

СОГЛАСОВАНО

Председатель первичной профсоюзной организации
МОУ «СОШ № 4»

Chief Н.Ю. Косарева
Протокол № 1 от 30.08.2022

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «СОШ № 4»

Л.В. Жданова Л.В. Жданова
Приказ № 30.12 от 30.12 2022 г.



СОГЛАСОВАНО

Уполномоченный по охране труда МОУ «СОШ № 4»

Г.Ф. Жирохова Г.Ф. Жирохова.

Инструкция № 53
по охране труда
Правила поведения учащихся на каникулах;
памятка по правилам поведения на воде,
правила спасения утопающего на воде
МОУ «СОШ № 4»

1. Общие положения правил поведения учащихся на каникулах

Настоящий инструктаж Правила поведения детей на каникулах в соответствии с инструкцией проводят классные руководители школы с учащимися своего класса четыре раза в год, перед весенними и летними, осенними и зимними каникулами в форме беседы в образовательном учреждении.

В специальном журнале регистрации инструктажей делается отметка о проведении инструктажа согласно инструкции по охране труда Правила поведения на каникулах для школьников и ставятся подписи классного руководителя и обучающихся (с 14 лет).

Настоящая инструкция по безопасности для учащихся на каникулах составлена с целью проведения инструктажа с учащимися 1-11 классов.

Выполнение данного инструктажа по технике безопасности распространяется на все каникулы и является обязательным для всех учеников образовательного учреждения.

Основными опасными факторами, которые могут привести к травмам, являются:

- нарушение правил дорожного движения;
- нарушение правил электробезопасности;
- нарушение правил противопожарной безопасности, в том числе игры с огнем;
- нарушение правил личной безопасности;
- нарушение правил личной гигиены и охраны здоровья (употребление сырой воды и т.п.);
- солнечные ожоги и солнечные тепловые удары;
- игры с неизвестными предметами, долго лежавшими в земле;
- укус клеща;
- катание на воде без сопровождения взрослых;
- самостоятельные походы в лес, горы;
- долгое пребывание возле компьютера, компьютерная игровая зависимость;
- употребление лекарственных препаратов без назначения врача;
- табакокурение, употребление алкогольных напитков.

Следует соблюдать правила техники безопасности во время прогулок в лесу и возле водоемов:

- строго запрещено разжигать костры на территории села и территории лесного массива;
- купаться разрешается только в специально отведенных для этого местах и в теплую погоду;
- категорически запрещено употреблять в пищу незнакомы грибы и ягоды.

Необходимо быть осторожным во время контакта с электрическими приборами, соблюдать технику безопасности при включении и выключении телевизора, электрического утюга, чайника и других бытовых электроприборов.

Следует строго соблюдать технику безопасности при использовании газовых приборов.

Необходимо соблюдать временные ограничения при просмотре телевизора и работе на

компьютере.

Строго запрещено посещать тракторные бригады, гаражи, фермы без сопровождения взрослых.

Следует быть внимательным и осторожным в обращении с домашними животными.

Строго запрещено находиться на улице без сопровождения взрослых в вечернее время после 23.00 часов.

Необходимо вести активный отдых, соответствующий нормам здорового образа жизни.

В случае получения травмы кем-либо из учащихся свидетель происшествия обязан срочно доложить об этом взрослому и немедленно вызвать скорую помощь.

2. Общие правила поведения учащихся на каникулах

В общественных местах быть вежливым и внимательным к детям и взрослым, соблюдать нормы морали и этики.

Быть внимательным и осторожным на проезжей части дороги, соблюдать правила дорожного движения.

На каникулах в общественном транспорте быть внимательным и осторожным при посадке и выходе, на остановках.

Во время игр соблюдать правила игры, быть вежливым.

Не разговаривать с посторонними (незнакомыми) людьми. Не реагировать на знаки внимания и приказы незнакомца. Никуда не ходить с посторонними.

