

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 199
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТО

решением педагогического совета
ГБОУ школа №199
Приморского района
Санкт-Петербурга
Протокол от «29» августа 2023 г. № 1

УТВЕРЖДЕНО

приказом ГБОУ школа №199
Приморского района
Санкт-Петербурга
от «29» августа 2023 г. № 65/2

УЧТЕНО мнение

Совета родителей (законных представителей)
ГБОУ школа №199
Приморского района Санкт-Петербурга
Протокол от «28» августа 2023 г. № 1

УЧТЕНО мнение

Совета обучающихся
ГБОУ школа №199
Приморского района Санкт-Петербурга
Протокол от «28» августа 2023 г. № 1

**Инструкции по технике безопасности для обучающихся
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы № 199
Приморского района Санкт-Петербурга**

Санкт-Петербург, 2023

ПЕРЕЧЕНЬ ИНСТРУКЦИЙ

- Инструкция №1 по безопасности для обучающихся (вводный инструктаж).
- Инструкция №2 по правилам поведения учащихся.
- Инструкция №3 по правилам безопасного поведения для учащихся на занятиях в учебных кабинетах.
- Инструкция №4 по правилам безопасного поведения в столовой.
- Инструкция №5 по правилам безопасного поведения в кабинете начальных классов по учебному предмету «технология».
- Инструкция №6 по электробезопасности.
- Инструкция №7 по правилам пожарной безопасности.
- Инструкция №8 по правилам дорожного движения. Требования к движению велосипедов, мопедов.
- Инструкция №9 по правилам безопасного поведения на дорогах и транспорте.
- Инструкция №10 по правилам безопасного поведения учащихся на объектах железнодорожного транспорта.
- Инструкция №11 по правилам здорового образа жизни и профилактики инфекционных заболеваний
- Инструкция №12 по безопасному поведению в быту (один дома).
- Инструкция №13 по профилактике негативных ситуаций во дворе, на улицах, дома и в общественных местах.
- Инструкция №14 о правилах безопасного поведения при проведении массовых мероприятий.
- Инструкция №15 по безопасному поведению при проведении прогулок, туристических походов, экскурсий, экспедиций.
- Инструкция №16 для обучающихся по правилам безопасности при поездках в автобусе для перевозки.
- Инструкция №17 по правилам безопасности при обнаружении неизвестных пакетов, неразорвавшихся снарядов, мин, гранат.
- Инструкция №18 по правилам поведения в экстремальных ситуациях (если вы оказались заложниками террористов).
- Инструкция №19 по безопасности при общении с животными.
- Инструкция №20 по правилам безопасного поведения на воде.
- Инструкция №21 о правилах поведения у водоёмов в зимний период.
- Инструкция №22 о правилах безопасного поведения при гололёде.
- Инструкция №23 по правилам поведения в природе в весенне-летний период (во время активизации клещей).
- Инструкция №24 о мерах безопасности при использовании пиротехники.
- Инструкция №25 по оказанию первой помощи.
- Инструкция №26 по правилам поведения во время каникул.
- Инструкция №27 для обучающихся по правилам безопасности при работе с компьютером.
- Инструкция №28 для обучающихся по правилам безопасности при проведении занятий в компьютерном классе.
- Инструкция №29 Вводный инструктаж для обучающихся на уроках в спортивном зале
- Инструкция №30 Вводный инструктаж для обучающихся на уроках в гимнастическом зале
- Инструкция №31 Вводный инструктаж для обучающихся на занятиях в бассейне
- Инструкция №32 для обучающихся по технике безопасности на уроках физической культуры
- Инструкция №33 для обучающихся по правилам безопасности при проведении спортивных и подвижных игр
- Инструкция №34 для обучающихся по правилам безопасности при проведении занятий по гимнастике
- Инструкция №35 для обучающихся по правилам безопасности при проведении занятий по легкой атлетике

Инструкция №36 для обучающихся по правилам безопасности при проведении спортивно-массовых мероприятий

Инструкция №37 для обучающихся по правилам безопасности при проведении занятий по плаванию

Инструкция №38 для обучающихся по правилам безопасности при проведении занятий по тхэквондо

Инструкция №39 для обучающихся по правилам безопасности при проведении занятий по футболу

Инструкция №40 для обучающихся по правилам безопасности при проведении занятий по художественной гимнастике

Инструкция №41 для обучающихся по правилам безопасности при проведении занятий по тхэквондо

Инструкция №42 для обучающихся по правилам безопасности при проведении занятий по хореографии

ИНСТРУКЦИЯ № 1 (вводный инструктаж)

- ГБОУ школа № 199 Приморского района Санкт-Петербурга расположена по адресу: ул. Оптиков, 45 к. 3, литер А (здание основной и старшей школы); ул. Туристская, 28, к.3 (здание начальной школы и дошкольного отделения).

- Начальная школа и дошкольное отделение занимают отдельно стоящее 3-х этажное здание. Здание располагается внутри жилого массива из домов высокой этажности

- В здании начальной школы и дошкольного отделения размещены классы, кабинеты, медиатека, библиотека, медицинский кабинет, канцелярия, кабинет директора, гардероб, столовая, пищеблок, 2 бассейна, 1 спортивный зал, 1 гимнастический зал. Во дворе школы расположены пришкольные спортивные площадки

В здании имеется 6 эвакуационных выходов (входов) расположенных на 1 этаже: два *центральных*, два *аварийных*, *отдельный вход (выход) в буфет-столовую (для доставки продуктов питания)* и отдельный выход из спортивного зала

- По дороге в школу и обратно необходимо:

- переходить дорогу только в установленных местах;
- осуществлять движение через перекресток только на зеленый цвет;
- предварительно убедиться, что движущегося транспорта в опасной близости нет.

- В школе имеются учебные кабинеты повышенной степени опасности: кабинеты: химии, физики, биологии, технологии, спортивные залы. Во время занятий в этих кабинетах необходимо строго соблюдать инструкции по безопасности для обучающихся и требования учителя.

- Во избежание травмоопасных ситуаций нельзя:

- самостоятельно покидать территорию школы;
- бегать и толкаться во время перемен;
- прыгать через ступеньки лестницы;
- кататься на перилах, перешагивать или опасно перегибаться через них;
- оставлять в коридорах и столовой разлитую на полу воду;
- качаться на ветках деревьев;
- качаться на трубах парового отопления;
- сидеть на подоконниках;
- пренебрегать правилами безопасного поведения на школьном стадионе, спортивном оборудовании.

- В случае любых происшествий и травм необходимо немедленно сообщить об этом директору, учителю, классному руководителю, заместителю директора, дежурному администратору школы.

Медицинский кабинет находится на первом этаже здания школы. Медицинские аптечки имеются в кабинетах, спортивном зале, канцелярии.

Кабинеты учителя-логопеда и педагога-психолога, расположены на первом этаже.

На втором этаже расположены кабинеты: директора, заместителей директора по УВР, , заведующего ОДОД, кабинеты: биологии, иностранных языков, математики, ОБЖ. Кабинеты начальных классов находятся на третьем этаже.

- Общие правила поведения

Учащиеся должны приходиться в школу не позднее чем за 15-20 минут до начала занятий. Оставлять в гардеробе верхнюю одежду, надевать сменную обувь, проходить к кабинетам, в которых по расписанию проводятся занятия. Вход в школу закрыт для всех с 8 часов 55 минут до 9 часов 5 минут. После 9 часов 5 минут дежурный администратор выясняет причины опоздания каждого конкретного учащегося и направляет их на уроки с обязательными записями в дневники и в журнал дежурного администратора.

- Все обучающиеся школы согласно инструкциям по безопасности обязаны соблюдать следующие требования:

- соблюдать требования безопасности;
- соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения;
- правильно применять средства индивидуальной и коллективной защиты;
- проходить обучение безопасным методам и приемам в образовательном процессе и оказанию первой помощи пострадавшим, инструктаж по безопасности;
- при возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании) немедленно сообщить об этом дежурному учителю или администратору и действовать в соответствии с его указаниями;
- знать место нахождения аптечки;
- немедленно извещать своего классного руководителя или другого работника школы о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей, о каждом несчастном случае, или об ухудшении состояния своего здоровья, в том числе о проявлении признаков острого отравления;
- проходить обязательные периодические (в течение процесса обучения) медицинские осмотры (диспансеризацию), а также проходить внеочередные медицинские осмотры в случаях, предусмотренных действующим законодательством;
- дверь в коридор (рекреацию), на лестницу открывать осторожно, чтобы не нанести ею травму другим людям, предварительно убедившись в том, что при этом не произойдет столкновения с другими учащимися (взрослыми);
- выходить из коридора (рекреации), сходить с лестницы, соблюдая очередность, пропуская вперед младших, взрослых и не создавая сутолоки;
- проходя мимо дверей соблюдать осторожность во избежание получения травмы открывающейся дверью;
- при ходьбе по лестницам придерживаться правой стороны;
- неукоснительно выполнять все указания дежурного учителя и администратора;
- постоянно поддерживать порядок и чистоту в коридорах (рекреациях), на лестницах.

- Учащиеся обязаны:

- выполнять Устав школы;
- проявлять уважение к старшим, подчиняться требованиям работников школы, заботиться о младших;
- обращаться к работникам по имени-отчеству и на «Вы»;
- уважать в учителе человека, ценить его стремление передать им знания;
- здороваться в помещении школы со всеми взрослыми;
- уступать дорогу взрослым, старшие – младшим, мальчики – девочкам;
- выполнять требования работников школы и дежурных учащихся;
- вести себя везде и всюду так, чтобы не уронить свою честь и достоинство, не запятнать доброе имя школы;
- своевременно проходить все необходимые медицинские осмотры;
- беречь имущество школы, аккуратно относиться как к своему, так и к чужому имуществу;
- соблюдать пропускной режим;

- нести ответственность за порчу имущества школы, грубые нарушения дисциплины в школе и вне ее.
- **Учащимся запрещается:**
- без разрешения педагогов уходить из школы и с её территории в учебное время;
- приводить в помещение школы, на её территорию и на любые мероприятия, проводимые школой, посторонних лиц без разрешения администрации;
- использовать мобильные телефоны и любые иные электронные устройства без разрешения ответственного лица или соответствующего Приказа или Распоряжения;
- отвлекаться самому и отвлекать других учащихся от мероприятия посторонними разговорами, играми и другими, не относящимися к нему, делами;
- приносить, передавать, использовать в школе оружие, спиртные напитки, табачные изделия, токсические и наркотические вещества и иные предметы и вещества, способные причинить вред здоровью участников образовательного процесса и (или) деморализовать образовательный процесс;
- приносить, передавать, использовать любые предметы и вещества, могущие привести к взрывам, возгораниям и отравлению;
- применять физическую силу для выяснения отношений;
- осуществлять любые действия, способные повлечь за собой травматизм, порчу личного имущества обучающихся и сотрудников школы, имущества школы и т.п.

- В случае возникновения пожара, короткого замыкания в электросети, засорения канализации или подозрений на них необходимо немедленно сообщить об этом учителю или дежурному администратору.

При пожаре звонить по телефону 01 , вызов полиции 02 , вызов скорой помощи 03 .

Телефон находится в приемной директора, кабинете директора, бухгалтерии, кабинетах заместителей директора на втором и третьем этажах.

- В случае возникновения чрезвычайной ситуации все работники и учащиеся школы должны быть немедленно эвакуированы.

Учащиеся покидают помещение класса и организованно выходят из школы вместе с учителем в соответствии с планом эвакуации. Во время эвакуации класс должен иметь при себе комплект, включающий ватно-марлевые повязки, бутылку с водой и два флажка для перехода улицы. Переход перекрестка осуществляется только в колонне. В случае поступления сигнала «химическая тревога» движение колонны происходит в направлении, перпендикулярном направлению ветра.

- При появлении в школе посторонних людей, ведущих себя подозрительно или агрессивно, необходимо немедленно сообщить об этом охраннику или дежурному администратору.

- Не допускается нахождение в школе бродячих кошек и собак.

- Недопустимо курить в помещениях и на территории школы, бросать зажженные спички в мусорные баки, засорять канализацию посторонними предметами, оставлять открытыми водопроводные краны.

- Находясь в школьной столовой, необходимо проявлять аккуратность, не оставлять продуктов питания на столах, не сорить на пол. Во время еды следует вести себя спокойно, не размахивать столовыми приборами, не кричать и не толкаться. Перед приемом пищи обязательно вымойте руки с мылом. Нельзя находиться в столовой в верхней одежде и головном уборе.

- В школе не допускается применение психического и физического насилия в отношении учащихся, все споры должны разрешаться только мирным путем.

ИНСТРУКЦИЯ № 2 **по правилам поведения учащихся**

2. Общие правила поведения

- 1.1 Обучающийся приходит в школу за 15-20 минут до начала занятий.
- 1.2 Обучающиеся присутствуют на занятиях аккуратно одетым в школьную одежду, причесанным, в сменной обуви.
- 1.3 Нельзя опаздывать на занятия, приходиться в класс после звонка, покидать и пропускать занятия без уважительной причины.
- 1.4 В случае пропуска занятий обучающийся представляет классному руководителю медицинскую справку или заявление от родителей с указанием причины отсутствия.
- 1.5 Строго запрещается самовольно покидать территорию школы в учебное время.
- 1.6 Обучающиеся школы проявляют уважение ко всем старшим, заботятся о младших. Ко всем взрослым ученики школы обращаются на «Вы».

1. Правила поведения на уроках

- 5.1. Обучающиеся приветствуют любого взрослого вставанием и садятся по разрешению учителя.
- 5.2. Во время урока обучающиеся должны внимательно слушать учителя, выполнять его требования.
- 5.3. Во время урока нельзя шуметь, отвлекаться самому и отвлекать других разговорами, играми.

