

 Haileybury Astana	Исполнитель:	Специалист ОТБОС
	Одобрено: Подпись:	Директор Школы
	Дата последней проверки:	01/08/2024
	Дата следующей проверки	01/08/2026
	№ политики:	F15

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ МЕРОПРИЯТИЙ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ В НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ ПОГОДНЫХ УСЛОВИЯХ И ОПРЕДЕЛЕНИЕ ИНДЕКСА КАЧЕСТВА ВОЗДУХА

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ЖАРКУЮ И ХОЛОДНУЮ ПОГОДУ

Сезонно в Астане наблюдаются экстремальные температуры. Дети получают очень много тепла в жаркие дни и не могут рассеивать это тепло и охлаждать свое тело. Целью правил поведения в жаркую и холодную погоду является предоставление рекомендаций по проведению мероприятий на свежем воздухе и обеспечение здоровья и безопасности сообщества школы Haileybury Astana, в частности учеников, в жаркую погоду и предотвращение заболеваний, вызванных перегревом.

Дети в большей степени подвержены риску заболеваний, вызванных перегревом, из-за соотношения их массы к площади поверхности. Более того, дети теряют жидкость быстрее, чем взрослые, и поэтому более склонны к быстрому обезвоживанию. Заболевания, вызванные перегревом, усиливаются как в жарких, сухих, так и во влажных условиях. Заболевания, вызванные перегревом, появляются в результате трех важных факторов: влажность, солнечная радиация и температура. Влажность является основным фактором заболеваний, вызванных перегревом, и поэтому следует контролировать тепловой индекс.

ПРИМЕНИМОСТЬ

Все члены сообщества Школы играют жизненно важную роль для обеспечения эффективной организации поведения детей и взрослых в неблагоприятных погодных условиях и на открытом воздухе в Школе Haileybury Astana.

ОПРЕДЕЛЕНИЯ/СОКРАЩЕНИЯ

- 1) HAS: школа Haileybury Astana.
- 2) Относительная влажность: процентное содержание влаги в воздухе.
- 3) Температура: Температура воздуха в градусах Цельсия.

- 4) **Тепловой индекс - ТИ:** Измерение температуры воздуха и относительной влажности в затененных зонах показывает, как ощущается температура.
- 5) **Суровая погода:** Суровая погода – это любое опасное метеорологическое явление, которое может привести к ущербу, серьезным социальным потрясениям или гибели людей. Суровая погода может включать в себя сильные ветры, песчаные и пыльные бури, проливные дожди, наводнения, град, ливни, лесные пожары, циклоны и прочее.
- 6) **Заболевания, вызванные перегревом:**
 - Термические судороги:
Вызываются при значительной физической нагрузки после длительных или чрезмерных физических нагрузок во время сильной жары (возникают как у детей, так и у подростков). Судороги - это первый признак того, что организму трудно справляться с жарой.
 - **Симптомы:** обильное потоотделение, сильная мышечная боль и спазмы (обычно желудка, рук и ног), нормальная или слегка повышенная температура.
➤ **Первая помощь:** необходимо отдохнуть в прохладном месте, выпить воду, сделать легкую растяжку и массаж, чтобы снять спазмы, и сильно надавить на сведенные судорогой мышцы. Если судороги продолжаются более часа, необходимо обратиться за дальнейшей помощью.
 - Термическое истощение:
Вызвано воздействием высокой температуры и чрезмерным потоотделением без необходимого восполнения жидкости.
 - **Симптомы:** повышенное потоотделение, бледность, ломота в мышцах, утомляемость, слабость, головокружение, головная боль, тошнота или рвота и обмороки.
➤ **Первая помощь:** Необходимо отдохнуть в прохладном, затененном и хорошо проветриваемом помещении, расстегнуть одежду, уложить пострадавшего, приподняв ему ноги, надеть прохладную влажную одежду или сбрызнуть одежду водой; дать выпить несколько глотков воды. Если возникает и сохраняется рвота, необходимо обратиться за дополнительной помощью.
 - Термический удар:
Является наиболее серьезным заболеванием, вызванным перегревом. Это происходит, когда тело становится неспособным контролировать свою температуру: температура тела быстро повышается, механизм потоотделения выходит из строя, и тело не в состоянии остыть.
 - **Симптомы:** высокая температура тела (40°C или выше); горячая, красная и сухая кожа; отсутствие потоотделения, головная боль или переутомление; тошнота и рвота; учащенный и сильный пульс, спутанность сознания и дезориентация. Может прогрессировать до комы и судорог.
➤ **Первая помощь:** Необходимо переместить пострадавшего в прохладное помещение, понизить температуру тела, завернуть пострадавшего во влажную и холодную ткань,