Не играть в тёмных местах, на свалках, стройплощадках, пустырях и в заброшенных зданиях, рядом с железной дорогой и автомагистралью.

Всегда сообщать родителям, куда идёшь гулять.

Без сопровождения взрослых и разрешения родителей не ходить к водоемам (рекам, озерам, водохранилищам) и в лес, не уезжать в другой населенный пункт.

На каникулах одеваться в соответствии с погодой.

Не дразнить и не гладить беспризорных собак и других животных.

Находясь дома во время каникул, быть внимательным при обращении с острыми, режущими, колющими предметами и электронагревательными приборами; не играть со спичками, зажигалками и т.п.

Дома строго соблюдать правила пожарной безопасности для детей дома.

В случае пожара дома использовать правила поведения детей при пожаре дома.

3. Правила поведения учащихся на осенних каникулах

Соблюдать правила п. 2 данной инструкции, а также данные правила поведения во время осенних каникул.

Находясь вблизи водоёмов, не входить в воду, не ходить по краю обрыва.

При походе в лес не поджигать сухую траву, не лазить по деревьям, внимательно смотреть под ноги.

При использовании скутеров, велосипедов соблюдать правила дорожного движения.

При использовании роликовых коньков, скейтов и самокатов, помнить, что проезжая часть не предназначена для их использования, кататься по тротуару.

Во время походов в лес обязательно надеть головной убор и одежду с длинными рукавами во избежание укусов клещей и других насекомых.

4. Правила поведения учащихся на зимних каникулах

Соблюдать правила п. 2 данной инструкции, а также данные правила поведения во время зимних каникул.

В случае гололёда не спешить при ходьбе, не обгонять прохожих. При падении стараться упасть на бок, не хвататься за окружающих.

Во время катания на горках и катках, быть предельно внимательным, не толкаться, соблюдать правила техники безопасности:

Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м при спусках с горы - не менее 30 м; при спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки; после спуска с горы не останавливаться у подножия горы во избежание столкновений с другими лыжниками; немедленно сообщить взрослым (родителям, знакомым) о первых же признаках обморожения; во избежание потерь ног не ходить на лыжах в тесной слишком свободной обуви.

Во время катания на коньках надо стараться обходить тех, кто плохо катается. При

Во время катания на коньках надо стараться обходить тех, кто плохо катается. При падении держать руки ближе к телу и пытаться как можно быстрее подняться на ноги. Надо считаться с конькобежцами, которые «выписывают» дуги и пируэты спиной вперед столкновения с ними не исключены. По неписаному правилу крытых катков, двигаться следует вдоль борта в одном направлении.

Находясь у водоёмов, не ходить по льду (лед может оказаться тонким).

Использовать бенгальские огни и т.п. только в присутствии и с разрешения взрослых в специально отведенных для этого местах, соблюдая правила пожарной безопасности и инструкцию по применению.

Играя в снежки, не метить и не бросать в лицо и в голову.

Не ходить вдоль зданий – возможно падение снега и сосулек.

Необходимо строго соблюдать настоящие правила безопасного поведения во время зимних каникул, быть внимательным и осторожным на проезжей части дороги, соблюдать правила дорожного движения.

На зимних каникулах необходимо тепло одеваться в соответствии с погодными условиями.

5. Правила поведения детей в общественных местах во время проведения новогодних праздников

При посещении новогодних представлений с родителями, ни в коем случае не отходите от них далеко, т.к. при большом скоплении людей можно легко затеряться в толпе.

В местах проведения массовых новогодних гуляний старайтесь помнить данные правила поведения детей на зимних каникулах, держаться подальше от толпы людей, во избежание получения травм.

