

# РАБОТА В ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД



## ПРАВИЛА РАБОТЫ НА ХОЛОДЕ

- 1 Работая на открытой территории в холодный период года, пользуйтесь комплектом средств индивидуальной защиты от холода.
- 2 Во избежание локального охлаждения используйте утепленные перчатки или рукавицы, зимнюю обувь и головной убор.
- 3 При работе на холоде соблюдайте внутрисменный режим работы, регламентированное время непрерывного пребывания на холоде и время обогрева.
- 4 В местах обогрева температура воздуха должна поддерживаться на уровне 21-25°C. Помещение должно быть оборудовано устройствами, температура которых не должна быть выше 40°C (35-40°C), для обогрева кистей и стоп.
- 5 Продолжительность первого периода отдыха допускается ограничить 10 минутами, продолжительность каждого последующего должно быть увеличена на 5 минут.
- 6 При нахождении в помещении для обогрева снимайте верхнюю утепленную одежду.
- 7 Во избежание переохлаждения во время перерывов в работе не находитесь на холоде (на открытой территории) в течение более 10 минут при температуре воздуха до -10°C и не более 5 минут при температуре воздуха ниже -10°C.
- 8 В обеденный перерыв используйте горячее питание, чай. Начинайте работу на холоде не ранее, чем через 10 минут после приема горячей пищи (чая и др.).
- 9 При температуре воздуха ниже -40°C применяйте защиту лица и верхних дыхательных путей.
- 10 При переохлаждении:
  - Занесите пострадавшего в теплое помещение
  - Дайте обильное теплое питье. Накормите теплой пищей
  - Переоденьте в сухую одежду, укутайте обмороженные участки тела

## ЗАПРЕЩАЕТСЯ

- ✗ Растирать поврежденное место снегом или рукавицей
- ✗ Давать спиртные напитки
- ✗ Согреваться под горячей водой