обтирая прохладной водой. Немедленно обратиться за медицинской помощью.

- Солнечный ожог:

Вызван чрезмерным воздействием ультрафиолетовых лучей солнца.

- **Симптомы:** болезненная, красная кожа, жар, волдыри на коже.

- **Первая помощь:** Приложите прохладные салфетки к обожженному месту или примите прохладную ванну, нанесите увлажняющий лосьон, держитесь подальше от солнца, пока раздраженная кожа не заживет, и не вскрывайте волдыри.

- Тепловая сыпь:

Раздражение кожи, возникающее в результате чрезмерного потоотделения в жаркую и влажную погоду.

- **Симптомы:** красные скопления маленьких волдырей, которые выглядят как прыщи, обычно на шее, груди, в паху или на локтях.

- **Первая помощь:** отойдите в прохладное и сухое место, примите прохладный душ и следите за тем, чтобы сыпь оставалась сухой.

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

- 1) В обязанности специалиста ОТБОС и медицинского отдела Школы входит разработка и обновление политики в отношении неблагоприятных погодных условий.
- 2) Отдел ОТБОС и медицинский отдел несут ответственность за рассылку соответствующих предупреждений преподавателям о жаркой или холодной погоде.
- 3) Отдел ОТБОС несет ответственность за то, чтобы ознакомить профессорско-преподавательский состав и сообщество Школы с политикой в отношении неблагоприятных погодных условий и рекомендациями по проведению мероприятий на свежем воздухе и предоставить родителям доступ к ним.
- 4) В обязанности Управляющего совета Школы входит реализация политики и обеспечение соблюдения преподавателями рекомендаций по обеспечению безопасности детей.
- 5) Инженер по КИП несет ответственность за мониторинг работы интеллектуальной метеостанции для измерения температуры воздуха, влажности и загрязнения воздуха, силы и направления ветра.
- 6) В обязанности главного администратора и администратора младшей школы входит обновление информации о погоде, определение индекса тепла в соответствии с таблицей ТИ и рекомендации по проведению мероприятий на открытом воздухе в следующие промежутки времени: 7.45, 9.45, 11.45, 12.25 или в обычное время в пик сезона.
 - **ПРИМЕЧАНИЕ:** Показания предоставляются Управляющему совету Школы, профессорско-преподавательскому составу, медицинскому отделу и специалисту ОТБОС посредством коммуникационных процессов. Игры и физические упражнения будут контролироваться

на основе показаний, предоставленных в соответствии с рекомендациями по тепловому индексу.

7) Все сотрудники Школы, родители и ученики обязаны следовать этой политике.

ПОРЯДОК И ОБЯЗАННОСТИ

Школа всегда несет ответственность за обеспечение здоровья и безопасности своих учеников, персонала и родителей во время проведения мероприятий на свежем воздухе в жаркие и сухие погодные условия.

Во время игр на свежем воздухе /учебы/ активного отдыха за детьми следует внимательно наблюдать на признаки заболеваний, вызванных перегревом, и немедленно принимать любые необходимые меры. Все сотрудники должны быть проинформированы и знать признаки и симптомы заболеваний, вызванных перегревом. Открытые площадки должны быть оборудованы затененными зонами. Прохладная вода должна быть доступна для всех детей в любое время суток.

