

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАПОУ «МЦКТИИС»
Ю.Н. Багров
«14» 08 2026 г.



ИНСТРУКЦИЯ № ИОТ-005-2026

**по охране труда для обучающихся
во время зимних каникул**

Инструкция вводится в действие
с «14» 08 2026 года

1. Общие требования

1.1. Во время зимних каникул каждый обучающийся должен соблюдать правила дорожного движения, правила пожарной безопасности и электробезопасности.

1.2. Основными опасными факторами являются:

- нарушение правил дорожного движения;
- лёд на дорогах и водоемах;
- переохлаждение, обморожение;
- поражение электрическим током;
- возникновение пожара.

2. Требования охраны труда перед зимними каникулами

2.1. Перед зимними каникулами необходимо внимательно прослушать инструктаж и поставить подпись в журнале регистрации инструктажей по охране труда.

3. Требования охраны труда во время зимних каникул

3.1. Необходимо заранее планировать безопасный маршрут до места назначения и всегда использовать его. Следует выбирать хорошо освещённые улицы и избегать прохождения мимо пустынных территорий, аллей и строительных площадок. Всегда лучше идти длинным путём, если он более безопасный.

3.2. Необходимо хорошо знать свой район: какие магазины, кафе, рестораны и другие учреждения открыты до позднего времени, где находится ближайшее отделение полиции, опорный пункт правопорядка и т.д.

3.3. Категорически запрещено куда-либо идти с незнакомцами и садиться с ними в машину.

3.4. Не следует приглашать к себе домой незнакомых людей.

3.5. При подозрении в преследовании необходимо отправиться в людное место (магазин, торговый центр), попросить знакомых встретить вас и сопроводить до места следования.

3.6. Строго запрещено путешествовать, пользуясь попутным транспортом, необходимо отходить подальше от любого остановившегося около вас транспорта.

Правила безопасности в местах массового скопления людей

3.7. В местах проведения массовых новогодних гуляний старайтесь держаться подальше от толпы, во избежание получения травм.

3.8. Следует:

1) Подчиняться законным предупреждениям и требованиям администрации, полиции и иных лиц, ответственных за поддержание порядка.

2) Вести себя уважительно по отношению к другим людям.

3) Не допускать действий, способных создать опасность для окружающих и привести к созданию экстремальной ситуации.

4) Осуществлять организованный выход из помещений и сооружений по окончании мероприятий.

5) При получении информации об эвакуации действовать согласно указаниям администрации и сотрудников правоохранительных органов, ответственных за обеспечение правопорядка, соблюдая спокойствие.

Правила безопасности на дорогах

3.9. Переходите дорогу только по пешеходным переходам – подземным, надземным или регулируемым. Если перехода нет, переходите дорогу при полном отсутствии приближающихся транспортных средств.

3.10. Если на улице нет светофора, необходимо оценить ситуацию на дороге: посмотреть налево, затем – направо. Начав переходить проезжую часть, не следует задерживаться и отвлекаться. Если не успели закончить переход, то необходимо задержаться на линии, разделяющей потоки транспортных средств.

3.11. Если вдоль проезжей части дороги отсутствует пешеходный тротуар, необходимо идти по обочине дороги навстречу движению транспорта, в этом случае вы сможете видеть приближающиеся машины.

3.12. Ожидать транспортное средство нужно только на посадочных площадках или на тротуаре.

3.13. Увеличьте безопасное расстояние до автомобилей – в снежный накат или гололёд тормозной путь машины непредсказуемо удлиняется. Поэтому обычное безопасное расстояние до автомобиля нужно увеличить в несколько раз.

3.14. Носите одежду со светоотражающими элементами. Это повысит шансы, что водитель заметит вас в тёмное время суток или в условиях недостаточной видимости.

3.15. Старайтесь избегать нечищенных улиц и раскатанных ледяных дорожек. Выбирайте себе путь там, где тротуары расчищены и посыпаны.

3.16. Передвигайтесь осторожно, не торопясь, наступая на всю подошву. При этом ноги должны быть слегка расслаблены. Не держите руки в карманах – при падении может не хватить времени их вынуть и ухватиться за что-нибудь.

3.17. Если вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения. В момент падения постарайтесь сгруппироваться и упасть на бок.

3.18. Если вы упали на улице и при этом почувствовали сильную боль в какой-нибудь части тела или потеряли на несколько секунд сознание, немедленно направляйтесь в травматологический пункт.

