

«СОГЛАСОВАНО»  
Председатель профкома ГБОУ СОШ № 1210

  
Н.Н.Макарова  
2013 г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ГБОУ СОШ № 1210

  
С.С.Сехин  
2013 г.

## ИНСТРУКЦИЯ № ИОТ – 006 - 020

### «Гололед»

Наступила зима. Для кого-то зима - это радость первого снега и удовольствие от лыжных прогулок и катания на коньках. А для других холода оборачиваются переломами, болезнями... **Запомните несколько полезных рекомендаций:**

- Если наледь невозможно обойти, то передвигайтесь по опасному участку, имитируя движение при ходьбе на лыжах небольшими скользящими шажками. Двигаться нужно на полусогнутых ногах для большей устойчивости. Старайтесь ступать на всю подошву и делать короткие шаги.

- В гололед лучше не брать с собой тяжелые вещи, а также хрупкие (особенно стеклянные!) — чтобы не пораниться осколками.

- При падении не следует выставлять перед собой руки в качестве опоры на землю — запястья легко ломаются. Стоит заранее потренироваться «в падениях» дома. Падать лучше всего на бок, стараясь при этом не сильно напрягать мускулы.

- Во время падения прижмите руки к груди, постарайтесь «завалиться» на бок с перекатом на спину. В этом смысле образец для подражания - кошки. Ни в коем случае нельзя при падении садиться - можно очень серьезно травмировать крестец.

Врачи советуют тренировать вестибулярный аппарат, чтобы научиться балансировать. Также необходимо принимать специальные препараты для укрепления кости с содержанием йода и кальция.