1) Школа ожидает от родителей, что они должны:

- Положить головной убор в школьную сумку ребенка.
- Наносить солнцезащитный крем на детей перед приходом в школу.
- Напоминать своим детям, чтобы они надевали головной убор во время активного отдыха.
- Напоминать своим детям о необходимости регулярно пить воду.

2) Кроме того, Школа ожидает от всех учеников, что они должны:

- Наносить солнцезащитный крем перед приходом в школу.
- Надевать головные уборы и регулярно пить воду во время активного отдыха.
- Сообщить учителю и/или медицинскому отделу о каких-либо симптомах заболевания, вызванного перегревом, или астмы.
- Регулярно отдыхать во время игр на свежем воздухе.

3) **Управляющий совет Школы должен:**

- Фиксировать температуру и влажность на уличном термометре или в других школьных источниках информации о погоде.
- Ознакомиться с инструкциями по проведению мероприятий на свежем воздухе и/или использовать таблицу ТИ (приложение А) для разрешения проведений мероприятий на свежем воздухе/перемен.
- Остерегаться других неблагоприятных погодных условий, таких как грозы, нисходящий ветер, сильный ветер, ливни, град, пыльные бури и т.д.

4) **Сотрудники отдела физической культуры/спорта должны:**

- Ознакомиться с рекомендациями по проведению мероприятий на свежем воздухе.
- Использовать таблицу ТИ (приложение А) для расчета и предоставления отчета руководителю отдела физической культуры/спорта, который затем даст разрешение на проведение занятий на свежем воздухе/перерыв.

- Напоминать ученикам, чтобы они пили много воды во время занятий на свежем воздухе и всегда надевали головные уборы.
- Напоминать ученикам о необходимости регулярно отдыхать во время игр на улице.
- Внимательно наблюдать за появлением симптомов заболевания, вызванного перегревом, и немедленно оказать первую помощь и/или доставить детей в медицинское отделение Школы.
- Не разрешать ученикам играть на открытом воздухе во время пыльной бури или других неблагоприятных погодных условий.
- Внимательно наблюдать за детьми, страдающими астмой, во время пыльной бури.

5) **Преподаватели и ассистенты должны:**

- Разрешать ученикам примерно за 20 минут до выхода на улицу наносить солнцезащитный крем перед занятиями на свежем воздухе под прямыми солнечными лучами, если это необходимо.
- Напоминать ученикам, чтобы они пили много воды во время занятий на свежем воздухе и всегда надевали головные уборы.
- Напоминать ученикам о необходимости регулярно отдыхать во время игр на улице.
- Говорить ученикам, чтобы они играли в теневой стороне.
- Внимательно наблюдать за появлением симптомов заболевания, вызванного перегревом, и немедленно оказать первую помощь и/или доставить детей в медицинское отделение Школы.
- Не разрешать ученикам играть на открытом воздухе во время пыльной бури или других неблагоприятных погодных условий.
- Внимательно наблюдать за детьми, страдающими астмой, во время пыльной бури.

6) Школа предприняла следующие меры для поддержания здоровья и безопасности во всем сообществе:

- У нас есть затененные игровые площадки/открытые площадки.
- Мы всегда обеспечиваем доступ к фонтанчикам для питья/прохладной воде.
- Мы меняем расписание/сокращаем мероприятия на свежем воздухе в жаркие месяцы.
- Мы отменяем мероприятия на свежем воздухе в плохую погоду в соответствии с информацией от уполномоченных органов.

ПРИЛОЖЕНИЯ

- **Приложение А:** Таблица теплового индекса
- **Приложение В:** Рекомендации по тепловому индексу для активного отдыха