Правила безопасности в общественном транспорте

3.19. Следует пользоваться только хорошо освещёнными и часто используемыми остановками.

3.20. Заходить и выходить из транспорта можно только после его полной остановки.

3.21. Подходить к дверям только после того, как все выходящие пассажиры покинули салон.

3.22. Не запрыгивайте в открытые двери на ходу.

3.23. Не препятствуйте закрыванию дверей и не открывайте их до полной остановки транспорта.

3.24. Держитесь за поручни или специальные ремни, чтобы избежать падения при резком торможении.

3.25. Не стойте около дверей и не прислоняйтесь к ним – они могут неожиданно открыться.

3.26. Во время нахождения в транспорте не стоит засыпать или отвлекаться, необходимо быть всегда бдительным, следить за своими личными вещами.

Правила безопасности при пользовании железнодорожным транспортом

3.27. Во время нахождения на железнодорожных путях и при переходе через них, следует быть особенно внимательным, необходимо осмотреться, не идут ли поезда по соседним путям.

3.28. Следует быть осторожным, так как контактные сети находятся под напряжением. Прикосновение к проводам, деталям контактной сети и электрооборудованию электропоездов является опасным для жизни и вызывает поражения электрическим током с тяжёлыми последствиями.

3.29. На остановках электропоезда следует стоять за разметкой от края платформы.

3.30. Чтобы услышать приближение поезда не пользуйтесь наушниками, не разговаривайте по телефону, снимите капюшон.

3.31. Строго запрещено:

- пролезать под железнодорожным подвижным составом;
- перелезать через автосцепные устройства между вагонами;
- бежать по пассажирской платформе рядом с прибывающим или отправляющимся поездом;
- устраивать различные подвижные игры на железнодорожных путях или возле них;
- осуществлять посадку и (или) высадку во время движения поезда;
- цепляться за проходящий железнодорожный транспорт, ездить на подножках.

Правила безопасности во время схода снега с крыш зданий

3.32. По возможности не приближайтесь к стенам домов, особенно если на крышах есть нависшие массы снега или сосульки.

3.33. Не приближайтесь к домам со скатными крышами. Они чаще всего подвержены образованию снежных навесов и сосулек.

3.34. Будьте осторожны при входе в здание. Перед тем как пройти под козырьком, убедитесь в отсутствии нависающих глыб снега, наледи или сосулек. Входите под козырёк с той стороны, где нет свисающих образований.

3.35. Не ходите в наушниках. Важно слышать шум падающего снега или льда.

3.36. Если во время движения по тротуару вы услышали наверху подозрительный шум – нельзя останавливаться, поднимать голову и рассматривать, что там случилось. Возможно, это сход снега или ледяной глыбы. Бежать от здания тоже нельзя. Нужно как можно быстрее прижаться к стене, козырёк крыши послужит укрытием.

Правила безопасности зимой на открытых водоёмах

3.37. Не проверяйте прочность льда ударом ноги. Используйте палку или полено. Если после сильного удара покажется вода, лёд тонкий – по нему ходить нельзя. В этом случае немедленно отходите к берегу скользящими шагами, не отрывая ног ото льда и расставив их на ширину плеч, чтобы нагрузка распределялась на большую площадь.

3.38. Не выходите на лёд в тёмное время суток и при плохой видимости.

3.39. При вынужденном переходе водоёма безопаснее всего придерживаться проторённых троп или идти по уже проложенной лыжне.

3.40. При переходе водоёма группой соблюдайте расстояние друг от друга (5-6 м).

3.41. Замерзшую реку или озеро лучше перейти на лыжах. При этом крепления лыж расстегните, чтобы при необходимости быстро их сбросить. Лыжные палки держите в руках, не накидывая петли на кисти рук.

3.42. Избегайте мест с вмёрзшими корягами, воздушными пузырями, трещинами, прорубями.

3.43. Не выходите на лёд в состоянии алкогольного опьянения, не прыгайте и не бегайте по льду, не собирайтесь большим количеством людей в одной точке.

Как избежать переохлаждений и обморожений

3.44. Риск обморожения, то есть повреждения части тела вплоть до омертвления под воздействием низких температур, возникает:

- при температуре ниже -10°C ;
- при температуре выше -10°C в случае длительного пребывания на открытом воздухе, при высокой влажности и сильном ветре.

