

СОГЛАСОВАНО:
Председатель ППО МБОУ
МО г. Нягань «Гимназия»
_____/А.М. Кинзябулатова
«____» _____ 2014г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ МО г. Нягань «Гимназия»
_____/Н.В. Пономарёва
«____» _____ 2014г.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ **правила безопасности в условиях летней жары** **ИТЬ – 49-2014**

КАК ОДЕВАТЬСЯ?

1. На время жары синтетика должна исчезнуть из вашего гардероба. Под ней не дышит кожа, скапливается пот, вызывая раздражения, «потницы». Самая лучшая материя в жару - лен (он даже имеет свойство охлаждать кожу), шелк и хлопок.
2. Носите одежду светлых тонов. Она, словно щит, отразит солнечные лучи и подарит телу комфорт.
3. Не носите в жару тугие ремни. Они ухудшают циркуляцию крови и снабжение организма кислородом.
4. Обувь в такую жару тоже должна быть с вентиляцией: легкие матерчатые туфли, мокасины, сандалии, босоножки. Закрытые туфли или ботинки могут спровоцировать появление грибка. О каблуках стоит забыть: жара вызывает отеки ног.
5. Носите широкополые шляпы или панамы, бейсболки, полностью закрывающие голову от солнечных лучей. Они защитят от избытка ультрафиолета нежную кожу лица и глаза.

ЧТО ЕСТЬ?

1. В жару пища должна быть легкой: рыба, много свежих овощей, фрукты. Полезны салаты, окрошки из молодой свеклы, хлебного кваса, кефира, щавеля.
2. В жаркую погоду от слишком жирной и соленой пищи лучше отказаться. Кроме того, следует помнить, что в жару возрастает риск возникновения пищевых отравлений.
3. Зеленый суп. Натрите огурец, нарежьте зелень и залейте все минеральной водой. Это блюдо прибавит вам сил в жаркий денек.

ЧТО ПИТЬ?

1. В жару лучше отказаться от сладких напитков в пользу минеральной воды. В ней содержатся микроэлементы, восстанавливающие водно-солевой баланс, а ведь именно соль и воду мы теряем под лучами палящего солнца.
2. Не пейте холодную воду, если простуда или ангина не входят в ваши планы. Вода должна быть комнатной температуры, без газа, сахара и красителей.
3. Древние китайские врачи были уверены, что лучший напиток в жару – горячий зеленый чай. По мнению, зеленый чай обладает «холодной природой». А высокая температура напитка заставляет организм потеть. Испаряясь с поверхности кожи, влага уносит с собой часть тепла, и в результате мы охлаждаемся.
4. Помогают охладиться морсы из клюквы и брусники, вода с лимонным соком и свежевыжатые соки, особенно апельсиновый. А про кофе - лучше пока забыть.

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. При первой возможности гуляйте босиком по траве. Известно, что на ступнях расположено множество точек, которые отвечают за хорошую терморегуляцию организма.

2. Если в помещении душно, положите под язык леденец. На нижней стороне языка находится точка, которая стимулирует работу сердечно-сосудистой системы и тонизирует организм. Воздействуя на нее, вы откроете второе дыхание.
3. На даче вам стало нестерпимо жарко? Сорвите листочек обычной мяты, разомните в руках и в течение минуты натирайте виски ее соком. В мяте присутствует ментол, обладающий охлаждающим эффектом. На висках сосуды подходят близко к поверхности кожи, и прохлада быстрее доберется до них.
4. Жара не отступает даже ночью? Воспользуйтесь проверенным бабушкиным советом и смочите водой простыни. Влажная ткань поможет быстро охладиться и вернуть сон.
5. Вентилятор. Установите прибор как можно ниже. Холодный воздух тяжелее горячего, поэтому он скапливается внизу. Если вентилятор стоит на полу, он поднимает прохладный воздух вверх, и дышать становится легче.
6. Фонтан в кармане. Купите пульверизатор в хозяйственном магазине, наденьте его на бутылку с минеральной водой и опрыскивайте себя каждые 30 минут.
7. Замените привычные украшения хрустальными. Этот минерал впитывает в себя жар, но на ощупь остается прохладным.
8. Холодный душ приносит облегчение лишь на несколько минут, зато грозит простудой. А вот теплый не заставляет организм испытывать температурный шок и помогает наладить естественную терморегуляцию.
9. В жару в организме особенно быстро появляются свободные радикалы. Они разрушают наши сосуды и вызывают преждевременное старение. Витамин С нейтрализует свободные радикалы. Съедайте в день по дольке лимона или по 10 ягодок черной смородины – в них содержится дневная доза этого ценнейшего витамина.
10. Чувствуете, что перегрелись? Сделайте глубокий вдох, подождите пару секунд и выдохните. Повторите упражнение 5 раз.
11. Ложитесь не позже 11 вечера и просыпайтесь пораньше. А вот сон в жару полудня грозит тяжелой головной болью.
12. При любой возможности плещитесь в воде. Это надежный способ избежать перегрева.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ТЕПЛОВОМ И СОЛНЕЧНОМ УДАРЕ

1. Больного необходимо перенести в прохладное место, в тень, снять одежду и уложить, несколько приподняв голову.
2. Пострадавшему создают покой, охлаждают голову и область сердца. Однако, следует помнить, что нельзя охлаждать быстро и резко.
3. Больного необходимо напоить холодными напитками, для возбуждения дыхания хорошо дать понюхать нашатырный спирт.
4. При нарушении дыхания необходимо начать немедленно искусственное дыхание любым способом.
5. Транспортировку больного в стационар лучше осуществлять в положении лежа.

Инструкцию составил специалист по ОТ и ТБ _____ О.С. Шпак

Согласовано:

Заместитель директора по ВР _____ Е.В. Сальникова