2. Правила поведения на переменах

- 4.1. Во время перемен обучающийся не должен находиться в учебных кабинетах, спортивных залах, конференц- зале без педагога.
- 4.2. Обучающимся нельзя:

- курить;
- покидать школу до окончания занятий по расписанию;
- бегать по лестницам и коридорам;
- сидеть на подоконниках;
- открывать окна и стоять у открытых окон;
- лазать по чердачным и пожарным лестницам;
- открывать двери электрощитов;
- касаться электропроводов и ламп;
- нарушать целостность и нормальную работу дверных замков;
- кричать, шуметь, употреблять непристойные выражения и жесты;
- толкать друг друга, применять физическую силу, бросать различные предметы;
- играть в игры, опасные для жизни и здоровья;
- мешать другим отдыхать.

3. Правила поведения в туалетных комнатах

- 3.1. Обучающиеся соблюдают требования гигиены и санитарии: аккуратно используют унитазы по назначению, пользуются туалетной бумагой, сливают воду, моют руки с мылом и сушат их.
- 3.2. Не засоряют туалеты посторонними предметами, а после мытья рук закрывают водопроводные краны.
- 3.3. В туалетной комнате запрещается:
 - бегать, прыгать, вставать на унитазы ногами;
 - портить помещение и санитарное оборудование;
 - использовать санитарное оборудование и предметы гигиены не по назначению;
 - собираться с другими обучающимися для общения и бесед;
 - использовать помещение не по назначению.

4. Правила поведения в столовой

1. Обучающиеся находятся в обеденном зале столовой только на переменах и в отведенное графиком питания время.
2. В обеденном зале столовой запрещается бегать, прыгать, толкаться, кидать предметы, продукты, столовые приборы, нарушать очередь.
3. Выносить пищу из столовой нельзя.
4. Ученики соблюдают во время приёма пищи культуру питания:
 - горячие блюда едят осторожно, не обжигаясь;
 - столовыми приборами пользуются по назначению, избегая травмирования;
 - грязную посуду сдают на мойку;
 - не разговаривают, тщательно прожёвывают пищу;
 - благодарят сотрудников столовой при получении еды и по окончании её приёма.

ИНСТРУКЦИЯ № 3

о правилах безопасного поведения для учащихся на занятиях в учебных кабинетах

- **Общие требования безопасности:**

- Соблюдение данной инструкции обязательно для всех учащихся, занимающихся в кабинете.

- Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, входить и выходить из кабинета.

- Не загромождать проходы сумками и портфелями.
- Не включать электроосвещение и технические средства обучения.
- Не открывать форточки и окна.
- Не передвигать учебные столы и стулья.
- Не трогать руками электрические розетки и электроприборы.
- Не приносить на занятия посторонние, ненужные предметы, чтобы не отвлекаться

и не травмировать других учащихся.

- Не играть в кабинете на переменах мячом.
- Не садиться на трубы и радиаторы водяного отопления.

- **Требования безопасности перед началом занятий:**

- Входить в кабинет спокойно, не торопясь.
- Подготовить своё рабочее место, учебные принадлежности.

- **Требования безопасности во время занятий:**

- Внимательно слушать объяснения и указания педагога.
- Соблюдать порядок и дисциплину во время урока.
- Не включать самостоятельно приборы и иные технические средства обучения.
- Выполнять задания только после указания педагога.
- Поддерживать чистоту и порядок на рабочем месте.
- При работе с острыми, режущими инструментами на соблюдать инструкции

педагога по технике безопасности.

- Размещать приборы, материалы, оборудование на своем рабочем месте таким образом, чтобы исключить их падение или опрокидывание.

- Во время учебных экскурсий соблюдать дисциплину и порядок, не отходить от группы без разрешения педагога.

- **Требования безопасности в аварийных ситуациях:**

- При возникновении аварийных ситуаций (пожар и т.д.), покинуть кабинет по указанию педагога в организованном порядке, без паники.

- В случае травматизма обратиться к педагогу за помощью.

- При плохом самочувствии или внезапном заболевании сообщить педагогу или другому работнику учреждения.

- **Требования безопасности по окончании занятий:**

- Привести своё рабочее место в порядок.
- Не покидать рабочее место без разрешения педагога.
- Выходите из кабинета спокойно, не толкаясь, соблюдая дисциплину.

ИНСТРУКЦИЯ № 4

по правилам безопасного поведения в столовой

1. Общие требования безопасности:

- Соблюдение данной инструкции обязательно для всех учащихся во время приёма пищи.
- Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, входить и выходить из помещения.
- Не вносить в обеденный зал сумки и портфели.
- Не входить в пищеблок (на кухню).
- Бережно относиться к мебели и посуде.
- Не включать и не выключать электроосвещение.
- Не открывать самостоятельно форточки, окна.

Травмоопасность в обеденном зале:

- при включении и выключении электроосвещения (поражение электротоком)
- при переноске посуды с горячей пищей, чаем и т.п. (термические ожоги)
- порезы в случае разбившейся стеклянной, фаянсовой посуды.

2. Требования безопасности перед приёмом пищи:

- Вымыть с мылом руки перед обедом.
- Входить в обеденный зал, соблюдая дисциплину и график приёма пищи.
- При получении обеда соблюдать порядок, пропустить младших.
- Занять своё место за обеденным столом.

3. Требования безопасности во время приёма пищи:

- Соблюдать правила культуры поведения за обеденным столом.
- Не мешать приёму пищи товарищей.
- Не разговаривать во время обеда, не толкать соседей.
- Осторожно, не торопясь, принимать горячую пищу.
- Пустую посуду складывать возле себя слева, не допуская её падения.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- В случае возникновения аварийных ситуаций (пожара, резкого постороннего запаха), покинуть обеденный зал по указанию дежурного учителя, повара или воспитателя.
- При травматизме сообщить дежурному учителю, воспитателю для оказания помощи.
- В случае резкого ухудшения самочувствия сообщить об этом дежурному учителю или воспитателю.

5. Требования безопасности по окончании приёма пищи:

- Убрать своё место за обеденным столом (посуду сдать в мойку, отдельно тарелки, отдельно стаканы и ложки).
- Вымыть тщательно с мылом руки.
- Выходить из обеденного зала спокойно, не толкаясь, соблюдая дисциплину и порядок.

ИНСТРУКЦИЯ № 5
по правилам безопасного поведения в кабинете начальных классов по учебному предмету «технология».

Инструктаж по правилам безопасного поведения в кабинете «технология».

1. Каждый работает за своим рабочим местом.
2. Перед работой правильно подготовь рабочее место.
3. Работу начинать с разрешения учителя.
4. Употребляй инструменты только по назначению.
5. Не работай неисправными и тупыми инструментами.
6. Пользуясь инструментом, держи его так, как показал учитель.
7. Инструменты и оборудование храни в предназначенном для этого месте.
8. Перед работой и во время выполнения задания раскладывай инструменты, оборудования в указанном учителем порядке.
9. Береги инструменты и материалы.
10. Во время работы содержи рабочее место в порядке.
11. Закончил работу – убери рабочее место быстро и аккуратно.
12. Всегда думай, как сделать работу лучше.
13. Выполняй работу внимательно, не отвлекаясь посторонними делами.
14. Во время работы не разговаривай.

Правила по технике безопасности при работе ножницами.

1. Хранить ножницы надо в определенном месте (органайзере).
2. При работе с ножницами следует их держать лезвиями, направленными от работающего.
3. Не держи ножницы концами вверх.
4. Не передавай ножницы друг другу, а если возникнет такая необходимость, держи за концы и передавай кольцами вперед.
5. Не работай неисправными ножницами. Приемы резания бумаги ножницами:
6. режем по разметочной линии или сгибу;
7. заготовку держим за большую часть, а отрезаем меньшую;
8. ножницы раскрываем широко, резать надо средней частью, не соединяя концов;
9. во время вырезания, смотреть надо на кончики ножниц;
10. при вырезании по кривой линии сначала надо отделить одну деталь от другой, затем, помогая левой (правой) рукой поворачиваем деталь навстречу ножницам, режущим по кривой линии разметки.

Правила по технике безопасности при работе с клеем.

11. Уложить деталь на клеенку или подкладной лист.
12. Клей наносить быстро тонким слоем и без пропусков слева направо.
13. Положить деталь на намеченное место и прикрыть притирочным листом, тщательно протереть ее от середины к краям.
14. Избегать попадания клея в глаза, в рот, не нюхать. При попадании в глаза – промыть водой.
15. Хранить клей в закрытой таре.

Правила по технике безопасности при работе с шилом.

16. Не пользуйся шилом не по назначению.
17. Не прокалывай шилом твердых предметов со скользкой поверхностью.
18. Держи прокалываемый предмет на столе, а не в руках.
19. Пользуйся подрезной доской для подкладки.
20. Указательный палец держи на игле шила, а ручка шила должна упираться в середину ладони.
21. Кончил прокалывать – сдай учителю или убери в органайзер острием вниз.

Правила по технике безопасности при работе с иголками и булавками.

22. Хранить иголки и булавки в игольнице, не оставляя их на рабочем месте.
 23. Запрещается брать иголки и булавки в рот.
 24. Запрещается шить ржавой и тупой иглой. Шить с наперстком.
 25. Проверять количество иголок и булавок перед началом и после окончания работы.
- ОБЯЗАТЕЛЬНО НАЙТИ НЕДОСТАЮЩИЕ ИГОЛКИ!!!**

Правила по технике безопасности при работе с ножом.

26. Резать надо стоя. Пользоваться подрезной доской для подкладки.
27. Указательный палец кладется на обушок на 1 см от острия.
28. Режем на себя, левую щечку ножа плотно прижимать к фальц-линейке.
29. Левая рука плотно держит фальц-линейку.
30. При резании картона рукоятка берется снизу, в хват, нож держится почти вертикально.
31. Закончил резать – убери нож в органайзер или отдай учителю.

Правила по технике безопасности при работе с пластилином.

32. Перед работой с пластилином, смазать руки вазелином.
33. Работать только теми приемами, которые показал учитель.
34. Работай на доске, используя стеку.
35. После работы с пластилином, протри руки тряпкой и вымой с мылом.

Правила по технике безопасности при работе с природным материалом (шишки, семена, желуди, веточки и т.п.).

36. Нельзя брать в рот, есть.
37. Содержи в коробках природный материал, не разбрасывай по столу и по полу.
38. Проявляй осторожность во время работы с разнообразным природным материалом.

Правила по технике безопасности при работе с разными материалами: пенопласт, фольга, проволока, кожа и другие.

39. Используя в работе разные материалы, познакомьтесь со свойствами этих материалов.
40. При использовании различных материалов, не часто используемых или совсем не знакомых вам в изделиях, будьте осторожны.

Правила по технике безопасности при работе с линейкой и карандашом.

41. Линейку держать левой рукой, двумя-тремя пальцами.
42. Работать только хорошо очиненным карандашом.
43. При черчении карандаш надо держать чуть наклонно по отношению к листу и краю линейки, чтобы линия получилась точной, а карандаш не тупился.
44. Лучше два-три раза провести карандашом, чтобы получить жирную линию, чем нажимать на карандаш.

- **Правила по технике безопасности при работе с тканью.**

45. Шейте с наперстком.
46. Храните иголки и булавки в определенном месте (специальной коробке, подушечке и т.д.
47. Запрещается брать иглу в рот, вкалывать ее в одежду.
48. Нельзя откусывать нитку зубами
49. Не пользуйтесь для шитья ржавой иглой.
50. Выкройки и ткани прикрепляйте острыми концами булавок в направлении от себя.

- **Правила по технике безопасности при работе с циркулем.**

51. Циркуль готов к работе, когда иглолка циркуля и карандаша находятся на одном уровне.
52. Взять нужный размер, туго завернуть винт.
53. При проведении окружности циркуль держи за головку.
54. При работе с циркулем не оставляй циркуль в раскрытом виде, не держи циркуль вверх концами.
55. Окончив работу, сложи циркуль в футляр.

ИНСТРУКЦИЯ № 6

по правилам по электробезопасности

1. Неукоснительно соблюдайте порядок включения электроприборов в сеть: шнур сначала подключайте к прибору, а затем к сети. Отключение прибора производится в обратной последовательности.
2. Уходя из дома или даже из комнаты, обязательно выключайте электроприборы (утюг, телевизор и т. П.).
3. Не вставляйте вилку в штепсельную розетку мокрыми руками.
4. Никогда не тяните за электрический провод руками – может случиться короткое замыкание.
5. Ни в коем случае не подходите к оголенному проводу и не дотрагивайтесь до него – может ударить током.
6. Не пользуйтесь утюгом, чайником, плиткой без специальной подставки.
7. Не прикасайтесь к нагреваемой воде и сосуду (если он металлический) при включенном в сеть нагревателе.
8. Никогда не протирайте включенные электроприборы влажной тряпкой.
9. Не вешайте цветочные горшки над электрическими проводами.
10. Нельзя гасить загоревшиеся электроприборы водой.
11. Не прикасайтесь к провисшим или лежащим на земле проводам.
12. Опасно влезать на крыши домов и строений, где вблизи проходят линии электропередачи, а также на опоры (столбы) воздушных линий электропередачи.
13. Не пытайтесь проникнуть в распределительные устройства, Трансформаторные подстанции, силовые щитки – это грозит смертью!
14. Не используйте бумагу или ткань в качестве абажура электролампочек.
15. Не пытайтесь проводить ремонт электроприборов при их включенном состоянии (в электросети).
16. В случае возгорания электроприборов, если вы не можете погасить вспышку пожара, вызывайте по телефону пожарную службу **по телефону 01 или 101, с мобильного телефона 112.**

ИНСТРУКЦИЯ № 7 **по правилам пожарной безопасности**

Для младших школьников

- 1 Нельзя трогать спички и играть с ними.
- 2 Опасно играть с игрушками и сушить одежду около печи, нагревательных приборов с открытой спиралью.
- 3 Недопустимо без разрешения взрослых включать электроприборы и газовую плиту.
- 4 Нельзя разводить костры и играть около них.
- 5 Если увидел пожар, необходимо сообщить об этом родителям или взрослым.