3.45. Факторы, которые увеличивают риск обморожения:

- тесная и влажная одежда и обувь;
- физическое переутомление;
- голод;
- вынужденное длительное неподвижное и неудобное положение;
- предшествующая холодовая травма;
- ослабление организма в результате перенесенных заболеваний;
- потливость ног;
- хронические заболевания сосудов нижних конечностей и сердечно-сосудистой системы;
- тяжелые механические повреждения с кровопотерей;
- курение и пр.

3.46. Основные действия, которые помогут избежать переохлаждения и обморожения:

1. Заранее узнайте прогноз и правильно подберите одежду по погоде (в ветреную погоду надевайте непродуваемую верхнюю одежду, в сырую – непромокаемую, в холодную – шерстяную, многослойную по типу «термоса», чтобы между складками одежды сохранялся теплый воздух).

2. Съешьте теплую пищу перед выходом.

3. Активно двигайтесь на улице.

4. По возможности используйте шерстяные носки, кроме хлопчатобумажных, – шерсть впитывает влагу, оставляя кожу сухой.

5. Не употребляйте алкоголь и психотропные вещества. Любое опьянение создает иллюзию тепла, замедляет реакции, уменьшает возможность концентрации.

6. Старайтесь не курить на морозе, так как во время курения происходит спазм сосудов, уменьшается приток крови к конечностям.

7. Укройте открытые участки тела – используйте варежки, шарфы, шапки либо постарайтесь смазать открытые участки тела жирным кремом, в составе которого нет воды.

8. Избегайте контакта кожи с металлом на улице.

Правила электробезопасности

3.47. Будьте внимательны и осторожны с электроприборами.

3.48. Не прикасайтесь к электропроводам и электроприборам мокрыми руками.

3.49. Не вынимайте вилку из розетки, дёргая за шнур. Всегда придерживайте корпус розетки и аккуратно извлекайте вилку.

3.50. Используйте только исправные приборы. Откажитесь от самодельных обогревателей, некачественных удлинителей и приборов без соответствующей маркировки. При обнаружении повреждений, следов оплавления, искрения, запаха гари или нагревающихся розеток и выключателей немедленно отключите прибор от сети и вызовите электрика.

3.51. Выбирайте обогреватели с защитой от перегрева. Это снизит риск возгорания.

3.52. Не оставляйте электрообогреватели включёнными без присмотра, особенно на ночь.

3.53. Перед выходом из дома проверяйте, все ли электроприборы выключены.

3.54. Не касайтесь никаких оголённых проводов руками, они могут быть под напряжением.

3.55. Не забрасывайте на провода линий электропередачи различные предметы и верёвки.

Правила пожарной безопасности

3.56. Соблюдайте правила использования газовых приборов. Не оставляйте включённый газ без присмотра. Если почувствовали запах газа, не включайте свет и не зажигайте спички. Проветрите помещение и вызовите аварийную службу газа по телефону 104.

3.57. Не украшайте ёлку матерчатыми игрушками.

3.58. Не обкладывайте подставку ёлки ватой.

3.59. Освещать ёлку следует только электрогирляндами промышленного производства, перед украшением ёлки убедитесь в её исправности.

3.60. Не оставляйте гирлянды включёнными на ночь или когда никого нет дома. При малейшем подозрении на неисправность (нагрев проводов, мигание лампочек, искрение) немедленно выключите гирлянду.

3.61. В помещении не разрешается зажигать бенгальские огни, применять хлопушки и восковые свечи. Помните, открытый огонь всегда опасен!

3.62. Не следует использовать пиротехнику, если вы не понимаете, как ей пользоваться, а инструкции не прилагается, или она написана на непонятном вам языке.

3.63. Нельзя использовать пиротехнику в помещениях, на балконах, лоджиях, крышах.

3.64. Используйте пиротехнику только на открытой площадке, свободной от деревьев, построек, горючих материалов. В радиусе 100 метров не должно быть пожароопасных объектов, стоянок машин, деревянных сараев или гаражей.

3.65. Не применяйте пиротехнику при ветре более 5 м/с, в ненастную погоду, в нетрезвом состоянии. Запускающий должен быть трезвым и заранее разместить, надёжно закрепить изделия в соответствии с инструкциями по использованию.

3.66. Нельзя ремонтировать и вторично использовать не сработавшую пиротехнику.

3.67. Нельзя использовать изделия с истёкшим сроком годности или видимыми повреждениями, сушить намокшие изделия на отопительных приборах, подходить к несработавшему изделию.

