



«Утверждаю»  
Директор школы  
И.М. Райзер  
11 ноября 2015 г.

**ИНСТРУКЦИЯ № 6-9-2015**  
**по правилам безопасного поведения**  
**учащихся**  
**во время ГОЛОЛЕДА**

Зима - прекрасное время для активного отдыха, более свежий воздух, особенно когда много снега и комфортная для прогулок температура, отсутствие летней пыли, жары и загазованности.

Необходимо запомнить следующее:

1. Если наледь невозможно обойти, то двигаться по опасному участку, имитируя движение лыжника (небольшими скользящими шажками). Передвигаться нужно на полусогнутых ногах для большей устойчивости. Необходимо ступать одновременно на всю плоскость подошвы и делать короткие шаги. Торопиться не надо, безусловно, вы потратите больше времени на привычный маршрут – зато сохраните здоровье (которое бесценно) и деньги на лекарства.

2. Старайтесь передвигаться налегке, не берите с собой тяжелые и хрупкие (стекло) вещи, т.к. можно пораниться осколками.

3. Как только почувствуете, что теряете равновесие, необходимо сразу постараться присесть (но не садиться !) как можно ниже, для того, чтобы высота падения была минимальной.

4. Падать желательно на бок с перекатом на спину (падая на бок, на спину – подбородок нужно прижать к груди, чтобы сохранить голову от удара). Если же все-таки падение происходит на спину, необходимо максимально смягчить его можно хлопком одной или обеими прямыми руками о поверхность земли, так называемая «борцовская самостраховка» (последствия травм крестца или копчика могут быть очень серьезными).

5. При падении вперед, голову нужно, наоборот максимально откинуть назад, чтобы уберечь лицо от травм (руки выставить вперед, но, не сильно напрягая, чтобы не травмировать запястья).

6. Самый надежный вариант - «попадать» дома, на диванных подушках или мягких ковриках, чтобы на улицу выйти подготовленным.