Для старших школьников

1. Следите, чтобы со спичками не играли маленькие дети, убирайте их в недоступные для малышей места.
2. Не нагревайте незнакомые предметы, упаковки из-под порошков и красок, особенно аэрозольные упаковки.
3. Не оставляйте электронагревательные приборы без присмотра. Запрещайте малышам самостоятельно включать телевизор. Уходя из дома, выключайте электроприборы из сети.
4. Помните, что опасна не только бочка с бензином, но и пустая бочка из-под него или другой легковоспламеняющейся жидкости, и зажженная спичка может привести к тяжелым ожогам и травмам.
5. Не разжигайте печь или костер с помощью легковоспламеняющихся жидкостей (бензин, солярка).
6. Не оставляйте не затушенных костров.
7. Не поджигайте сами и не позволяйте младшим поджигать тополиный пух или сухую траву.
8. При обнаружении пожара сообщите взрослым и вызовите пожарных по **телефону 01**.

На территории школы

1. На территории школы запрещается разводить костры, зажигать факелы, применять фейерверки и петарды, другие горючие составы.
2. Запрещается курить в здании школы и на ее территории.
3. Запрещается приносить в школу спички, горючие жидкости (бензин и растворители), легковоспламеняющиеся вещества и материалы.
4. Запрещается пользоваться в классах и кабинетах осветительными и нагревательными приборами с открытым пламенем и спиралью.
5. Категорически не допускается бросать горящие спички в контейнеры-мусоросборники.
6. В случаях пожарной опасности производится эвакуация школы, сигналом к которой является длительная серия коротких звонков.

При пожаре и панике:

1. Не паникуй, действуй обдуманно.
2. Опасайся толпы, рвущейся к выходу. Помни, что почти везде есть запасные и аварийные выходы.
3. Не пытайся спасти свои вещи — жизнь дороже их.
4. Помни, что в специальных местах есть огнетушители и другие средства борьбы с пожаром. Учитывая подобные ситуации, научись ими пользоваться заранее.

Инструкция № 8
по правилам дорожного движения.
Требования к движению велосипедов, мопедов:

1. Управлять велосипедом по дорогам разрешается лицам не моложе 14 лет, а мопедом – не моложе 16 лет.
2. Велосипеды, мопеды должны двигаться только по крайней правой полосе в один ряд возможно правее. Допускается движение по обочине, если это не создаёт помех пешеходам. Колонны велосипедистов должны быть разделены на группы по 10 велосипедистов. Для облегчения обгона расстояние между группами должно составлять 80 – 100 м.
3. Водителям велосипеда и мопеда запрещается:
 - ездить, не держась за руль хотя бы одной рукой;
 - перевозить пассажиров, кроме ребёнка в возрасте до 7 лет, на дополнительном сиденье, оборудованном надёжными подножками;
 - перевозить груз, который выступает более чем на 0,5 м по длине или ширине за габариты, или груз, мешающий управлению;
 - двигаться по дороге при наличии рядом велосипедной дорожки;
 - поворачивать налево или разворачиваться на дорогах с трамвайным движением и на дорогах, имеющих более одной полосы для движения в данном направлении.
 - запрещается буксировка велосипедистов и мопедов, а также велосипедистами и мопедами, кроме буксировки прицепа, предназначенного для эксплуатации с велосипедом или мопедом.
4. На нерегулируемом пересечении велосипедной дорожки с дорогой, расположенном вне перекрёстка, водители велосипедов и мопедов должны уступить дорогу транспортным средствам, движущимся по этой дороге.

ИНСТРУКЦИЯ № 9 по правилам безопасного поведения на дорогах и на транспорте

1. При выходе на улицу посмотри сначала налево, потом направо, чтобы не помешать прохожим.
2. Маршрут в школу выбирай самый безопасный, тот, где надо реже переходить улицу или дорогу.
3. Когда идешь по улицам города, будь осторожен. Не торопись. Иди только по тротуару или обочине.
4. Меньше переходов – меньше опасностей.
5. Иди не спеша по правой стороне тротуара.
6. По обочине иди подальше от края дороги.
7. Не выходи на проезжую часть улицы или дороги.
8. Проходя мимо ворот, будь особенно осторожен: из ворот может выехать автомобиль.
9. Осторожно проходи мимо стоящего автомобиля: пассажиры могут резко открыть дверь и ударить тебя.
10. Переходи улицу только по пешеходным переходам.
11. Прежде чем переходить улицу, посмотри налево. Если проезжая часть свободна, - иди. Дойдя до середины дороги, остановись. Если движение транспорта началось, подожди на «остановке безопасности». Теперь посмотри направо. Если проезжая часть свободна, закончи переход.
12. Улицу, где нет пешеходного перехода, надо переходить одного угла тротуара к другому: так безопасней.
13. Если на улице большое движение, попроси взрослого или сотрудника милиции помочь ее перейти.
14. Ожидай транспорт на посадочной площадке или тротуаре у указателя остановки.
15. При посадке в автобус, троллейбус, трамвай соблюдай порядок. Не мешай другим пассажирам.
16. В автобус, троллейбус, трамвай входи через задние двери.
17. Выходи только через передние двери. Заранее готовься к выходу, пройдя вперед.
18. Входя и выходя из транспорта, не спеши и не толкайся.
19. Трамвай обходи спереди. Автобус и троллейбус – сзади. Выйдя из автобуса, трамвая, нужно по тротуару дойти до пешеходного перехода и только по нему переходить на другую сторону.
20. Когда переходишь улицу, следи за сигналом светофора: **красный – СТОП** – все должны остановиться;
желтый – ВНИМАНИЕ – жди следующего сигнала;
зеленый – ИДИТЕ – можно переходить улицу.
21. Находясь в транспорте, не ходи по салону, держись за поручень, не выглядывай из окон, не высовывай руки, не нажимай без надобности на аварийные кнопки.
22. Не устраивай игр на проезжей части или вблизи дороги. Не катайся на велосипедах, роликовых коньках и т. П. на проезжей части дороги.
23. Не перебегай улицу или дорогу перед близко идущим транспортом.
24. Не цепляйся за проходящий мимо транспорт.

ИНСТРУКЦИЯ № 10 **по правилам безопасного поведения учащихся на объектах** **железнодорожного транспорта**

Железная дорога не место для игр, а зона повышенной опасности!

Чтобы уменьшить риск стать жертвой железнодорожного транспорта, необходимо соблюдать следующие правила.

Запрещено гражданам, находящимся в зонах повышенной опасности:

1. Ходить по железнодорожным путям.
2. Переходить через железнодорожные пути в местах, не оборудованных пешеходными переходами.
3. Переходить железнодорожные переезды при закрытом шлагбауме или показании красного сигнала светофора переездной сигнализации.
4. Подлезать под вагоны, перелезать через них.
5. Проходить вдоль железнодорожного пути ближе 5 метров от крайнего рельса.
6. Проходить по железнодорожным мостам и тоннелям в местах, не оборудованных дорожками для прохода пешеходов, особенно в местах, находящихся вблизи электрическими проводами.
7. Переходить через путь сразу же после прохода поезда одного направления, не убедившись в отсутствии следования поезда встречного направления.
8. Использовать наушники и мобильные телефоны при переходе через железнодорожные пути.

Действия граждан при проезде и переходе через железнодорожные пути:

9. Проезд на транспорте и переход граждан через железнодорожные пути допускается только в установленных и оборудованных для этого местах.
10. При проезде и переходе через железнодорожные пути гражданам необходимо пользоваться специально оборудованными для этого пешеходными переходами, тоннелями, мостами, железнодорожными переездами, путепроводами, а также другими местами, обозначенными соответствующими знаками (при этом внимательно следить за сигналами, подаваемыми техническими средствами и (или) работниками железнодорожного транспорта).
11. Проезд гражданина в инвалидной коляске через железнодорожные пути допускается только по пешеходным переходам и обязательно с сопровождающим.
12. При проезде граждан через железнодорожные пути на транспортных средствах должны соблюдаться нормы, установленные пунктом 15 постановления Правительства Российской Федерации от 23 октября 1993 г. №1090 (ред. От 21.12.2019) «О Правилах дорожного движения» Запрещается выезжать на переезд:
 - при закрытом или начинающем закрываться шлагбауме (независимо от сигнала светофора);
 - при запрещающем сигнале светофора (независимо от положения и наличия шлагбаума);
 - при запрещающем сигнале дежурного по переезду (дежурный обращен к водителю грудью или спиной с поднятым над головой жезлом, красным фонарем или флажком, либо с вытянутыми в сторону руками); если за переездом образовался затор, который вынудит водителя остановиться на переезде; если к переезду в пределах видимости приближается поезд (локомотив, дрезина).

Действия граждан, которые не допускаются на железнодорожных путях и пассажирских платформах:

- подлезать под пассажирскими платформами и железнодорожным подвижным составом;
- перелезать через автосцепные устройства между вагонами;
- заходить за ограничительную линию у края пассажирской платформы;
- бежать по пассажирской платформе рядом с прибывающим или отправляющимся поездом;
- устраивать различные подвижные игры;
- оставлять детей без присмотра (гражданам с детьми);
- прыгать с пассажирской платформы на железнодорожные пути;
- проходить по железнодорожному переезду при запрещающем сигнале светофора переездной сигнализации независимо от положения и наличия шлагбаума;
- подниматься на опоры и специальные конструкции контактной сети и воздушных линий и искусственных сооружений;
- прикасаться к проводам, идущим от опор и специальных конструкций контактной сети и воздушных линий электропередачи;
- приближаться к оборванным проводам;
- находиться в состоянии алкогольного, токсического или наркотического опьянения;
- повреждать объекты инфраструктуры железнодорожного транспорта общего пользования и (или) железнодорожных путей необщего пользования;
- повреждать, загрязнять, загоразивать, снимать, самостоятельно устанавливать знаки, указатели или иные носители информации; • оставлять на железнодорожных путях вещи;
- иметь при себе предметы, которые без соответствующей упаковки или чехлов могут травмировать граждан;
- иметь при себе огнеопасные, отравляющие, воспламеняющиеся, взрывчатые и токсические вещества;
- не создавать помех для движения железнодорожного подвижного состава;
- принимать все возможные меры для устранения помех;
- обеспечивать информирование о помехах работников инфраструктур железнодорожного транспорта общего пользования и (или) железнодорожных путей необщего пользования;
- отходить на расстояние, при котором исключается воздействие воздушного потока, возникающего при приближении железнодорожного подвижного состава;
- подать сигнал возможным способом в случаях возникновения ситуации, требующей экстренной остановки железнодорожного подвижного состава;
- информировать о посторонних и (или) забытых предметах, при возможности, работников инфраструктуры железнодорожного транспорта общего пользования и (или) железнодорожных путей необщего пользования.

13. Подходите непосредственно к вагону после полной остановки поезда. Посадку в вагон и выход из него производите только со стороны перрона или посадочной платформы, будьте внимательны: оступитесь и не попадите в зазор между посадочной площадкой вагона и платформой.

14. На ходу поезда не открывайте наружные двери тамбуров, не стойте на подножках и переходных площадках, а также не высовывайтесь из окон вагонов. При остановке поезда на перегоне не выходите из вагона.

15. В случае экстренной эвакуации из вагона старайтесь сохранить спокойствие, берите с собой только самое необходимое. Окажите помощь при эвакуации пассажирам с детьми, престарелым и инвалидам. При выходе через боковые двери и аварийные выходы будьте внимательны, чтобы не попасть под встречный поезд.

ИНСТРУКЦИЯ № 11

по правилам здорового образа жизни и профилактики инфекционных заболеваний

Одним из важнейших условий сохранения нравственного, психического и физического здоровья является поддержание здорового образа жизни. Вести здоровый образ жизни сейчас модно и совсем не сложно, для этого нужно соблюдать несколько основных принципов.

Хорошо высыпайтесь

Здоровый и правильный сон – залог хорошего дня и прекрасного настроения. Чтобы добиться крепкого, глубокого и полезного для организма сна, соблюдайте некоторые правила: выпастыся взрослому человеку необходимо 8 часов. Ложиться лучше в десять-одиннадцать вечера. В это время организм расслабляется и легко можно уснуть.

ужинать нужно не позже, чем за 2 часа до сна. Непосредственно перед сном можно употребить кисломолочный напиток, овощ или фрукт. Не стоит наедаться, но и голодным тоже не надо ложиться спать.

перед сном нужно проветрить помещение. Также необходимо позаботиться и о температуре воздуха – в комнате должно быть прохладно (оптимальная температура для сна должна составлять +20-22 градуса).

спальное место, на котором Вы спите, не должно быть слишком мягким или слишком твердым, Вам должно быть комфортно.

кроме того, не рекомендуется перед сном смотреть фильмы и читать.

для здорового сна ложиться спать и просыпаться полезней всего в одно и то же время.

Соблюдайте правила личной гигиены

Следите за чистотой тела, волос, ногтей и полостью рта. Содержите в чистоте одежду и обувь.

Правильно организуйте и соблюдайте режим дня

Режим дня – необходимый момент планирования собственной жизни. Рассмотрите свой режим дня по частям, с утра до ночного сна. Все 24 часа в сутки распределяются таким образом: 8 часов работы, 8 часов отдыха (но обязательно и активного) и 8 часов сна. Должно быть отведено время для физкультуры, водных процедур, прогулок на свежем воздухе. Проанализируйте свой режим дня, научитесь ценить время и использовать его для улучшения своего здоровья.

Делайте зарядку

Здоровый образ жизни невозможно представить без утренней зарядки, которая приведет Ваш организм в работоспособное состояние, устранил сонливость и вялость, поднимет настроение. Упражнения для утренней зарядки нужно подбирать с особой тщательностью. Отдавайте предпочтение упражнениям на гибкость, подвижность и дыхание. Утренняя зарядка должна проходить в медленном темпе без резких движений.