В местах массового скопления людей необходимо:

- прислушиваться к законным предупреждениям и требованиям администрации, полиции и иных лиц, ответственных за поддержание порядка, пожарной безопасности;
- вести себя уважительно по отношению ко всем участникам массовых мероприятий, обслуживающему персоналу, должностным лицам, ответственным за поддержание общественного порядка и безопасности при проведении массовых мероприятий;
- не допускать действий, которые способны образовать опасность для окружающих и привести к созданию экстремальной ситуации;
- выполнять организованный выход из помещений и сооружений по окончании мероприятий;
- при получении информации об эвакуации нужно следовать согласно указаниям администрации и сотрудников правоохранительных органов, ответственных за обеспечение правопорядка, соблюдая спокойствие и не создавая паники.

6. Правила пожарной безопасности во время новогодних праздников

Не используйте на новогодних праздниках одежду с наличием ваты и марли.

В помещении запрещается зажигать бенгальские огни, применять хлопушки и восковые свечи. Помните, открытый огонь всегда опасен!

Не разрешается использовать пиротехнику, если вы не знаете, как ею пользоваться, а инструкции не прилагается, или она написана на непонятном вам языке.

Не украшайте ёлку матерчатыми и пластмассовыми игрушками, так как они очень быстро возгораются.

Не обкладывайте подставку ёлки ватой.

Освещать ёлку необходимо только электрогирляндами промышленного производства.

Нельзя ремонтировать и вторично эксплуатировать не сработавшую пиротехнику.

Категорически запрещается использовать самодельные пиротехнические устройства.

7. Правила поведения на водоёмах зимой для детей

Ни в коем случае не выходите на тонкий неокрепший лёд

Места, которые с темным прозрачным льдом более надежны, чем соседние с ним — непрозрачные, замерзавшие со снегом.

Не катайтесь на коньках с появлением первого льда. На них очень легко въехать на тонкий, неокрепший лёд или в подлёдную.

В случае крайней необходимости перехода опасного места на льду завяжите вокруг пояса шнур, оставив за собой свободно волочащийся конец, если сзади передвигается товарищ.

Переходите это место с большим шестом в руках, держа его поперек себя.

Оказывая помощь провалившемуся под лёд товарищу, подавайте ему в руки пояс, шарф, палку и

т. п. За них можно ухватиться крепче, чем за протянутую руку, к тому же при сближении легче обломить кромку льда и можно тоже провалиться под лед.

Если случайно попали на тонкий лед, отходите назад скользящими осторожными шагами, не отрывая ног ото льда.

Не ходите с грузом за плечами по неокрепшему льду. Если этого нельзя избежать, обязательно снимайте одну из лямок заплечного мешка, чтобы сразу освободиться от него в случае провала.

При провале под лед не паникуйте, не пытайтесь ползти вперед и подламывать его локтями и грудью. Попробуйте лечь "на спину и выползти на свой след, а затем, не вставая, отползти от опасного места.

При проламывании льда необходимо:

- освободиться от тяжёлых, сковывающих движения предметов;
- не терять времени на освобождение от одежды, так как в первые минуты до полного намокания, она удерживает человека на поверхности воды;
- пробовать выбираться на лёд в месте, где произошло падение;
- выползать на лёд методом «вкручивания», другими словами перекатываясь со спины на живот;
- втыкать в лёд любые острые предметы, подтягиваясь к ним;
- удаляться от полыньи ползком по собственным следам.

Следует помнить положения инструктажа по правилам поведения во время зимних каникул, не забывать, что наиболее продуктивные – это первые минуты пребывания в холодной воде, пока ещё не намокла одежда, не замёрзли руки, не развились характерные для переохлаждения слабость и беспомощность. Оказывать помощь провалившемуся под лёд человеку следует только одному, в крайней мере двум его товарищам. Скапливаться на краю полыньи не только бесполезно, но и очень опасно.

Во время загородных пеших или лыжных прогулок вас может подстерегать такие опасности как переохлаждение и обморожения. Морозы при сильном ветре, длительное воздействие низких температур вызывают обморожение, и часто сильное. Обморожение возможно и при небольшой температуре, но это может произойти при повышенной влажности, а также, если на человеке мокрая одежда. Зачастую страдают пальцы рук, ног, ушные раковины, нос и щёки.