Приложение А – Таблица теплового индекса

Темп. воздуха $^{\circ}\text{C}$	19 $^{\circ}$	20 $^{\circ}$	21 $^{\circ}$	24 $^{\circ}$	26 $^{\circ}$	27 $^{\circ}$	28 $^{\circ}$	29 $^{\circ}$	30 $^{\circ}$	31 $^{\circ}$	32 $^{\circ}$	33 $^{\circ}$	34 $^{\circ}$	35 $^{\circ}$	36 $^{\circ}$	37 $^{\circ}$	38 $^{\circ}$	39 $^{\circ}$	40 $^{\circ}$	41 $^{\circ}$	42 $^{\circ}$	43 $^{\circ}$
0%	15	17	19	22	25	26	26	27	27	28	29	29	30	31	32	32	33	34	35	36	36	37
10%	17	18	19	23	25	26	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
20%	17	18	20	23	25	26	27	27	28	29	30	31	32	33	34	35	37	38	39	41	42	44
30%	18	18	20	23	25	26	27	28	29	30	31	32	33	35	36	38	39	41	43	45	47	49
40%	18	19	20	24	26	27	28	29	30	31	32	34	35	37	39	41	43	46	48	51	54	57
45%	18	19	20	24	26	27	28	29	30	32	33	35	37	39	41	43	46	49	51	54	58	61
50%	18	19	21	24	26	27	28	30	31	33	34	36	38	41	43	46	49	52	55	58	62	65
55%	18	19	21	24	26	28	29	30	32	34	36	38	40	43	46	49	52	55	59	62	66	70
60%	19	19	21	24	27	28	29	31	33	35	37	40	42	45	48	51	55	59	63	67	71	76
65%	19	20	21	24	27	28	30	32	34	36	39	41	44	48	51	55	59	63	67	72	77	82
70%	19	20	21	24	27	29	31	33	35	38	40	44	47	50	54	58	63	67	72	77	82	

- **ПРИМЕЧАНИЕ:** Для определения теплового индекса необходимо соотнести температуру и влажность. (Пример: при наружной температуре 32 $^{\circ}\text{C}$ и влажности 45% значение ТИ равно 33, что относится к категории оранжевого цвета/категории предупреждения).
- Таблица ТИ и рекомендации по проведению мероприятий на свежем воздухе должны быть размещены рядом с уличными термометрами и администратором младшей школы.

Приложение В - Рекомендации по тепловому индексу для активного отдыха

Тепловой индекс	Мероприятие
	БЕЗОПАСНЫЙ УРОВЕНЬ
До 27	<p>Необходимо установить базовую тепловую защиту и планирование</p> <p>Ученики могут играть на открытом воздухе.</p> <p>Необходимо наблюдать за признаками того, что дети чувствуют себя некомфортно (дискомфорт и усталость). Необходимо остерегаться других неблагоприятных погодных условий (проливной дождь, гроза, сильный ветер, пыльные бури).</p> <p>Необходимо напомнить детям, чтобы они надевали головные уборы, наносили солнцезащитный крем и пили воду.</p>

Тепловой индекс	Мероприятие
	ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ
28-30	<p>Необходимо повысить осведомленность и быть бдительным</p> <p>Дети могут играть на открытом воздухе, но необходимо следить на предмет признаков заболеваний, вызванных перегревом, особенно у детей, чувствительных к неблагоприятным погодным условиям. При необходимости ограничьте пребывание на открытом воздухе.</p> <p>Необходимо увеличить количество периодов отдыха и потребления воды.</p> <p>Напоминайте детям о необходимости носить головные уборы и наносить солнцезащитный крем.</p> <p>Перенесите мероприятия на открытом воздухе на более прохладное время (раннее утро или вечер). Ограничьте тяжелые физические нагрузки.</p>

Тепловой индекс	Мероприятие
	ВНИМАНИЕ!
31-34	<p>Соблюдайте меры предосторожности и продолжайте повышать осведомленность</p> <p>Следует избегать интенсивных мероприятий на свежем воздухе.</p> <p>Дети не могут проводить все время на улице. Пребывание на открытом воздухе ограничить максимум 20 минутами. Следует обеспечить тень на открытом воздухе.</p> <p>Необходимо увеличить количество периодов отдыха и потребление воды.</p> <p>Напоминайте детям о необходимости носить головные уборы и наносить солнцезащитный крем.</p>