Режим питания нарушать нельзя!

Вести здоровый образ жизни – это значит соблюдать основные правила здорового питания. Приведем некоторые из них:

Питайтесь 4-5 раз в течение дня, желательно в одно и то же время.

Используйте в своем рационе разнообразную пищу. В ежедневном меню должны присутствовать продукты из разных пищевых групп.

Употребляйте хлеб и хлебобулочные изделия преимущественно из муки грубого помола и муки, обогащенной микронутриентами.

Ежедневно включайте в рацион молоко и молочнокислые продукты, предпочтительно с малым содержанием жира, с наличием добавок, таких как бифидобактерии (бифидокефир, биопростокваша и др.). Минимум 2 раза в неделю ешьте натуральный творог.

Старайтесь заменить жирные виды мяса и мясопродуктов, в т.ч. высококалорийные колбасные изделия, на тощие сорта мяса, рыбу, птицу, яйца и бобовые.

Ежедневно съедайте большое количество овощей, фруктов, соков, желательно 3-5 разных цветов. Каждому цвету соответствует определенный набор полезных компонентов. Старайтесь ограничить количество употребляемой соли. Употребляйте только йодированную соль.

Исключите из питания жгучие и острые специи, уксус, майонез, кетчупы.

Ограничьте употребление сахара, кондитерских изделий, сладких, особенно газированных напитков, исключите употребление карамели.

В течение дня старайтесь пить больше чистой воды. Вода способствует выведению вредных токсинов из организма и необходима для нормального пищеварения.

Отдавайте предпочтение блюдам, приготовленным на пару, отварным и запечённым кулинарным изделиям.

Следите за тем, чтобы еда всегда была свежей. Лучше готовить еду небольшими порциями, при долгом хранении пищи в ней начинаются процессы гниения и брожения.

При покупке продуктов обязательно обращайтесь внимание на срок годности.

Откажитесь от вредных привычек!

Отказаться от вредных привычек всегда не просто, но представить здоровый образ жизни с вредными привычками еще сложнее. Курение и алкоголь отрицательно отражаются на трудовой и творческой деятельности человека, влекут за собой заболевания и социальное неблагополучие человека.

Спорт – залог красоты и здоровья!

Регулярные занятия физкультурой являются залогом здоровья и долголетия. Физически активные люди меньше подвержены различным депрессивным состояниям, и не страдают бессонницей. Важно подобрать такой вид спорта, который подойдет Вам не только физически, но и будет приносить удовольствие.

Памятка для детей по профилактике заболеваний в школе

10 шагов к здоровью школьника

1) Перед выходом в школу проверь в портфеле наличие антисептических салфеток.

Антисептические салфетки используй для обработки рук по приходу в школу, а также по мере необходимости (после того как высморкал нос, покашлял или чихнул).

Протирай антисептической салфеткой рабочее место перед началом уроков, если пользуешься компьютерной техникой, протирай мышку и клавиатуру.

2) Обрати особое внимание на подбор одежды.

Помни про значимость комфортного теплоощущения, не перегревайся и не переохлаждайся.

В школе надевай сменную обувь.

3) Ежедневно измеряй температуру тела.

При входе в школу проходи через специально оборудованный фильтр, тебе измерят температуру тела.

Не волнуйся при измерении температуры.

Температуру измерят взрослые с помощью бесконтактного термометра.

Если температура будет выше 37,0 С – тебе окажут медицинскую помощь.

4) Занимайся в одном кабинете, закрепленном за классом.

Помни, что в период пандемии все занятия, за исключением физики, химии, трудового обучения, физической культуры, иностранного языка и информатики, проходят в специально закрепленном за каждым классом кабинете, это одна из значимых мер профилактики – не забывай об этом.

5) Что делать на переменах?

На переменах выполни упражнения на расслабление мышц спины и шеи, гимнастку для глаз.

Выходи из класса организованно для похода в столовую (в регламентированное для питания класса время) и перехода в специальные кабинеты (физика, химия, трудовое обучение, физическая культура и иностранный язык), неорганизованно – в туалет, медицинский кабинет.

б) Учись правильно прикрывать нос при чихании.

При чихании, кашле прикрывай нос и рот одноразовыми салфетками или локтевым сгибом руки.

Береги здоровье окружающих людей.

7) Регулярно проветривай помещения.

Организуй в классе сквозное проветривание во время отсутствия детей в кабинете – на переменах, предназначенных для организованного питания, а также во время уроков, которые проходят в иных кабинетах и помещениях (физика, химия, трудовое обучение, физическая культура и иностранный язык).

Помни, что недостаток кислорода во вдыхаемом воздухе ухудшает самочувствие и снижает устойчивость организма к вирусам и бактериям.

8) Не забывай делать физкультминутки во время урока.

Делай физкультминутки - на 25-30 минуте урока разминай мышцы рук, плечевого пояса, туловища, делай упражнения на дыхание, гимнастику для глаз, улыбайся друг другу.

Это поможет тебе чувствовать себя лучше, поднимет настроение, сохранит высокую работоспособность, а значит и успешность в освоении знаний.

9) Питайся правильно.

Помни, что горячее и здоровое питание в школе – залог хорошего самочувствия, гармоничного роста и развития, стойкого иммунитета и отличного настроения.

Перед едой не забывай мыть руки.

Съедай все, не оставляй в тарелке столь нужные для организма витамины и микроэлементы.

10) Правильно и регулярно мой руки.

Руки намыливай и мой под теплой проточной водой - ладони, пальцы, межпальцевые промежутки, тыльные поверхности кистей.

Ополаскивай руки.

Суммарно время мытья рук должно составлять не менее 30 секунд.

Руки мой после каждого посещения туалета, перед и после еды, после занятий физкультурой.

ИНСТРУКЦИЯ № 12 **по безопасному поведению в быту (один дома)**

1. Не открывайте дверь никому, не посмотрев в глазок и не снимайте цепочку.
2. Запомните, что ни один сотрудник полиции, работник медицины, пожарной охраны, коммунальных предприятий и т.п. не будет требовать у ребенка открыть двери при отсутствии взрослых. Запоминайте таких посетителей и сообщайте о подобных визитах родителям. При настойчивых попытках попасть в квартиру, вскрыть двери, в спорных ситуациях незамедлительно сообщайте родителям и по телефонам экстренного вызова.
3. При отсутствии телефона или его отключении попытайтесь привлечь внимание окружающих: позвать на помощь из окна, стучать по трубам отопления или водопровода, выбросить в окно заметные предметы и т.п.
4. Перед входом проверяйте входную дверь и окна на наличие дефектов в их конструкции, не входите при открытой двери или окнах. Звоните родителям, по телефонам служб экстренного вызова с сотового телефона выйдя из подъезда, либо от знакомых соседей.
5. Перед выходом из квартиры обязательно посмотрите в дверной глазок и прислушайтесь. Не выходите в случае наличия на лестничных пролетах и межэтажных площадках посторонних лиц.
6. Всегда закрывайте входную дверь на ключ, даже если выходите на несколько
7. минут.
8. Уходя из дома не оставляйте открытыми окна и балконы, закрывайте их на
9. задвижки.
10. Когда уходите из дома, выключайте либо приглушайте телефон, находящийся у входной двери (можно накрыть его чем-нибудь, включить радио и т.п.).
11. Всегда контролируйте наличие ключей от квартиры.
12. Не оставляйте в дверях записок – это привлекает внимание посторонних.
13. Если потеряли ключи, не бойтесь сразу сказать об этом родителям.
14. Знайте и имейте на видном месте номера телефонов ближайшего отделения полиции, участкового инспектора, соседей, а также тех, кто может прийти к вам на помощь.
15. Старайтесь не входить в неосвещенный подъезд, приготовьтесь к защите от возможного нападения.
16. Не входите в лифт с подозрительными и незнакомыми лицами, а если попутчик уже вошел в лифт, контролируйте его поведение, повернувшись к нему лицом.
17. Подходя к квартире, держите ключи наготове, чтобы войти без промедления.
18. Перед открыванием входной двери в квартиру проверьте возможное нахождение посторонних лиц на ближайших лестничных пролетах, за лифтом, других укромных местах.
19. Если вас провожают домой, попросите провожающего подождать, пока вы не войдете в квартиру.
20. В случае появления подозрительных лиц на Вашей лестнице сообщите в полицию. При этом постарайтесь запомнить их внешность, номер автомашины, на которой они подъехали, и другую информацию.
21. Если Вы обнаружили взлом, либо вскрытие входной двери квартиры, кражу вещей, ничего не трогая, немедленно обратитесь в отделение полиции по месту жительства.
22. При внезапном отключении в квартире электроэнергии, не следует без
23. предварительной проверки открывать двери и выходить на лестничную площадку даже по требованию соседей либо электриков. Не исключено, что свет отключен с целью выманить Вас из квартиры.
24. Не открывайте дверь, если глазок закрыт с другой стороны, если на площадке никого не видно.
25. Никогда не выходите из квартиры, чтобы помочь незнакомым людям.
26. Если Вы остаетесь дома одни, то не следует распространяться об этом, при посторонних договариваться о встрече у себя дома. Всегда согласовывайте с родителями, кого вы намерены позвать в гости и в какое время.
27. При отсутствии взрослых не сообщайте точное время их прибытия, скажите, что они скоро будут, предложите прийти позже, позвонить родителям по телефону (номер не сообщайте), оставить корреспонденцию в почтовом ящике и т.п. Контролируйте реакцию непрошеного гостя на ваши предложения. Если человек нервничает или неоправданно настойчив – это верный признак опасности. Дальнейший разговор с ним ведите стоя у стены, а не у двери, во избежание поражения

из огнестрельного оружия.

28. В случае запланированных доставок различных грузов, корреспонденции, ремонтных работ и т.п. просите родителей не оставлять вас одних, в крайнем случае согласуйте присутствие родственников, соседей или знакомых.

ИНСТРУКЦИЯ № 13

по профилактике негативных ситуаций во дворе, на улицах, дома и в общественных местах

- Прежде чем выйти из квартиры (дома), посмотрите в глазок и убедитесь, что на площадке (около двери) нет посторонних, в противном случае переждите.
- Никогда не заходите в лифт с посторонними (незнакомыми), также в подъезд или на лестничную площадку, если там стоят подозрительные люди, особенно группа людей.
- Если на вас все же напали в лифте, постарайтесь нажать кнопку «Вызов диспетчера», но не кричите, особенно в тех случаях, когда не уверены, что поблизости есть люди, способные по мочь.
- Проводя время во дворе, держитесь подальше от компаний подростков, которые старше вас, находятся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, играют в азартные игры и т.д.
- Никогда не садитесь в машину, мотоцикл и т. П. с незнакомыми людьми.
- Не выносите на улицу дорогие вещи (мобильный телефон и т. П.), если около дома нет старших.
- Не носите с собой ценности, деньги (без особой на то необходимости).
- Не лазайте по подвалам, чердакам, крышам.
- Гуляя на улице, старайтесь держаться поближе к своему дому, находиться в знакомой компании. Последнее условие обязательно, если вы уходите далеко от дома, особенно в чужой район на танцы (дискотеку), рынок, в магазин, на концерт и т. П. При этом желательно, чтобы взрослые знали, где вы находитесь.
- Призыв о помощи – это не свидетельство трусости, а необходимое средство самозащиты, иногда – спасение.
- Если вы попали в западню – нападающих больше, они явно сильнее, поблизости нет никого, кто мог бы прийти на помощь, то лучше отдайте деньги или вещь, которую они требуют. Помните, что ваша жизнь и здоровье дороже всего.
- Если вас начинают преследовать, идите (бегите) туда, много людей, больше света (ночью) и т. Д.
- Никогда не играйте в азартные игры, особенно на деньги старшими ребятами или взрослыми, вообще с незнакомыми людьми.
- В целях личной безопасности (профилактики похищения) необходимо:
 1. стараться не оставаться в одиночестве, особенно на улице, пути в школу и обратно, с места досуга;
 2. чаще менять маршруты своего движения в школу, магазин, к друзьям и так далее;
 3. никогда не заговаривать с незнакомыми, а тем более в чем-то подозрительными людьми;
 4. не садиться в чужие машины, не ездить с незнакомыми людьми;
 5. всегда ставить в известность родственников о том, куда и когда вы направляетесь, у кого, сколько и где собираетесь быть, когда и каким путем собираетесь возвращаться (если есть возможность, сообщите номер телефона, иные координаты, по которым вас можно найти).

ИНСТРУКЦИЯ № 14

о правилах безопасности при проведении массовых мероприятий

Требования безопасности перед проведением массовых мероприятий

1. При проведении массовых мероприятий на базе школы иметь соответствующую форму одежды.
2. При проведении выездных массовых мероприятий надеть удобную обувь, верхнюю одежду в зависимости от сезона, либо иметь с собой. Иметь предметы защиты на случай изменений погодных условий (зонт, плащ), индивидуальный запас воды для питья.
3. Запрещается приступать к массовым мероприятиям в случае обнаружения несоответствия подготовки обучающегося установленным в данном разделе требованиям.

