# ИНСТРУКТАЖ ЗА БЕЗОПАСНОСТ НА ДВИЖЕНИЕТО ПО ПЪТИЩАТА ПРЕЗ ЗИМНИЯ СЕЗОН, ПРАЗНИЧНИТЕ ДНИ, КОЛЕДНАТА И

**МЕЖДУСРОЧНАТА ВАКАНЦИИ**

Инструктажът е разработен във връзка с писмо Изх. № РД 9105-435/05.12.2019 г. на заместник-министъра на образованието и науката.

# ПРЕПОРЪКИ КЪМ ПЕШЕХОДЦИТЕ

Най-застрашени да бъдат блъснати от автомобил през зимния период са възрастните пешеходци и децата. В основната рискова група попадат главно носещите тъмни връхни дрехи, имащите опасния навик да пресичат пътното платно където и да било, без да изчакват преминаването на приближаващите автомобили. Пешеходците са най-застрашени в периода от настъпването на сумрака и през цялото времетраене на вечерта. Най-много злополуки с тях стават между 17.00 и 20.30 ч. Причините най-често са съчетание на несъобразена скорост на водачите при движение на фарове и неправилно движение и присъствие на пешеходците на платното в същия момент.

**ПРЕПОРЪКА 1**. НЕ ИЗБЪРЗВАЙТЕ ДА ПРЕСЕЧЕТЕ ПЛАТНОТО!

По възможност пресечете платното там, където е осветено. Ако ви предстои пресичане на място, където няма осветление и в същия момент виждате фарове на приближаващ автомобил, в интерес на Вашата лична безопасност е ДА ГО ИЗЧАКАТЕ ДА ПРЕМИНЕ и тогава да пресечете.

**ПРЕПОРЪКА 2.** ПАЗЕТЕ СЕ ОТ ЗАСТИГАЩИ ВИ АВТОМОБИЛИ! СЛОЖЕТЕ СВЕТЛООТРАЗИТЕЛНА ЖИЛЕТКА, СВЕТЛА ДРЕХА ИЛИ СВЕТЪЛ, ДОБРЕ ЗАБЕЛЕЖИМ ПРЕДМЕТ, ЗА ДА БЪДЕТЕ ВИДИМИ ЗА ШОФЬОРИТЕ ОТДАЛЕЧЕ!

**ПРЕПОРЪКА 3.** БЪДЕТЕ ПРЕДПАЗЛИВИ НА ХЛЪЗГАВА НАСТИЛКА!

Не избързвайте и не започвайте припряно пресичане на заснежено или заледено пътно платно, дори да ви се струва, че приближаващият автомобил се движи твърде бавно.

**ПРЕПОРЪКА 4.** НЕ БЪДЕТЕ ПРИПРЯНИ НА АВТОБУСНАТА СПИРКА!

Когато заедно с много други хора чакате автобуса на спирката, не се втурвайте към него още преди да е спрял. Площта за чакане е най-често заледена. Блъскайки се с останалите, може да се подхлъзнете и да попаднете под колелата на спиращия

автобус. При слизане от автобуса не се насочвайте веднага да пресичате платното пред него, защото така ще се окажете в опасната зона на автомобил, който в този момент го заобикаля. Изчакайте автобусът да потегли и тогава потърсете мястото за правилно пресичане, при добра видимост в двете посоки.

**ПРЕПОРЪКА 5**. ОСИГУРЕТЕ СИ ДОБЪР ОБЗОР И ВЪЗПРИЕМАНЕ НА ШУМА ПРИ СНЕГОВАЛЕЖ!

Дебелите и тежки връхни дрехи, вдигнатите яки, шаловете и шапките правят пешеходците по-бавни и трудно подвижни. Това ограничава възможностите им да наблюдават обстановката по пътя или улицата. Ушанката и шалът на пешеходеца му пречат да чуе шума на двигателя на приближаващ автомобил, звукът допълнително се поглъща от обилния снеговалеж и снежната покривка. Затова бъдете нащрек и по възможност си осигурете максимално добро възприемане на шумовете от превозните средства.

**ПРЕПОРЪКА 6.** ПРИ ОБИЛЕН СНЕГОВАЛЕЖ И ПРИБЛИЖАВАЩ АВТОМОБИЛ - ИЗЛЕЗТЕ ИЗВЪН ПЛАТНОТО!

# НАПОМНЯМЕ НА ВСИЧКИ УЧЕНИЦИ:

Безспорно един от най-обичаните периоди от годината за всички ученици е коледната ваканция**.** Навън е студено и често заледено. Според статистиката именно това е основна причина за повечето контузии през зимните месеци - 2/3 от травмите са счупвания или навяхвания заради подхлъзване и падане. На второ място са изгарянията от студа. Поледицата създава най-големите неприятности и затова със започването на минусовите температури, е добре да сте подготвени за нейните изненади.