Признаки переохлаждения:

- появление озноба и дрожи;
- нарушение сознания (заторможенность и апатия, бред и галлюцинации, неадекватное поведение);
- посинение или побледнение губ;
- снижение температуры тела.

Признаки обморожения конечностей:

- потеря малейшей чувствительности;
- кожа бледная, твёрдая и холодная на ощупь;
- нет пульса у лодыжек;
- при постукивании пальцем слышен деревянный звук.

Оказание первой медицинской помощи при переохлаждении и обморожении:

- доставить пострадавшего в помещение и постараться быстрее его согреть;
- лучше всего согревать при помощи ванны, температура воды в которой должна быть от 30 до 40 градусов (в случае обморожения конечностей, сначала опускают их в воду с температурой 20 градусов и за 20-30 минут постепенно доводят температуру воды до 40 градусов);
- после согревания, следует хорошо высушить тело, одеть человека в сухую тёплую одежду и положить его в постель, укрыв тёплым одеялом;
- сделать тёплое сладкое питьё или пищу с большим содержанием сахара.

При обморожении нельзя:

- растирать обмороженные участки тела снегом;
- помещать обмороженные конечности сразу в тёплую воду или же обкладывать тёплыми грелками;
- наносить на кожу масла.

8. Правила безопасного поведения на катке при катании на коньках

Коньки должны удобно располагаться на ноге и нигде не должны давить. Нога в ботинке не должна быть зажата, но и на коньке сидеть не должна.

нужно как можно крепче, чтобы вы чувствовали себя стоя на них уверенно.

Одежда должна быть тёплой и не создавать чувство тяжести. Вы должны себя ощущать комфортно в ней. Волосы лучше собрать в хвостик, чтобы они не мешали и не лезли вам в глаза. Также желательно, если вы катаетесь на улице, иметь на голове лёгкую шапку.

При падении на льду нужно следовать особым мерам предосторожности. Не желательно падать назад, так есть возможность себе что-нибудь повредить или отбить. Если чувствуете, что сейчас упадёте, то старайтесь падать на бок или вперёд рыбкой, при этом голова должна всегда быть направлена в противоположную сторону от стороны падения. Если рядом с вами катаются другие люди, старайтесь падать так, чтобы лезвия ваших коньков не были направлены в их сторону. Иначе вы можете их задеть и сильно поранить. На скорости лезвия конька могут причинить очень глубокую рану из-за своей остроты.

Когда выходите на лёд придерживайтесь бортика. Главное не спешите. Избегайте столкновения с другими участниками.

Прежде чем начать кататься, удостоверьтесь, что состояние ледового покрытия хорошее. Не должно быть никаких ямок и бугорков. Это тоже может привести к падениям и получению серьёзных травм.

Во время нахождения на катке запрещается:

- бегать, прыгать, толкаться, баловаться, кататься на высокой скорости, совершать любые действия, которые могут мешать остальным посетителям;
- бросать на лёд мусор или любые другие предметы;
- повреждать инвентарь и ледовое покрытие;
- выходить на лёд с любыми животными;
- использовать взрывчатые и легковоспламеняющиеся вещества (в том числе пиротехнические изделия).

В случае получения травмы незамедлительно сообщите об этом работникам катка. Вам окажут необходимую помощь.

9. Правила безопасности при катании на санках

Одеваться для катания с горки на санках будет лучше всего в «дутые» синтепоновые куртки и штаны, поскольку эта легкая одежда не позволит сильно вспотеть, а при падении сможет максимально смягчить удар. Обувь для катания на санках лучше подбирать удобную и прочную, со специальной прорезиненной подошвой. Руки должны защищать толстые перчатки, а голову – шапка, на крутых склонах могут понадобиться ветрозащитные очки и шлем. На посадочное место санок рекомендуется постелить что-то теплое и мягкое.