Требования безопасности во время проведения массовых мероприятий

1. Во время движения к месту проведения массового мероприятия соблюдать дисциплину, правила поведения в коридорах помещения, на лестницах, правила дорожного движения, культуру поведения на улице, не изменять установленный маршрут движения.
 2. Во время проведения массового мероприятия соблюдать дисциплину и порядок, выполнять указания руководителя группы. Самостоятельно не предпринимать никаких действий.
 3. Во время проведения массового мероприятия быть внимательным, самовольно непокидать место расположения группы.
 4. Во время проведения массового мероприятия запрещается применять не защищенный открытый огонь (факелы, свечи). Использовать фейерверки, бенгальские огни, хлопушки, петарды и т.п.
 5. Во время проведения массового мероприятия вести себя уважительно по отношению к участникам массового мероприятия, обслуживающему персоналу, ответственным за поддержание общественного порядка и безопасности при проведении массового мероприятия.
6. Бережно относиться к природе, памятникам культуры, к имуществу учреждения.
 7. Во время проведения массового мероприятия не вступать в конфликты. В случае возникновения эмоционально-конфликтной ситуации обратиться к руководителю группы.
 8. Не допускать действий, способных создать опасность для окружающих и привести к созданию экстремальных ситуаций.
 9. Своевременно информировать руководителя группы об ухудшении состояния здоровья или травмах.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При получении информации об эвакуации действовать согласно указаниям администрации, сотрудников правоохранительных органов, ответственных за обеспечение правопорядка, соблюдая спокойствие и не создавая паники.
 2. При возникновении пожара соблюдая правила поведения при эвакуации под руководством руководителя группы без паники покинуть место проведения массового мероприятия, используя все имеющиеся эвакуационные выходы.
3. При эвакуации не создавать заторов, не паниковать.
 4. В случае эмоционального воздействия на чувства в ходе мероприятия обратиться к руководителю группы.
 5. В случае возникновения эмоционально-конфликтной ситуации по требованию руководителя группы покинуть помещение, где проводится массовое мероприятие.
 6. При изменении погодных условий (дождь, гроза, понижение температуры воздуха) соблюдать требования безопасности и строго выполнять указания руководителя группы.
 7. При получении травмы немедленно сообщить об этом руководителю группы и действовать в соответствии с его указаниями.

8. При получении травмы членами группы помочь руководителю группы оказать первую помощь пострадавшему и содействие в его отправке в ближайшее лечебное учреждение.

9. Не чинить препятствий при транспортировке в ближайшее лечебное учреждение. Ответственному лицу за проведение мероприятия, либо руководителю группы после отправки пострадавшего в лечебное учреждение сообщить о случившемся администрации учебного учреждения и родителям обучающегося.

Требования безопасности по окончании массового мероприятия

1. Массовое мероприятие заканчивается проверкой по списку обучающихся в группе.
2. После окончания массового мероприятия осуществлять организованный выход из помещений, сооружений и мест проведения массового мероприятия.
3. Во время движения из помещения проведения массового мероприятия соблюдать дисциплину, правила поведения в коридорах помещения, на лестницах.
4. После окончания выездных массовых мероприятий при движении к автомобильному транспорту соблюдать правила дорожного движения, культуру поведения на улице, не изменять установленный маршрут движения.

Инструкция № 15 **по безопасному поведению при проведении прогулок, туристических походов, экскурсий, экспедиций**

Общие требования безопасности

к прогулкам, туристическим походам, экскурсиям и экспедициям допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

Опасные факторы:

- изменения установленного маршрута движения, самовольные оставленные места расположения группы;
- травмирование ног при неправильном подборе обуви, передвижение без обуви, а также без брюк или чулок, укусы ядовитыми животными, пресмыкающимися и насекомыми;
- отравление ядовитыми растениями, плодами и грибами;
- заражение желудочно-кишечными болезнями при употреблении воды из непроверенных открытых водоемов.

При проведении прогулки, туристического похода, экскурсии, экспедиции группу учащихся, воспитанников должны сопровождать двое взрослых.

Для оказания первой медицинской помощи пострадавшим во время прогулки, туристического похода, экскурсии, экспедиции обязательно иметь аптечку с набором необходимых медикаментов перевязочных средств.

Требования безопасности перед проведением прогулки, туристического похода, экскурсии, экспедиции

- Пройти соответствующую подготовку, инструктаж, медицинский осмотр и представить справку о состоянии здоровья.
- Надеть удобную одежду и обувь, не стесняющую движений и соответствующую сезону и погоде. Для предотвращения травм и укусов ног надеть носки.
- Убедиться в наличии аптечки и ее укомплектованности необходимыми медикаментами и перевязочными материалами.
- Требования безопасности во время прогулки, туристического похода, экскурсии, экспедиции
- Соблюдать дисциплину, выполнять все указания руководителя и его заместителя, самовольно не изменять установленный маршрут движения и место расположения группы.

Общая продолжительность прогулки составляет 1.4 часа, а туристического похода, экскурсии, экспедиции не должна превышать: для учащихся 1-2 классов – 1 дня, 3-4 классов

- 3 дней. 5-6 классов – 18 дней. 7-9 классов - 24 дней, 10-11 классов - 30 дней.

Отправляясь на экскурсии, в поход надевайте одежду, соответствующую сезону и погоде, на ноги надевайте прочную обувь, носки, на голову - головной убор. Во время экскурсии не снимайте обувь и не ходите босиком,

- Во время привалов во избежание ожогов и лесных пожаров не разводите костер.
- Не пробовать на вкус какие-либо растения, плоды и грибы.
- Не трогать руками ядовитых и опасных животных, пресмыкающихся, насекомых, растений, грибов, а также колючих растений и кустарников.
- Во избежание заражения желудочно-кишечными болезнями не пить из открытых водоемов, использовать для этого питьевую воду из фляжки, которую необходимо брать с собой или кипяченую воду.
- Соблюдать правила личной гигиены, своевременно информировать руководителя группы или его заместителя об ухудшении состоянии здоровья или травмах.
- Уважать местные традиции и обычаи, бережно относиться, к природе, памятникам истории и культуры, к личному и групповому имуществу.

Требования безопасности аварийных ситуациях.

- При укусе ядовитыми животными, пресмыкающимися немедленно отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего.
- При получении учащимися, воспитанниками травмы оказать помощь пострадавшим, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, немедленно отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

Требования безопасности по окончании прогулки, туристического похода, экскурсии, экспедиции

- Проверить по списку наличие всех, учащихся, воспитанников в группе
- Проверить наличие и сдать на хранение туристическое снаряжение.

Инструкция № 16 по правилам безопасности при поездках в автобусе для перевозки

Общие мероприятия по соблюдению безопасности.

- Соблюдение данной инструкции обязательно для всех обучающихся, пользующихся автобусными перевозками, организуемыми ОУ.
- К поездкам допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности.
- Обучающиеся обязаны выполнять требования воспитателя, учителя, либо специально назначенного взрослого из числа родителей по соблюдению порядка и правил проезда в автобусе для перевозки обучающихся.
- Мероприятия по соблюдению безопасности перед началом поездки и во время посадки.

Перед началом поездки обучающиеся обязаны:

- пройти инструктаж по технике безопасности при поездках;
- ожидать подхода автобуса в определенном месте сбора, не выходя на проезжую часть дороги;
- соблюдая дисциплину и порядок, собраться у места посадки;
- по распоряжению сопровождающего пройти проверку наличия участников поездки; не выходить навстречу приближающемуся автобусу;
- после полной остановки автобуса, по команде сопровождающего, войти в салон, занять место для сидения. Первыми в салон автобуса входят самые старшие ученики. Они занимают места в дальней от водителя части салона;
- отрегулировать ремень безопасности и пристегнуться им.

Мероприятия по соблюдению безопасности во время поездки.

Во время поездки обучающиеся обязаны соблюдать дисциплину и порядок. Обо всех недостатках, отмеченных во время поездки, они должны сообщать сопровождающему.

Обучающимся запрещается:

- загромождать проходы сумками, портфелями и другими вещами; отстегивать ремень безопасности;
- вставать со своего места, отвлекать водителя разговорами и криком; создавать ложную панику;
- без необходимости нажимать на сигнальную кнопку; открывать окна, форточки и вентиляционные люки.

Мероприятия по соблюдению безопасности в аварийных ситуациях.

- При плохом самочувствии, внезапном заболевании или в случае травматизма обучающийся обязан сообщить об этом сопровождающему (при необходимости подать сигнал при помощи специальной кнопки).
- При возникновении аварийных ситуаций (технической неисправности, пожара и т.п.) после остановки автобуса по указанию водителя дети должны под руководством сопровождающего лица быстро и без паники покинуть автобус и удалиться на безопасное расстояние, не выходя при этом на проезжую часть дороги.
- В случае захвата автобуса террористами обучающимся необходимо соблюдать спокойствие, без паники выполнять все указания сопровождающих лиц.

Мероприятия по соблюдению безопасности по окончании поездки.

По окончании поездки обучающийся обязан:

- после полной остановки автобуса и с разрешения сопровождающего выйти из транспортного средства. При этом первыми выходят обучающиеся, занимающие места у выхода из салона;
- по распоряжению сопровождающего пройти проверку наличия участников поездки; не покидать место высадки до отъезда автобуса.

ИНСТРУКЦИЯ № 17

по правилам безопасности при обнаружении неизвестных пакетов, неразорвавшихся снарядов, мин, гранат

Признаками взрывоопасных предметов могут быть бесхозная сумка, портфель, коробка, свёрток, деталь, какой-либо предмет, обнаруженный в школе, в подъезде, у дверей квартиры, под лестницей, в машине и общественном транспорте; натянута проволока или шнур; провода или изолирующая лента, свисающая из-под машины.

Знайте, что в качестве муляжа для взрывных устройств используются обычные бытовые предметы: сумки, пакеты, свертки, коробки, игрушки и т.п. Во всех перечисленных случаях необходимо: не трогать, не вскрывать, не переключивать находку; отойти на безопасное расстояние; сообщить о находке учителю, родителям, сотруднику милиции, водителю, машинисту поезд.

1. Заметив оставленный в транспорте, подъезде дома и т. п. пакет (сумку, коробку и т. п.), ни в коем случае не трогайте его: возможно, в нем находится взрывное устройство.
2. Сообщите о своей находке дежурному сотруднику милиции.
3. Если вы заметили пакет, сумку, коробку в городском транспорте, сообщите об этом водителю.
4. Если вы все-таки оказались невольным свидетелем террористического акта, не теряйте самообладания. Постарайтесь запомнить людей, убегавших с места события, возможно, это и есть преступники.
5. Постарайтесь оказать посильную помощь пострадавшим от взрыва или от выстрелов до прибытия машин скорой помощи. Передайте свои сведения сотрудникам спецслужб, прибывшим на место происшествия.
6. Не играйте со взрывпакетом, если каким-то образом он оказался у вас: можно получить тяжелые ожоги.
7. Не бросайте в костер патроны – они могут выстрелить и ранить вас.
8. Опасайтесь взрыва: кислородных баллонов, сосудов под давлением, пустых бочек из-под бензина и растворителей, газоздушных смесей.
9. Обнаружив подозрительный предмет, похожий на снаряд, мину, гранату, не приближайтесь к нему и не бросайте камни: снаряд может взорваться. Место **расположения подозрительного предмета оградите и сообщите о находке в милицию по телефону 02.**

Сообщите о находке ближайшим людям и дождитесь прибытия милиции.

Запрещается:

1. Сдвигать с места, бросать, поднимать взрывоопасные предметы.
2. Собирать и хранить боеприпасы; пытаться их разобрать, нагревать и ударять.
3. Изготавливать из снарядов предметы быта.
4. Использовать снаряды для разведения костров, приносить в помещение.
5. Собирать и сдавать в металлолом боеприпасы.

ИНСТРУКЦИЯ № 18

по правилам поведения в экстремальных ситуациях (если вы оказались заложниками террористов)

1. По возможности скорее возьмите себя в руки, успокойтесь и не паникуйте.
2. Надо забыть весь «опыт», приобретённый после просмотра приключенческого кинофильма.
3. Постарайтесь понять, чего хотят террористы, определите для себя, кто из них наиболее опасен (нервный, решительный, агрессивный).
4. С самого начала (особенно первые полчаса) выполняйте все приказы и распоряжения террористов.
5. Избегайте смотреть террористам прямо в глаза.
6. Не стоит апеллировать к совести террористов. Это почти бесполезно. Они стремятся выполнить задуманное и, чтобы перекричать голос совести, могут пойти на жестокие и неадекватные действия.
7. Говорите спокойным голосом. Избегайте вызывающего, враждебного тона.
8. Не делайте резких и угрожающих движений, не провоцируйте террористов на необдуманные действия.
9. Старайтесь избегать контактов с террористами, если они требуют от вас «соучастия» в тех или иных действиях, например, связать кого-то, подвергнуть пытке и т.п. Никто и ничто не мешает вам в этом случае потерять сознание, продемонстрировать свой испуг и бессилие, сослаться на слабость. Все остальные требования надо выполнять неукоснительно и точно.
10. Если кто-то ранен и ему требуется помощь, а вы можете её оказать, попросите подойти старшего из террористов и обратитесь к нему примерно со следующими словами: «Вы можете сберечь одну жизнь. Это когда-нибудь вам зачтётся. Я могу оказать помощь человеку и всегда замолвлю за вас слово. Будьте благоразумны! Позвольте мне помочь несчастному, иначе мы его потеряем». При этом говорите спокойно и ничего не предпринимайте, пока не получите разрешение. Не настаивайте на своём.
11. Никого не торопите и не подталкивайте к необдуманным действиям. Ведите себя послушно, спокойно и миролюбиво.
12. Если вам придёт в голову, что террорист блефует и в руках у него муляж, не проверяйте этого. Ошибка может стоить вам жизни.
13. Старайтесь запомнить всё, что видите и слышите: имена, клички, особенности поведения террористов, их внешний вид. Ваши показания будут важны для следствия.
14. По возможности расположитесь подальше от окон и от самих террористов.
15. Для поддержания сил ешьте всё, что вам дают, даже если пища вам не нравится.
16. Не пытайтесь бежать, если нет полной уверенности в успехе побега.
17. Не возмущайтесь, если при штурме с вами обойдутся жестоко, причинят вам моральную или даже физическую травму – действия штурмующих в данной ситуации оправданны.
18. Если поблизости произошёл взрыв, не торопитесь покинуть помещение. Вас могут принять за преступника, и вы невольно окажетесь мишенью для группы захвата. Помните – нет безвыходных положений. Надо только запастись терпением и опереться на своё благоразумие.