	Соблюдайте крайнюю осторожность при заболеваниях, вызванных перегревом. Дети, чувствительные к неблагоприятным погодным условиям, должны оставаться в помещении.
--	---

Тепловой индекс	Мероприятие
	ОПАСНО!
	Применяйте решительные защитные меры
Более 35	НИКАКИХ МЕРОПРИЯТИЙ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ. Обеспечьте игровые площадки в помещении.
	Увеличьте потребление воды, даже во время игр в помещении.
	Будьте предельно осторожны при заболеваниях, вызванных перегревом, даже в помещении.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ХОЛОДНУЮ И СУРОВУЮ ПОГОДУ

В обычных погодных условиях предпочтительнее разрешать и поощрять учеников выходить на свежий воздух и заниматься физическими упражнениями на открытом воздухе, даже в холодную погоду.

Как правило, ученикам небезопасно проводить длительные периоды времени на открытом воздухе при температуре -20°C или ниже. Однако заявлять об изменении между ними, основываясь только на температуре окружающей среды или дате, означает игнорировать дополнительные климатические факторы.

Некоторые летние дни могут быть сырыми или слишком ветренными для безопасных или комфортных игр на улице, в то время как зимние дни могут быть солнечными, тихими и идеальными для игр на снегу.

Возраст, рост и вес учеников являются дополнительными факторами, влияющими на то, как долго дети могут подвергаться воздействию таких низких температур.

Ощущаемая температура, рассчитанная исходя из скорости ветра и температуры окружающей среды, должна определять продолжительность игр детей на улице. Каждый день в 10.00 и в 12.00 администратор младшей школы будет информировать весь персонал об очевидной температуре и о том, к какой цветной «зоне» она относится. Необходимые действия будут зависеть от возраста детей.

Оранжевая зона: Выше -5°C ученики КС2 и старшей школы могут играть на улице до 40 минут, ученики К-КС1 до 20 минут.

Желтая зона: -6 до -12°C ученики КС2 и старшей школы могут играть на улице до 20 минут, ученики К-КС1 до 15 минут.

Зеленая зона: -13 до -25°C Всем ученикам разрешается играть на открытом воздухе до 10 минут.

Голубая зона: Ниже -25°C Все ученики должны оставаться в помещении.

Пожалуйста, ознакомьтесь с приведенной ниже таблицей для получения точных значений температуры в каждой зоне. Пожалуйста, распечатайте копию этого документа и повесьте его в своем кабинете.

- **Приложение:** Рекомендации для игр на свежем воздухе: условия окружающей среды

Приложение: Рекомендации для игр на открытом воздухе: условия окружающей среды

Скорость ветра (км/ч)	Температура воздуха °C									
	5	0	-5	-10	-15	-20	-25	-30	-35	-40
5	4	-2	-7	-13	-19	-25	-30	-36	-41	-47
10	3	-3	-9	-15	-21	-27	-33	-39	-45	-51
15	2	-4	-11	-17	-23	-29	-35	-41	-48	-54
20	1	-5	-12	-18	-24	-30	-37	-43	-49	-56
25	1	-6	-12	-19	-25	-32	-38	-44	-51	-59
30	0	-6	-13	-20	-26	-33	-39	-46	-52	-59

	35	0	-7	-14	-20	-27	-33	-40	-47	-53	-60
	40	-1	-7	-14	-21	-27	-34	-41	-48	-54	-61
	45	-1	-8	-15	-21	-28	-35	-42	-48	-55	-62
	50	-1	-8	-15	-22	-29	-35	-42	-49	-56	-62

Обозначения

Все ученики максимум 40 минут		Все ученики максимум 20 минут		Все ученики максимум 10 минут		Все ученики должны оставаться в помещении
-------------------------------------	--	-------------------------------------	--	-------------------------------------	--	--

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ИНДЕКСА КАЧЕСТВА ВОЗДУХА

Следующие правила предназначены для обеспечения контроля качества воздуха и изменения уровней мероприятий на открытом воздухе по мере увеличения значений качества воздуха.