# Обувките

Необходими са ви обувки с качествена подметка (гьон или с микропори), които не са на висок ток. Ако имате съмнения, че ще се чувствате устойчиви, залепете върху тока лейкопласт или го закрепете на кръст върху подметката.

# Падането

 Запомнете, че колкото и за бързате, колкото и да закъснявате, трябва да вървите бавно, като стъпвате върху цялото си стъпало (ето защо обувките не трябва да бъдат с висок ток!). Ако се подхлъзнете и усетите, че ще паднете, приседнете, за да намалите височината при самото падане. Освен това по този начин си давате макар и малък шанс все пак да се задържите на краката си. В момента на падане напрегнете мускулите си, свийте се, а след като докоснете земята пробвайте да се търкулнете – така ще намалите риска от травма.

# Ръцете

При ходене в никакъв случай не вървете с ръце в джобовете. Това вреди на равновесието. Ако е студено, разбира се, носете ръкавици.

Най-добрият вариант е ръцете ви да са свободни, т.е. да не носите никакви чанти. Раницата е идеален вариант. Както и чантата, която се носи на рамо.

# Автомобилите

Не вървете близо до уличното платно. Колата също може да поднесе и да излезе на тротоара. Не пресичайте на забранени места - при поледица автомобилът спира много по-бавно - снегът и поледицата увеличават спирачния път.

Не ходете под покривите на домовете, защото съществува опасност ледените висулки да се откъснат и да паднат върху вас.

# Измръзванията

Не мислете, че те са възможни само при силен студ. Измръзване може да се получи и при температури около и дори над нулата - при силен вятър, при продължителна неподвижност, поради тесни и мокри обувки, особено ако вашият организъм е отслабнал след някаква болест или загуба на кръв. Измръзването всъщност е термично изгаряне, което е резултат от студа. Най-опасни са измръзванията на носа, ушите и краката, които са и най-чувствителни. Проблемът с задълбочава, ако те изгубят своята чувствителност и изтръпнат поради продължителното въздействие на студа. При изгубването на чувствителността на някоя част от тялото лекарите препоръчват нейното незабавно разтриване. Най-добре е това да става със сух вълнен

плат. У дома за целта можете да използвате спирт или някакъв алкохол. Така ускорявате кръвообращението и повишавате температурата на обезчувственото място. Независимо от степента на измръзване, най-добре потърсете помощ от лекар, а не се занимавайте със самолечение.

# Опасности в планините

Нашите планини крият три опасности при зимни условия - опасност от лавини, от измръзване и изгубване. Не предприемайте поход или разходка в планината без възрастни придружители.

# Съвети за безопасно използване на пиротехнически изделия през коледните и новогодишни празници

Празничната еуфория предизвиква у много хора желание да изстрелват и хвърлят пиратки. Всяка година в Центровете за спешна медицинска помощ и полицията постъпват сигнали за наранявания и имуществени вреди, вследствие на употреба на пиратки и саморъчно направени бомбички.

Употребата на пиротехнически изделия е забранена в превозни средства, закрити помещения, в близост до леснозапалими материали, както и в районите на болници, детски градини, училища църкви и приюти и др.

Възпламеняването на бомбички, пиратки и фойерверки, както и на самоделно направени такива не е безопасно развлечение. При възпламеняване и зареждане в ръка или близо до лицето и косата, могат да предизвикат локални изгаряния и травми. Травми на крайниците може да предизвика и натискането им с крак. Ако пиратките се съхраняват по няколко в джоба на дреха, от триенето могат да се приведат в действие и да причинят неприятни изгаряния. Особено опасна е практика да се възпламеняват пиратките, след като се поставят в бутилка или друг съд. Детонацията в тясното пространство разбива бутилката и отхвърчащите стъкла могат да причинят сериозни наранявания не само на ползващия пиротехническото изделие, но и на случайно преминаващи хора. Особено опасно е и паленето на пиратки със запалка.

По Коледа се празнува основно в домашна обстановка и често пъти се използват свещи, там съветът е да не се оставят без надзор, след приключването на вечерята около масата да не се остават да горят.

# ПРИ ИНЦИДЕНТ НЕЗАБАВНО ТРЯБВА ДА СЕ ПОДАДЕ СИГНАЛ НА ТЕЛЕФОН 112.