ИНСТРУКЦИЯ № 19

о безопасности при общении с животными

1. Не показывай, что ты боишься собаки.
2. Ни в коем случае не убегай от собаки. Она может принять тебя за дичь и поохотиться.
3. Помни, что помахивание хвостом не всегда говорит о дружелюбном настроении собаки.
4. Если тебе хочется погладить собаку – спроси разрешения у хозяина. Гладь ее осторожно, не делая резких движений.
5. Не корми чужих собак и не трогай их во время еды или сна.
6. Не подходи к собаке, сидящей на привязи.
7. Не приближайся к большим собакам охранных пород. Их часто учат бросаться на людей, подошедших близко.
8. Не трогай щенков и не пытайся отобрать предмет, с которым собака играет.
9. После того как ты погладил собаку или кошку, обязательно вымой руки с мылом.

ИНСТРУКЦИЯ № 20

по правилам безопасного поведения на воде

1. Не стой и не играй в тех местах, откуда можно упасть в воду.
2. Не заходи на глубокое место, если не умеешь плавать или плаваешь плохо.
3. Ни в коем случае не ныряй в незнакомых местах. Неизвестно, что там может оказаться на дне.
4. Никогда не играй в игры с удержанием «противника» под водой – он может захлебнуться.
5. Не пытайся плавать на самодельных плотках или других плавательных средствах. Они могут не выдержать твоего веса или перевернуться.
6. Раскачивание лодки, хождение по ней или перегибание через борт очень опасны, так как лодка от этого может перевернуться.
7. Не отплывай далеко от берега и не переплывай водоем на спор. Почувствовав усталость, сразу плыви к берегу.
8. Если в воде у тебя начало сводить ногу – не паникуй, постарайся посильней потянуть рукой на себя за большой палец ступню сведенной ноги.
9. Увидев тонущего человека – зови на помощь взрослых, не стесняйся громко кричать, привлекая внимание окружающих. Осмотрись – нет ли под рукой спасательных средств. Ими может стать все, что плавает на воде и что ты сможешь добросить до тонущего. Если это возможно, попробуй дотянуться до тонущего рукой, толстой веревкой.
- При купании входи в воду быстро и во время купания не стой без движения. Почувствовав озноб, быстро выходи из воды.
10. Не купайся сразу после приема пищи и большой физической нагрузки (игра в футбол, бег и т. Д.). Перерыв между приемами пищи и купанием должен быть не менее 45-50 минут.
11. В холодную погоду, чтобы согреться, сделай несколько легких физических упражнений.
12. Не купайся больше 30 минут; если вода холодная, достаточно точно 5-6 минут.
13. При ушных заболеваниях не прыгай в воду головой вниз.
14. Не оставайся при нырянии долго под водой.
15. Выйдя из воды, вытрись насухо и сразу оденься.

Запрещается:

1. Входить в воду разгоряченным (потным).
2. Заплывать за установленные знаки (ограждения участка, отведенного для купания).
3. Подплывать близко к моторным лодкам, баржам.
4. Купаться при высокой волне.
5. Прыгать с вышки, если вблизи от нее находятся другие пловцы.
6. Толкать товарища с вышки или с берега.

ИНСТРУКЦИЯ № 21

о правилах поведения у водоёмов в зимний период

Несоблюдение правил безопасности на водных объектах в осенне-зимний период часто становится причиной гибели и травматизма людей. Осенний лед в период с ноября по декабрь, до наступления устойчивых морозов, непрочен. Скрепленный вечерним или ночным холодом, он ещё способен выдерживать небольшую нагрузку, но днем быстро нагреваясь от просачивающейся через него талой воды, становится пористым и очень слабым, хотя сохраняет достаточную толщину.

В связи с наступлением осенне-зимнего периода возрастает опасность гибели и травматизма взрослых и детей на водоемах. Причиной является несоблюдение правил безопасности при вынужденном или намеренном выходе граждан (детей) на неокрепший лед.

Во избежание трагических событий необходимо знать, что, как правило, водоемы замерзают неравномерно: сначала у берега, на мелководье, в защищенных от ветра заливах, а затем уже на середине. На одном и том же водоеме можно встретить чередование льдов, которые при одинаковой толщине обладают различной прочностью и грузоподъемностью. Основным условием безопасного пребывания человека на льду является соответствие толщины льда прилагаемой нагрузке:

- безопасная толщина льда для одного человека не менее 10 см;
- безопасная толщина льда для совершения пешей переправы 15 см и более;
- безопасная толщина льда для проезда автомобилей не менее 30 см.

Прочность льда можно определить визуально: самым прочным считается лед голубого цвета; прочность белого льда в 2 раза меньше; лед серый и матово-белый или с желтоватым оттенком не надежен. Особую осторожность нужно проявлять, когда лед покрывается толстым слоем снега, перекрыв доступ холода ко льду. Пользоваться площадками для катания на коньках, устраиваемыми на водоемах, разрешается только после тщательной проверки прочности льда. Толщина льда должна быть не менее 12 см, а при массовом катании – не менее 25 см.

Правила поведения на льду:

1. Ни в коем случае нельзя выходить на лед в темное время суток и при плохой видимости (туман, снегопад, дождь).
2. Помните, что места для перехода и организованного отдыха специально обозначаются и постоянно контролируются, здесь ведется наблюдение за прочностью льда, а в случае возникновения опасности переход по льду закрывается.
3. Безопаснее всего выходить на берег и спускаться в местах, где лед виден и не покрыт снегом.
4. При вынужденном переходе водоема безопаснее всего придерживаться проторенных троп или идти по уже проложенной лыжне, или пользоваться ледовыми переправами. Но если их нет, надо перед тем, как спуститься на лед, очень внимательно осмотреться и наметить предстоящий маршрут.
5. Замерший водоем лучше перейти на лыжах, при этом: крепления лыж должны быть расстегнуты, чтобы при необходимости их можно было сбросить; лыжные палки держите в руках, не накидывая петли на кисти рук.
6. Если есть рюкзак или ранец, повесьте его на одно плечо, это позволит легко освободиться от груза в случае, если лед под вами провалился.
7. Не выходите на лед в одиночку. Ходить лучше компанией по 2-3 человека. Не ходите и не катайтесь на льду в незнакомых местах, особенно в ночное время.
8. Если Вы передвигаетесь группой, то двигаться нужно друг за другом, сохраняя интервал не менее 5 – 6 метров, также необходимо быть готовым оказать помощь товарищу.

9. При перевозке небольших грузов, их следует класть на сани или брусья с большой площадью опоры на лед, чтобы избежать провала.
10. Внимательно слушайте и следите за тем, как ведет себя лед.
11. Не приближайтесь к тем местам, где растут деревья, кусты, камыши, торчат коряги, где ручьи впадают в реки, происходит сброс теплых вод с промышленных предприятий. Здесь наиболее вероятно провалиться под лед.
12. Не следует ходить рядом с трещинами или по участку льда, отделенному от основного массива несколькими трещинами.
13. Необходимо быстро покинуть опасное место, если из пробитой лунки начинает бить фонтаном вода.
14. Нельзя проверять прочность льда ударом ноги. Если после первого сильного удара поленом или лыжной палкой покажется, хоть немного воды – это означает, что лед тонкий, по нему ходить нельзя. В этом случае немедленно отойти по своему же следу к берегу, скользящими шагами, не отрывая ног ото льда и расставив их на ширину плеч, чтобы нагрузка распределялась на большую площадь.

Точно так же поступают при предостерегающем потрескивании льда и образовании в нем трещин.

Если Вы провалились под лед

Каждая секунда пребывания в воде работает против Вас – пребывание в ледяной воде 10-15 минут опасно для жизни. Однако нужно помнить, что даже плохо плавающий человек способен некоторое время удержаться на поверхности за счет воздушной подушки, образовавшейся под одеждой.

1. Провалившись под лед, широко раскиньте руки по кромкам льда, чтобы не погрузиться с головой. Постарайтесь избавиться от лишних тяжестей.
2. Если есть кто-то рядом, позовите на помощь.
3. Если возможно, переберитесь к тому краю полыньи, где течение не увлекает Вас под лед.
4. Не делайте резких движений и не обламывайте кромку.
5. Если достаете ногами до противоположного края провала, примите горизонтальное положение, упираясь в него ногами, вытащите на лед сначала одну ногу, затем вторую.
6. Приноравливайте свое тело к наиболее широкой площади опоры.
7. Выбравшись на лед можно таким же способом, каким садятся на высокие подоконники, т.е. спиной к выбранному месту.
8. Как только большая часть тела окажется на льду, перекатитесь на живот и отползайте подальше от места провала.
9. Выбирайтесь, по возможности, в ту сторону, откуда пришли – там проверенный лед.
10. Если трещина во льду большая, пробуйте выплыть спиной.
11. Если Вам самостоятельно удалось выбраться в безопасное место, а до населенного пункта идти далеко и у Вас нет запасных теплых вещей и нет возможности разжечь костер, то нельзя допустить переохлаждения тела. С этой целью поочередно (начиная с головы) снимайте верхнюю одежду отжимайте и одевайте заново. Здесь пригодятся полиэтиленовые пакеты, которые можно надеть на босые ноги, руки и голову. Переодеваться нужно быстро, чтобы не замерзнуть. Из-под снега на берегу всегда торчат стебли сухой травы, можно набрать пучок и положить в валенки как стельки. Далее необходимо быстрым шагом, а лучше легким бегом направиться к дороге или населенному пункту (что ближе).

Если Вы стали очевидцем, как человек провалился под лед

- Немедленно крикните ему, что идете на помощь.
- Немедленно сообщите о произошедшем в службу спасения.
- Оказывающий помощь должен обвязаться веревкой, предварительно закрепив ее на берегу.

- Из-за опасности самому попасть в полынью приближаться к провалившемуся под лед нужно лежа с раскинутыми в стороны руками и ногами.
- Подложите под себя лыжи, фанеру или доску, чтобы увеличить площадь опоры и ползите на них.
- Если под рукой имеются доски, лестницы, шесты или другие предметы, то их надо использовать для оказания помощи.
- Когда нет никаких подсобных предметов для оказания помощи, то два-три человека ложатся на лед и цепочкой продвигаются к пострадавшему, удерживая друг друга за ноги, а первый подает пострадавшему связанные ремни или одежду. ▽

К самому краю полыньи подползать нельзя, иначе и сами окажитесь в воде. Оказывающий помощь приближается к пострадавшему на расстояние, позволяющее подать веревку, пояс, багор, доску. Затем отползает назад, и постепенно вытаскивает пострадавшего на крепкий лед.

- Когда есть промоины или битый лед, необходимо использовать спасательные шлюпки, для продвижения её вперед используются кошки и багры.
- Действуйте решительно и быстро, пострадавший коченеет в ледяной воде, намокшая одежда тянет его вниз.
- Подав пострадавшему подручное средство, вытащите его на лед и ползком двигайтесь от опасной зоны.

**Если вы стали свидетелем происшествия, немедленно сообщите
об этом по телефону 112**

**По возможности окажите пострадавшему первую помощь и ждите прибытия
спасателей.**

ИНСТРУКЦИЯ № 22

по правилам безопасного поведения при гололёде

Гололёд – слой льда на поверхности земли, на деревьях, и т.п., образующийся при замерзании на них капель дождя, мороси; состояние погоды при образовании такого слоя льда.

Гололедица – слой льда на поверхности земли, образующийся при похолодании после оттепели; состояние погоды при образовании такого слоя льда.

В профессиональной речи синоптиков слова гололедица и гололёд строго различаются. Гололёд – это корка льда, образующаяся на деревьях, проводах и на поверхности земли после замерзания капель переохлаждённого дождя, тумана.

Гололедица — это только лёд на дорогах, который образуется после оттепели или дождя при внезапном похолодании.

Как правило, гололёдные явления наступают в начале зимнего периода и весной, когда перепады температур существенные. Поэтому, собираясь на улицу, необходимо предпринять **определённые меры предосторожности:**

1. Одеться по погоде, обувь обязательно без каблуков или на низком широком каблуке(обувь можно подготовить: прикрепить на каблуки металлические набойки или поролон, на сухую подошву наклейте лейкопластырь или изоляционную ленту).
2. Выбирать знакомый маршрут там, где меньше льда и снега (небольшой слой снега на льду очень опасен).
3. Обходить места, покрытые льдом, если невозможно, идти мелкими шагами, не отрывая ног от земли.
4. При движении не торопиться и не стоит ускоряться (например: догонять отходящий автобус).
5. Двигаться близко к стенам зданий опасно, так как при падении можно удариться о стену, снег и лёд с крыш, тоже, как правило, падает у стен зданий.
6. При движении по тротуарам идти по середине, прежде чем пройти мимо здания с покатой крышей (старые здания не выше 5 этажей), посмотрите на крышу. На крыше могут быть сломаны ограждения или свешиваться с края снег и лёд. Иногда опасные места можно определить, если на тротуаре лежат комья снега или льда (при сломанном ограждении крыши, лед двигаясь с конька крыши разгоняется, вылетает и может упасть даже на противоположный край тротуара). При входе (выходе) в здание будьте осторожны, не стойтедолго под козырьком подъезда.
7. При переходе через дорогу по пешеходному переходу будьте внимательны и осторожны, убедитесь, что автотранспорт остановился, и только после этого переходите дорогу.
8. При ожидании общественного транспорта на остановке, не стойте близко к краю проезжей части, осуществляя посадку (высадку), обращайтесь внимание на ступеньки, на них может быть снег или лёд.
9. Если вы поскользнулись, и падение неизбежно, постарайтесь сгруппироваться, и упасть набок так, чтобы рука не оказалась под туловищем, во избежание удара головой о землю напрягите мышцы шеи.
10. При получении травмы обратитесь в травматологический пункт.