Прежде чем начать спуск с горки, внимательно осмотрите ее на предмет наличия ям, бугров, торчащих кустов и камней.

Категорически запрещается нарушать инструкцию по правилам безопасного поведения на зимних каникулах, спускаться с горки, которая заканчивается проезжей частью дороги, водоемом, забором.

Не привязывайте санки к автотранспортным средствам, а также несколько санок между собой, создавая паровозик.

Нельзя кататься с горок с трамплинами, так как при приземлении можно травмироваться.

Не разрешается кататься с горки на ногах – это чревато получением серьезной травмы.

При спуске на санках с горки нужно крепко держаться руками.

Не съезжайте с горки, если предыдущий ребенок не отошел в сторону.

Не задерживайтесь внизу после того, как съехали, а быстрее отходите с санками в сторону.

4.14.10 Не перебегайте ледяную дорожку, по которой спускаются люди на санках, можно поскользнуться и упасть под ноги съезжающим с горки и получить травму.

Не нужно подниматься по ледяной дорожке для спуска на санках. Необходимо подниматься на горку достаточно далеко от нее, чтобы не задеть своими санками съезжающих людей и самому не оказаться под их санками.

Запрещается съезжать головой, спиной вперед, а также на животе. Всегда необходимо смотреть только вперед как при спуске, так и при подъеме.

Если уйти от столкновения не получается (на пути человек, дерево и т.д.) необходимо постараться завалиться набок на снег или откатиться в сторону от ледяной поверхности спуска. 10.

Правила безопасности при катании на лыжах

При катании на лыжах:

Лыжи должны быть подобраны индивидуально по росту и находиться в исправном состоянии.

Крепления должны быть отрегулированы так, чтобы можно было самостоятельно без посторонней помощи прикреплять лыжи к лыжным ботинкам.

Палки, подобранные по росту, должны иметь наконечник, кольцо и регулируемой длины ремень для кисти руки.

Лыжные ботинки должны быть подобраны исключительно по размеру: тесная или очень свободная обувь может привести к потертостям или травме.

Одежда должна защищать от холода и ветра, быть легкой, удобной и теплой.

При передвижении на лыжах по дистанции необходимо соблюдать интервал 3-4 метра, при спусках - не меньше 30 метров.

При спусках не нужно выставлять вперед лыжные палки.

Если возникает необходимость, приседая, падать на бок (обязательно держать при этом палки сзади).

Не пересекать лыжню, по которой передвигаются спускающиеся со склона другие лыжники.

Не прыгать с трамплина: для этого нужны хорошая подготовка и специальные прыжковые лыжи.

При долгом катании на лыжах могут быть получены обморожения. При потере чувствительности кожи ушей, носа, щек следует немедленно выполнить растирание. Делать это нужно сухой рукой, а не снегом, так как в последнем случае можно повредить кожу и занести различную инфекцию.

Нельзя раздеваться во время передвижения на лыжах по дистанции (так как это приведет к простуде). Лучше снять лишнюю одежду до начала лыжной гонки, а после ее завершения снова надеть.

Переносить лыжи необходимо в вертикальном положении, острыми концами вверх.

Перед тем как входить в помещение счистить снег с лыж.

Сразу после лыжной прогулки не нужно пить холодную воду, чтобы не заболело горло.

Кататься на лыжах недопустимо при температуре ниже -14 и наличии сильного ветра.

11. Правила поведения учащихся на весенних каникулах:

Соблюдать правила п. 2 данной инструкции, а также данные правила поведения во время весенних каникул.

Не ходить вдоль зданий – возможно падение снега и сосулек.

Не подходить к водоёмам с тающим льдом. Не кататься на льдинах.

При использовании скутеров, велосипедов соблюдать правила дорожного движения.

При использовании роликовых коньков, скейтов и самокатов, помнить, что проезжая часть не предназначена для их использования, кататься по тротуару.

