовое катание при толщине льда не менее 25 см;
- рекомендуется перед выходом на лед наметить маршрут, прочность льда проверять ударом палки, пещни (проверять прочность ударом ноги запрещено), при наличии рюкзака размещать его на одном плече;
- не рекомендуется выходить на лед в позднее время, в незнакомых местах;
- запрещается появление на льду детей до 14 лет без сопровождения старших.

3.4. Требования безопасности в экстренных ситуациях

- в случае падения (провала) в прорубь, ледяной разлом, необходимо без паники, широко раскинув руки по кромкам льда удерживаться от погружения в воду с головой;
- без резких движений (стараясь не обломать кромку) поочередно вытащить ноги и откатиться (отползти) в сторону.
- при оказании помощи утопающему необходимо помнить об опасности подходить близко к кромке льда, пострадавшему бросается (подается) веревка, связанные ремни (шарфы) и пр. и только затем пострадавший вытаскивается на лед.
- обучающиеся в случае, если явились свидетелями происшествия, должны немедленно звать на помощь взрослых.
- во всех случаях извлеченного из воды человека необходимо немедленно доставить в теплое помещение, растереть, переодеть в сухую одежду и напоить горячим чаем.

4. Вызов аварийных служб

Телефон скорой медицинской помощи - 03
 Единый телефон службы спасения - 112
 Скорая помощь (оператор МТС, Билайн) - 030
 Скорая помощь (оператор МегаФон) - 103

5. Заключительные положения

- 5.1. Проверка и пересмотр настоящей инструкции осуществляется не реже одного раза в 5 лет;
- 5.2. Инструкция должна быть досрочно пересмотрена в следующих случаях:
- при пересмотре межотраслевых и отраслевых правил и типовых инструкций по охране труда;
 - по результатам анализа материалов расследования аварий, несчастных случаев и профессиональных заболеваний;
 - по требованию представителей органов по труду субъектов РФ или органов федеральной инспекции труда.

Инструкцию разработал ответственный по охране труда

 /Костинский