Инструкция № 23

по правилам поведения в природе в весенне-летний период (во время активизации клещей)

Укус клеща может привести к заражению клещевым энцефалитом – болезни, поражающей нервную систему, - или менее тяжкому, но более распространенному заболеванию – клещевому боррелиозу, болезни, поражающей мышечные ткани.

Наиболее любимые места обитания иксодовых клещей – места, где много лиственных насаждений. Самыми опасными месяцами являются май – июнь, когда активизируются голодные после зимней спячки клещи. Как же уберечься от возможного укуса клеща?

1. Без серьёзной необходимости не посещайте леса смешанного типа в мае – июне.

2. При нахождении в лесу, как бы ни было жарко, необходимо носить закрытую одежду, плотно прилегающую к телу и хорошо заправленную, чтобы затруднить заползание клеща.

3. Хорошо опрыскивать одежду и открытые части тела специальными репеллентами, продающимися в аптеках и парфюмерных отделах магазинов.

4. Периодически, каждые 10-15 минут, следует проводить само- и взаимно-осмотры для обнаружения прицепившихся клещей (клещи присасываются не сразу, и 10-15 минут вполне хватает, чтобы обнаружить и снять еще не присосавшегося клеща).

5. Если же клещ уже присосался, следует покрыть клеща каким-нибудь жиром-вазелином, маслом (дыхательные поры, расположенные на брюшке, перестанут пропускать воздух, и минут через 40 клещ отпадёт).

6. Снятых с одежды и тела клещей надо обязательно сжигать.

7. При укусе клещом надо немедленно прервать прогулку и обратиться в ближайший медпункт для проведения профилактических мероприятий.

Помните!

1. Если клещ присосался, его ни в коем случае нельзя вытаскивать из кожи. Соединение головогруды клеща с брюшком весьма хрупкое и при попытке вытащить клеща оно разрывается.

2. Ни в коем случае нельзя сбрасывать клещей на землю и раздавливать ногой, а тем более рукой, так как вирус заражённого клеща разбрызгивается с его внутрисполостной жидкостью и может попасть в организм человека через поры кожи и слизистую оболочку глаз, носа, рта.

Инструкция № 24

о мерах безопасности при использовании пиротехники

Сегодня фейерверки, петарды и другие виды пиротехники широко используются на различных мероприятиях и являются неотъемлемой частью любого праздника. К сожалению, небрежность и несоблюдение правил в обращении с пиротехникой могут испортить праздник и все праздничное настроение.

Чтобы не допустить такого исхода праздника, стоит знать основные правила безопасности при использовании пиротехники.

При покупке пиротехники нужно обращать внимание на упаковку пиротехнического изделия – она должна содержать инструкцию на русском языке. Если таковой нет, то требуйте у продавца сертификаты соответствия;

- не приобретайте пиротехнику на уличных лотках;
- при выборе пиротехники ориентируйтесь не на зрелищность, а на место проведения салюта;
- в местах хранения не должны быть источники открытого огня, сырости;
- нельзя разбирать, механически воздействовать на пиротехнику;
- нельзя давать пиротехнические изделия детям и лицам, находящимся в нетрезвом состоянии;
- практически всю пиротехнику стоит применять на открытом воздухе.

Эти правила являются наиболее основными. Для каждого пиротехнического изделия существует свой ряд правил. Лишь соблюдение этих правил и рекомендаций является гарантией прекрасного салюта и вашей безопасности.

«Вычисляем» подделки

Практически все виды фейерверков в той или иной степени опасны. Поэтому приобретать их нужно с особой осторожностью. К сожалению, нельзя опробовать фейерверк на месте покупки, поэтому чтобы убедиться в его качестве, следует тщательно осмотреть упаковку.

- Прежде всего, упаковка должна быть целой. Если она бумажная, убедитесь, что изделие не подвергалось воздействию влаги. После «потопа» на бумаге остаются неровности, разводы краски. Подмокший фейерверк покупать не стоит, скорее всего, он не сработает.
- Убедитесь, что фейерверк не был поврежден в процессе транспортировки. На вытянутой руке слегка встряхните упаковку: если из неё высыпается порошок – устройство было повреждено.
- Обратите внимание на маркировку. Хотя большинство фейерверков произведено в Китае, на упаковке качественного товара обязательно указан номер ГОСТа, а также российский производитель или поставщик (продавец) товара. Если таких данных нет, то продукция реализуется «из-под полы», и приобретать её не следует.
- К фейерверку обязательно прилагается инструкция по применению на русском языке. Это обязательное требование российского законодательства.
- Важная информация – срок годности. Не приобретайте изделия, на которых он не указан, истек или близок к окончанию.
- Вся пиротехническая продукция подлежит сертификации. На сертифицированном товаре указан значок «Ростеста» (три буквы РСТ, в особом графическом исполнении). Сертификат качества хранится у продавца. Наряду с другой обязательной информацией, сертификат указывает на один из классов фейерверков, которые различаются по степени опасности и размеру действующей зоны (расстояние, на котором должны находиться зрители). Всего их пять: I класс – не более 0,5 метров (фейерверки для помещений: хлопушки, бенгальские свечи, настольные фонтаны); II класс – не более 5 метров (остальные фонтаны, петарды, наземные фейерверки); III класс – не более 20 метров (салюты, ракеты, фестивальные шары). К IV и V классу относятся профессиональные фейерверки, у которых опасной зоны более 20 метров. Безопасное расстояние для каждого фейерверка обязательно должно быть указано в инструкции по применению.
- Чтобы не сомневаться в качестве и безопасности, покупать фейерверк надо только в фирменном магазине, а не на рынках, у метро или сомнительных торговцев.

Место встречи

Место для фейерверка надо выбрать заранее. Лучший вариант – большая открытая площадка, на которой в радиусе 10 метров не растут деревья и кусты, нет линий электропередачи, ночных фонарей. На этом участке не должно быть построек, а в радиусе 50 метров – стоянок машин, деревянных строений, гаражей.

Немаловажно и то, где будут находиться члены вашей семьи и друзья. Ведь в первую очередь, нужно обеспечить безопасность зрителей, и только потом – хорошую видимость и комфорт. Первая задача решается отлично, если зрители находятся в 15-20 метрах от эпицентра огненного шоу, с наветренной стороны, чтобы зрелище не было омрачено запахом гари, и чтобы сверху не могли упасть некоторые несгоревшие части пиротехнических изделий. Обзор – тоже не проблема, если устроить фейерверк за городом, вдали от огней мегаполиса, и если не мешают деревья, столбы и высотные здания.

Зажигаем по правилам

Условно фейерверки можно разделить на две большие группы: простые и сложные.

Применение простых фейерверков не требует специальных знаний и навыков. Такие изделия можно без труда использовать самостоятельно. Сложные фейерверки – профессиональный вид развлекательной пиротехники. Их хранение и применение сопряжено с высокой степенью опасности, и неспециалист может участвовать в таких шоу только в качестве зрителя. В обычном магазине, скорее всего, вы таких не купите.

Однако и с простыми фейерверками нужно обращаться осторожно: точно следовать инструкции, соблюдать технику безопасности и, конечно, руководствоваться здравым смыслом. Также не стоит покупать дешевые изделия в сомнительных ларьках. Некачественные изделия могут просто не загореться, к разочарованию зрителей. А могут быть и более неприятные последствия. Не стоит рисковать. Сертифицированная продукция - гарантия веселого праздника.

8 правил «Нельзя»

1. Нельзя использовать пиротехнику с дефектами: подмоченные или с различными повреждениями корпуса или фитиля!
2. Нельзя носить фейерверки в карманах, сжигать в костре, разбирать и подвергать их механическим воздействиям!
3. Нельзя развлекаться с пиротехническими изделиями в нетрезвом состоянии и курить рядом с ними!
4. Нельзя хранить рядом с нагревательными приборами!
5. Нельзя применять фейерверк под деревьями, линиями электропередачи и вблизи легковоспламеняющихся предметов!
6. Нельзя наклоняться над пиротехническим устройством в момент поджигания фитиля!
7. Нельзя несработавшее устройство поджигать повторно!
8. Нельзя применять детям без присутствия взрослых.

Инструкция № 18 по оказанию первой медицинской помощи

Техника проведения искусственного дыхания

- Уложите пострадавшего на спину в горизонтальное положение, расстегнув или сняв стесняющую тело одежду;
- подложите что-либо под плечи;
- встаньте справа от пострадавшего, подведите правую руку под его шею, а левую положите на лоб, и максимально отведите назад его голову;
- откройте рот пострадавшего большим пальцем руки или обеими руками;
- оказывающий помощь делает глубокий вдох, затем вдует воздух через марлю или платок из своего рта в рот или нос ребенка;
- при вдувании воздуха необходимо следить за движением грудной клетки ребенка;
- при способе дыхания «рот в рот» герметичность достигается путем закрывания носа, при способе дыхания «рот в нос» путем закрывания рта;
- вдувание воздуха производится 12-15 раз/мин у взрослых и 20-30 раз у детей. Выдох пострадавшего происходит пассивно.

Техника проведения непрямого массажа сердца

- Положите пострадавшего на жесткую поверхность на спину, расстегнув или сняв стесняющую тело одежду;
- встаньте слева от пострадавшего;
- определите правильное месторасположение рук при проведении непрямого массажа сердца;
- положите ладонь одной руки на нижнюю треть грудины, а другую руку – на ее тыльную поверхность;
- надавливание осуществляется путем ритмичного сжатия сердца (60-80 раз/мин) между грудиной и позвоночником;
- после каждого надавливания проследить за тем, чтобы грудная клетка расправилась (для наполнения полостей сердца венозной кровью), не отрывая от нее рук;
- на момент вдоха массаж сердца прерывают.

При носовом кровотечении

- Не запрокидывать голову пострадавшего назад, а наклонить ее вперед, удерживая при этом корпус в прямом положении, расстегнув воротник и пояс одежды;
- постараться высморкаться, прочистить носовую полость от слизи и сгустков свернувшейся крови, но лучше это сделать под струей воды;
- зажать ноздри минут на 10 пальцами, большим и указательным;
- положить холодный компресс на область носа и затылка;
- можно также вложить в нос ватный или марлевый тампон;
- если через 5-7 мин кровотечение не прекратится, снова зажмите ноздри и вызывайте врача.

При кровотечении (артериальном, венозном)

- При сильном артериальном кровотечении (кровь имеет ярко красный цвет) наложите жгут выше раны, ближе к месту ранения, подложив под него чистую ткань, и затяните его до полной остановки кровотечения;
- подложите под жгут записку с указанием точного времени его наложения (не более чем на 1-1,5 часа). Жгут нельзя закрывать повязками или одеждой;
- при венозном кровотечении (кровь имеет темный цвет) – для временной его остановки, поврежденную конечность поднимите вверх и на рану наложите давящую повязку.

При солнечном ударе

- При легком перегревании выведите пострадавшего в прохладное место, освободите шею и грудь от стесняющей одежды, снимите обувь;
- смочите ему лицо и голову холодной водой;
- уложите пострадавшего, приподняв ему голову; дайте холодное питье (немного минеральной или слегка подсоленной воды) и разденьте его;
- положите на голову смоченное в холодной воде полотенце или наложите холодный компресс на область шеи;

- до прибытия врача накладывайте на тело холодные компрессы, пить давайте после того, как пострадавший придет в себя.

При укусах и ужаливании насекомыми (осами, пчелами и т. Д.)

- при ужаливании 1-2 насекомыми удалите пинцетом или ногтями жало с ядовитым мешочком (осторожно, чтобы не раздавить мешочек до удаления жала);
- на место отека положите пузырь со льдом;
- боль и воспаление облегчают спиртовой компресс, примочки из тертого сырого картофеля, растирание ужаленного места ломтиком чеснока;
- если оса или пчела случайно попали в рот, нужно сосать кусочки льда, пить сильно охлажденную воду;
- зуд от укусов комаров, мошкары, пчел (после удаления жала) можно устранить, протерев кожу нашатырным спиртом, раствором пищевой соды (0,5 чайной ложки на стакан воды), разрезанной луковицей, долькой чеснока, кашицей из поваренной соли, млечным соком одуванчика.

При укусе змеи

- Не давайте пострадавшему двигаться;
- успокойте его: паника и возбуждение ускоряют кровоток;
- зафиксируйте с помощью шины пострадавшую от укуса конечность;
- приложите к месту укуса растертые или разжеванные листья подорожника;
- давайте обильное питье;
- не прижигайте место укуса марганцовкой, не накладывайте жгут, не давайте алкоголь. Следует как можно быстрее обратиться за помощью к врачу.

При укусе собаки

- Не пытайтесь немедленно остановить кровь (кровотечение способствует удалению слюны собаки из раны);
- промойте рану чистой водой;
- несколько раз продезинфицируйте кожу вокруг укуса йодом, раствором марганцовки, одеколоном, наложите повязку. При подозрении на бешенство обратитесь к врачу.

При ушибе

- Обеспечьте пострадавшему полный покой;
- наложите на место ушиба холодный компресс (смоченный в холодной воде платок, полотенце) или пузырь со льдом.

При переломе конечностей

- Обеспечьте полный покой поврежденного участка тела;
- при открытом переломе и наличии кровотечения остановите его при помощи давящей повязки или жгута;
- наложить шину (из доски, фанеры, палок, картона), зафиксировать два ближайших сустава.

После термического или электрического ожога

- Оттащите пострадавшего от источника поражения;
- не поливайте обожженную поверхность кожи водой;
- наложите на обожженный участок кожи сухую стерильную повязку;
- при ожоге глаз сделайте холодные примочки из чая, немедленно вызывайте врача.

Чего категорически не следует делать при сильных ожогах:

- обрабатывать кожу спиртом;
- прокалывать образовавшиеся пузыри;
- смазывать кожу жиром, зеленкой, крепким раствором марганцовки;
- срывать прилипшие к месту ожога части одежды;
- прикасаться к нему рукой;
- разрешать пострадавшему самостоятельно двигаться;
- поливать пузыри и обугленную кожу водой.