3.68. Категорически запрещается применять самодельные пиротехнические устройства.

3.69. Во избежание возгорания не направляйте выстрелы хлопушек, петард в сторону ёлки и людей. Не бросайте петарды с балкона.

3.70. Запрещается:

- устраивать «салюты» ближе 30 метров от жилых домов и легковоспламеняющихся предметов, под низкими навесами и кронами деревьев;
- носить пиротехнику в карманах;
- держать фитиль во время зажигания около лица;
- использовать пиротехнику при сильном ветре;
- направлять ракеты и фейерверки на людей;
- бросать петарды под ноги;
- низко нагибаться над зажженными фейерверками;
- находиться ближе 15 метров от зажженных пиротехнических изделий.

3.71. Категорически запрещается использовать рядом с жилыми домами и другими постройками изделия, летящие вверх: траектория их полёта непредсказуема, они могут попасть в дом, залететь на чердак или крышу и стать причиной пожара.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. При пожаре немедленно вызовите пожарную охрану. По телефону 101 или 112 сообщите своё имя, фамилию, адрес, описание ситуации (наличие огня, дыма, количество людей в помещении). Быстро покиньте здание или территорию. Не пользуйтесь лифтом. При задымлении двигайтесь, пригнувшись или ползком, закрыв нос и рот влажной тканью. Если покинуть помещение невозможно, уйдите в самую дальнюю комнату или на балкон и подавайте сигналы бедствия. Не прячьтесь.

4.2. При воспламенении ёлки – повалите её на пол, чтобы огонь не перекинулся на обои и шторы.

4.3. В случае появления запаха газа, не включайте свет, не зажигайте спички, немедленно проветрите помещение и вызывайте аварийную службу по телефону 104.

4.4. Если провалились под лёд, действуйте быстро и решительно: широко расставив руки, старайтесь не соскользнуть в полынью окончательно, не делайте резких движений, не паникуйте, попытайтесь осторожно налечь грудью на край льда, забросьте сначала одну, потом другую ноги на лёд и медленно ползите к берегу.

4.5. Если провалился под лёд другой человек, вооружитесь любой длинной палкой, шестом, верёвкой или шарфом; ползком подберитесь к полынье, за несколько метров от пострадавшего бросьте ему спасательное средство, осторожно вытащите его и ползите вдвоём в том же направлении, откуда пришли, доставьте пострадавшего в тёплое место, оденьте в сухую одежду.

Обморожение и переохлаждение

4.6. Признаки обморожения:

- потеря чувствительности поражённых участков;
- ощущение покалывания или пощипывания;
- побеление кожи, отечность, зуд – первая степень обморожения;
- волдыри и сильная боль – вторая степень обморожения;
- потемнение кожи и отмирание поражённых участков – третья степень обморожения;
- омертвление кожи, мягких тканей и костей – четвёртая степень обморожения;

4.7. При обморожении и переохлаждения необходимо:

- срочно уйти в тёплое место;
- переодеться в сухую одежду, укутаться в тёплое одеяло;
- наложить на повреждённый участок кожи теплоизолирующую повязку;
- выпить тёплый сладкий чай.

4.8. Теплоизолирующая повязка: материалы и порядок слоёв:

- 1) Первый слой: стерильная марля или широкий бинт – чтобы вата не прилипла к коже.
- 2) Второй слой: толстый слой сухой и чистой ваты.
- 3) Третий слой: стерильная марля или широкий бинт.
- 4) Четвёртый слой: клеёнка, полиэтиленовая плёнка или прорезиненная ткань (чтобы удержать тепло).
- 5) Обернуть всё в шерстяную ткань.

4.9. Необходимо отслеживать поражённый участок в течение суток. Если появились симптомы второй или третьей степени обморожения – немедленно обратитесь к врачу.

4.10. Не употребляйте алкоголь при обморожении и переохлаждении. Он расширяет суды, поэтому даёт ощущение тепла, но на самом деле не согревает.

4.11. Не растирайте обмороженные участки снегом, маслом или вазелином. Организм должен согреваться постепенно изнутри, без агрессивного внешнего воздействия.

4.12. Не отогревайте обмороженные конечности у костра или в горячей воде. Это способствует тромбообразованию в сосудах, что углубляет процесс разрушения поражённых тканей.

Согласовано:

Заместитель директора по общим вопросам



А.В. Румянцев

Разработал:

Специалист по охране труда



А.В. Казакова