1. Для сбора данных необходимо использовать школьную интеллектуальную метеостанцию. В случае сбоя показания консульства США <http://aqicn.org/city/kazakhstan/astana/us-embassy/> можно использовать как резервный источник информации.
2. Специалист ОТБОС должен контролировать индекс качества воздуха в начале учебного дня и сообщать данные об уровнях следующим лицам по электронной почте: отдел физической культуры, заведующие школ и сотрудники дошкольных учреждений. Затем данный индекс должен проверяться через регулярные промежутки времени.

3. Главный администратор и администратор младшей школы должны информировать заведующего младшей школой и заместителя заведующего отделом пастырской заботы о дневных показателях в 08:30 и 11:00.

- Младшая школа должна прекратить все мероприятия на свежем воздухе, как только значение индекса качества воздуха достигнет 201 и выше.
- Старшая школа должна прекратить все мероприятия на свежем воздухе, как только значение индекса качества воздуха достигнет 251 и выше.

4. Сотрудники отдела физической культуры и дежурный персонал должны действовать соответственно.

5. Медицинский отдел Школы должен информировать отдел физической культуры о любых «учениках, чувствительных к неблагоприятным погодным условиям», поскольку сотрудники отдела физической культуры должны скорректировать мероприятия при более низких значениях индекса качества воздуха.

6. Что касается школьных занятий во внеклассное время, то либо школьный врач, либо заведующий отделом физической культуры должны контролировать индекс качества воздуха и информировать весь задействованный персонал

7. Рекомендации Международной школьной конференции по легкой атлетике (ISAC) должны соблюдаться в отношении субботних спортивных турниров, они включают в себя следующее:

- Если индекс качества воздуха составляет 251 или выше за 3 часа до мероприятия, мероприятие должно быть отменено.
- Если турнир уже прошел, а затем значение индекса качества воздуха увеличилось до 276 после того, как мероприятие началось, турнир должен быть остановлен.
- Корректировки будут производиться для индекса качества воздуха в пределах этих значений после начала турнира до тех пор, пока не будет достигнуто значение 276.

8. Агентство по охране окружающей среды США присвоило каждой категории индекса качества воздуха определенный цвет, чтобы любому человеку было легче быстро понять, достигает ли загрязнение воздуха в их населенных пунктах вредного уровня. Например, цвет «Оранжевый» означает, что условия являются «вредными для чувствительных групп», в то время как цвет «Красный» означает, что условия могут быть «вредными для всех» и т.д.

- **Приложение:** Цвета воздуха

Приложение: Цвета воздуха

Ежедневн. индекс качества воздуха	Уровень важности по цвету	Значения индекса	Описание качества воздуха и принятие соответствующих мер
Зеленый	Хороший	0 - 50	Качество воздуха удовлетворительное, а загрязнение воздуха практически не представляет опасности.
Желтый	Умеренный	51 - 100	Качество воздуха приемлемое. Тем не менее, может быть риск для некоторых людей, особенно для тех, кто сильно чувствителен к загрязнению воздуха.
Оранжевый	Вредный для чувствительных групп	101 - 150	Члены чувствительных групп могут испытывать последствия для здоровья. Другие группы людей менее подвержены.
Красный	Вредный	151 - 200	Некоторые представители населения могут испытывать последствия для здоровья; члены чувствительных групп могут испытывать более серьезные последствия для здоровья. Физическая нагрузка на открытом воздухе и перерывы/занятия для чувствительных людей, должны быть только после изменения показаний.
Фиолетовый	Очень вредный	201 - 250	Риск последствий для здоровья увеличивается для всех. Нельзя проводить занятия по физической культуре на свежем воздухе и перемены/мероприятия для учеников младшей школы.
Фиолетовый	Очень вредный	251 - 300	Риск последствий для здоровья увеличивается для всех. Нельзя проводить занятия по физической культуре на свежем воздухе и перемены/мероприятия для учеников старшей школы.

Каштановый	Опасный	301 и выше	Предупреждение о вреде для здоровья при чрезвычайных ситуациях: вероятность того, что пострадают все.
------------	---------	------------	---