При отравлении пищевыми продуктами

- Дать пострадавшему 3-4 стакана воды или розового раствора марганцовки для промывания желудка.
- Вызвать рвоту путем раздражения задней стенки глотки пальцами.

Помощь при утоплении

- Как можно быстрее извлеките утопающего из воды;
- удалите изо рта и носа ил, грязь и песок;

- переверните пострадавшего на живот, затем обеими руками приподнимите его за ноги и потрясите так, чтобы из дыхательных путей и желудка вытекла вода;
- начинайте сразу же делать искусственное дыхание. При возобновлении у пострадавшего самостоятельного дыхания напоите его горячим чаем, укутайте в одеяло и доставьте в лечебное учреждение.

При попадании инородного тела в дыхательные пути

- Прежде всего, освободите рот от остатков пищи пальцем, обернутым марлей, платком, повернув голову пострадавшего набок;
- ударьте его в межлопаточную область ладонью (но не кулаком) для обеспечения проходимости дыхательных путей;
- если эти меры не помогают, то пострадавшего следует немедленно транспортировать в лечебное учреждение.

Во время эпилептического припадка

- Немедленно вызывайте врача;
- не пытайтесь в момент судорог приводить больного в чувство или переносить на другое место;
- постарайтесь только придержать его при падении во избежание травм;
- уберите все острые и твердые предметы, способные травмировать больного или случайно нанести травму вам.

Помните: после прекращения судорог больной засыпает и происшедшего с ним не помнит, будить его нельзя!

При обмороке

- Уложите пострадавшего на спину с несколько запрокинутой назад головой и приподнятыми ногами, чтобы улучшить кровоснабжение мозга;
- расстегните воротник и пояс, чтобы шея и грудь не были стянуты, обрызгайте лицо водой, похлопайте по щекам;
- дайте вдохнуть пары нашатырного спирта, одеколona, уксуса, раздражающих слизистую оболочку носа;
- в душном помещении откройте окно, обеспечьте доступ свежего воздуха.

При поражении электрическим током (молнией)

- Выведите пострадавшего из-под действия электрического тока, используя подручные средства (доска, палка, сухая одежда, предметы, не проводящие ток), выключите рубильник;
- если пострадавший в сознании, без видимых тяжелых ожогов и травм, положите его на спину, расстегните стесняющую дыхание одежду;
- не позволяйте ему двигаться. Не давайте пить – это вызовет рвоту и нарушение дыхания; при отсутствии сознания, но сохранившемся дыхании уложите пострадавшего на бок, на твердую, горизонтальную поверхность, обеспечьте приток свежего воздуха. Обрызгайте водой, разотрите и согрейте тело;
- в случае нарушения дыхания и сердцебиения, немедленно приступайте к проведению искусственного дыхания и непрямому массажу сердца. Не прекращайте их до полного появления самостоятельного дыхания и сужения зрачков или до прибытия врача.

При болях в области сердца, в области живота

- Больного необходимо уложить в постель и пригласить доктора.
 - Других мер самостоятельно не предпринимайте.
- Оказав первую помощь, педагогу необходимо обязательно обратиться к врачу!

Инструкция № 26

для обучающихся о правилах поведения во время каникул.

Правила дорожного движения

- Проходи по тротуару только с правой стороны. Если нет тротуара, иди по левому краю дороги, навстречу движению транспорта
- Дорогу переходи в том месте, где указана пешеходная дорожка или установлен светофор. Дорогу переходи на зелёный свет.
- Когда переходишь дорогу, смотри сначала налево, потом направо.
- Если нет светофора. Переходи дорогу на перекрёстке. Пересекать улицу надо прямо, а не наискось.
- Не переходи дорогу перед близко идущим транспортом.
- На проезжей части игры строго запрещены.
- Не выезжай на проезжую часть на велосипеде.

Правила поведения в общественных местах.

- На улице громко разговаривать, кричать, смеяться неприлично.
- Нельзя сорить на улице: грызть семечки, бросать бумажки, конфетные обёртки, отгрызки от яблок.
- Во время посещения кинотеатра не надо шуметь, бегать, затевать игры.
- Во время просмотра кинофильма неприлично мешать зрителям, хлопать стульями, свистеть, топтать.
- При входе в зал и при выходе не надо спешить, толкаться.
- Будьте вежливы.

Правила личной безопасности на улице

- Если на улице кто-то идёт и бежит за тобой, а до дома далеко, беги в ближайшее людное место: к магазину, автобусной остановке.
- Если незнакомые взрослые пытаются увести тебя силой, сопротивляйся, кричи, зови на помощь: «Помогите, меня уводит незнакомый человек!»
- Не соглашайся ни на какие предложения незнакомых взрослых.
- Никуда не ходи с незнакомыми и не садись с ними в машину.
- Никогда не хвастайся тем, что у твоих взрослых много денег. Не носите с собой ценности, деньги (без особой на то необходимости).
- Не приглашай домой незнакомых ребят.
- Не играй в неполюженных местах (вблизи домов, строительных, промышленных объектах и т.п.) Не лазайте по подвалам, чердакам, крышам.
- Не играй с наступлением темноты.
- Гуляя на улице, старайтесь держаться поближе к своему дому, находиться в знакомой компании. Последнее условие обязательно, если вы уходите далеко от дома, особенно в чужой район на танцы (дискотеку), рынок, в магазин, на концерт и т. П. При этом желательно, чтобы взрослые знали, где вы находитесь.

Правила пожарной безопасности

- Никогда и нигде не играй со спичками
- Не зажигай самостоятельно газ, плиту, печь, не разжигай костры.
- Не оставляй без присмотра утюг, другие электроприборы. Пользуйся ими только

под присмотром взрослых.

- Не дотрагивайся до розеток и оголенных проводов.

Правила безопасного поведения на воде летом

Купаться можно только в местах, разрешённых и в присутствии взрослых

- Нельзя нырять в незнакомых местах – на дне могут оказаться брёвна, камни, коряги, стекла.
 - Не следует купаться в заболоченных местах и там, где есть водоросли и тина.
1. Не стоит затевать игру, где в шутку надо «топить» друг друга.
 2. Не поднимай ложной тревоги.

Правила поведения, когда ты один дома

- Открывать дверь можно только хорошо знакомому человеку.
- Не оставляй ключ от квартиры в «надежном месте»
- Не вешай ключ на шнурке себе на шею.
- Если ты потерял ключ – немедленно сообщи об этом родителям

Правила поведения во время летних каникул

Соблюдай правила дорожного движения.

Соблюдай правила пожарной безопасности и обращения с электроприборами Соблюдай правила поведения в общественных местах.

Соблюдай правила личной безопасности на улице. Соблюдай правила безопасного поведения на воде летом. Соблюдай правила поведения, когда ты один дома.

Не играй с острыми, колющими, режущими, легковоспламеняющимися, взрывоопасными предметами

01 – пожарная охрана и спасатели 02 – полиция

2. – скорая помощь

3. – газовая аварийная служба

112-единый номер службы спасения

Инструкция № 27 для обучающихся по правилам безопасности при работе с компьютером

1 Общее положения:

- 1.1 К работе в компьютерном классе допускаются лица, ознакомленные с данной инструкцией по технике безопасности и правилами поведения.
- 1.2 Работа учащихся в компьютерном классе разрешается только в присутствии преподавателя.
- 1.3 Во время занятий посторонние лица могут находиться в классе только с разрешения преподавателя.
- 1.4 Во время перемен между уроками проводится обязательное проветривание компьютерного кабинета с обязательным выходом учащихся из класса.
- 1.5 Помните, что каждый учащийся в ответе за состояние своего рабочего места и сохранность размещенного на нем оборудования.

2 Перед началом работы необходимо:

- 2.1 Убедиться в отсутствии видимых повреждений на рабочем месте.
- 2.2 Разместить на столе тетради, учебные пособия так, чтобы они не мешали работе на компьютере.
- 2.3 Принять правильную рабочую позу (п. 5 данной инструкции).
- 2.4 Посмотреть на индикатор монитора и системного блока и определить, включён или выключен компьютер. Переместите мышь, если компьютер находится в энергосберегающем состоянии, или включить монитор и системный блок, если он был выключен.

3 При работе в компьютерном классе категорически запрещается:

- 3.1 Находиться в классе в верхней одежде.
- 3.2 Класть одежду и сумки на столы.
- 3.3 Находиться в классе с напитками и едой.
- 3.4 Работать за компьютером с грязными или мокрыми руками.
- 3.5 Располагаться сбоку или сзади от включенного монитора.
- 3.6 Присоединять или отсоединять кабели, трогать разъемы, провода и розетки.
- 3.7 Передвигать компьютеры и мониторы.
- 3.8 Открывать системный блок.
- 3.9 Включать и выключать компьютеры самостоятельно.
- 3.10 Пытаться самостоятельно устранять неисправности в работе аппаратуры.
- 3.11 Перекрывать вентиляционные отверстия на системном блоке и мониторе.
- 3.12 Ударять по клавиатуре, нажимать бесцельно на клавиши.
- 3.13 Класть книги, тетради и другие вещи на клавиатуру, монитор и системный блок.
- 3.14 Удалять и перемещать чужие файлы.
- 3.15 Приносить и запускать компьютерные игры.

4 Находясь в компьютерном классе, учащиеся обязаны:

- 4.1 Соблюдать тишину и порядок.
- 4.2 Выполнять требования преподавателя и лаборанта.
- 4.3 Находясь в сети работать только под своим именем и паролем.
- 4.4 дать режим работы.
- 4.5 При появлении рези в глазах, резком ухудшении видимости, невозможности сфокусировать взгляд или навести его на резкость, появления боли в пальцах и кистях рук, усиления сердцебиения немедленно покинуть рабочее место, сообщить о происшедшем преподавателю и обратиться к врачу.
- 4.6 После окончания работы завершить все активные программы и корректно выключить компьютер.
- 4.7 Оставить рабочее место чистым.

5 Работа за компьютером, необходимо соблюдать правила:

- 5.1 Расстояние от экрана до глаз – 70 – 80 см (расстояние вытянутой руки).
- 5.2 Вертикально прямая спина.
- 5.3 Плечи опущены и расслаблены.
- 5.4 Ноги на полу и не скрещены.
- 5.5 Локти, запястья и кисти рук на одном уровне.
- 5.6 Локтевые, тазобедренные, коленные, голеностопные суставы под прямым углом.

6 Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- 6.1 При появлении программных ошибок или сбоях оборудования учащийся должен немедленно обратиться к преподавателю.
- 6.2 При появлении запаха гари, необычного звука немедленно прекратить работу, и сообщить преподавателю.

7 Комплекс упражнений для глаз:

Упражнения выполняются сидя, стоя, отвернувшись от экрана, при ритмичном дыхании с максимальной амплитудой движения глаз.

- 7.1 Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
- 7.2 Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
- 7.3 Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогично проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3-4 раза.
- 7.4 Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх - налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6; затем налево вверх - направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Инструкция № 28

для обучающихся по правилам безопасности при проведении занятий в компьютерном классе

- **Общие требования безопасности**

- К занятиям в компьютерном классе допускаются учащиеся со 2-го класса, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- При проведении занятий в компьютерном классе соблюдать правила поведения, установленные режимы передвижения и отдыха.
- При проведении занятий в компьютерном классе возможно воздействие на их участников следующих опасных факторов:
 - нарушение остроты зрения при недостаточной освещенности рабочего места, а также зрительное утомление при длительной работе с компьютером;
 - ионизирующие, неионизирующие излучения и электромагнитные поля при работе с компьютером;
 - поражение электрическим током.
- При проведении занятий в компьютерном классе обязательно присутствие учителя.

Проведение занятий в отсутствие учителя ЗАПРЕЩАЕТСЯ.

- Для оказания первой медицинской помощи при травмах обязательно иметь аптечку с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств.
- При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить об этом учителю.
- Обучающиеся должны соблюдать установленный порядок работы, правила личной гигиены.
- Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

- **Требования безопасности до начала работы**

- Занять рабочее место у персонального компьютера.
- По указанию преподавателя включить компьютер.

- **Требования безопасности во время работы**

- Быть внимательным, осторожным, точно выполнять указания преподавателя.
- Запрещается:
 - держать на рабочем месте предметы, не имеющие отношения к выполнению задания;
 - прикасаться руками к экрану монитора или снимать защитный фильтр;
 - перемещать компьютер по поверхности стола, а также переносить его отдельные элементы;
 - снимать кожухи компьютера, включенного в сеть;
 - включать питание при снятом кожухе видеомонитора, так как на электронно-учевую трубку подается высокое напряжение;
 - самостоятельно выполнять переключение устройств (отключать клавиатуру, принтер, кабели видеомонитора), все переключения могут выполняться только при обесточенном оборудовании с разрешения преподавателя и в его присутствии;
 - размещать на клавиатуре литературу, вводимый текст программы или другие учебные материалы;
 - нажатие клавиши при работе на клавиатуре не должно иметь характера сильного удара;
 - закрывать жалюзи персонального компьютера предметами или бумагой, во избежание перегрева;
- применять усилие при установке дискеты в дисковод;
- производить отключение компьютера при вставленной в дисковод дискете;
- самостоятельно устранять возникшие неисправности.

- При пропадании напряжения питания во время работы на персональном компьютере (гаснут светодиоды индикации питания на передней панели системного блока), необходимо выключить компьютер и обратиться к преподавателю.
- **Требования безопасности при аварийных ситуациях**
- При возникновении аварийной ситуации немедленно сообщить о ней учителю.
- Сообщить о ситуации администрации учреждения.
- До устранения неисправности не приступать к работе.
- При получении травмы, отравления или внезапного заболевания немедленно известить руководителя учреждения и организовать первую помощь пострадавшему.
- **Требования безопасности по окончании работы**
- Извлечь дискету из дисковода.
- Выключить персональный компьютер.
- Привести рабочее место в порядок.