Во время походов в лес обязательно надеть головной убор и одежду с длинными рукавами во избежание укусов клещей и других насекомых.

Находясь вблизи водоёмов, не входить в воду, не ходить по краю обрыва.

При походе в лес не поджигать сухую траву, не лазить по деревьям, внимательно смотреть под ноги.

12. Правила поведения учащихся на летних каникулах

Соблюдать правила п. 2 данной инструкции, а также данные правила поведения во время летних каникул.

Требования безопасности перед началом летних каникул

Всем учащимся школы необходимо записать в дневник дату начала и окончания летних каникул.

Все ученики образовательного учреждения должны пройти инструктаж и расписаться (кроме начальной школы) о его прохождении в соответствующем журнале.

В течение летних каникул каждый ученик должен соблюдать Правила Дорожного Движения, правила противопожарной и электробезопасности, правила личной санитарии и гигиены.

Проведение инструктажа обязательно регистрируется в журнале Инструктажей и хранится у классного руководителя каждого класса.

Находясь на улице, надеть головной убор во избежание солнечного удара. При повышенном температурном режиме стараться находиться в помещении или в тени, чтобы не получить тепловой удар.

При использовании роликовых коньков, скейтов и самокатов, помни, что проезжая часть не предназначена для их использования, ты должен кататься по тротуару.

Находясь вблизи водоёмов, соблюдать правила поведения на воде:

не купаться в местах с неизвестным дном;

входить в воду только с разрешения родителей и во время купания не стоять без движений;

не прыгать в воду головой вниз при недостаточной глубине воды, при необследованном дне водоема и при нахождении вблизи других пловцов;

не оставаться при нырянии долго под водой;

не купаться более 30 мин., если же вода холодная, то не более 5-6 мин;

не заплывать за установленные знаки ограждения водного бассейна (буйки), не купаться при большой волне, не подплывать близко к моторным лодкам, парходам, баржам и пр. плавательным средствам почувствовав озноб, быстро выйти из воды и растереться сухим полотенцем;

при судорогах не теряться, стараться держаться на воде и позвать на помощь.

Во время походов в лес обязательно надеть головной убор и одежду с длинными рукавами во избежание укусов клещей и других насекомых.

Во время похода в лес не поджигать сухую траву, не лазить по деревьям, внимательно смотреть под ноги.

Необходимо заботиться о своем здоровье, соблюдать временные ограничения при загаре и во время купания.

Требования безопасности во время летних каникул.

Требования безопасности на улице во время летних каникул

Необходимо заранее планировать безопасный маршрут до места назначения и всегда использовать его. Следует выбирать хорошо освещенные улицы и избегать прохождения мимо пустынных участков земли, аллей и строительных площадок. Всегда лучше идти длинным путем, если он более безопасный.

Необходимо хорошо знать свой район: обязательно следует узнать, какие магазины, кафе, рестораны и другие учреждения открыты до позднего времени, где находится ближайшее отделение милиции, опорный пункт правопорядка, комната приема участкового инспектора, пост охраны и т.д..

Не следует хвастаться и выставлять напоказ дорогие украшения или одежду, сотовый телефон, необходимо крепко держать свои сумки.

Если возле проезжей части дороги нет пешеходного тротуара, следует идти навстречу движению транспорта, в этом случае вы сможете видеть приближающиеся машины.

Если у вас возникло подозрение, что кто-то целенаправленно преследует вас, следует перейти улицу и направиться в ближайший хорошо освещенный район. Необходимо быстро дойти или добежать до любого дома, магазина или остановки. При возможности необходимо немедленно вызвать полицию.

Если незнакомые люди пытаются увести вас силой, следует сопротивляться любыми доступными способами, громко кричать и звать на помощь: "Помогите! Меня уводит незнакомый человек!".

Строго запрещено соглашаться на какие-либо предложения незнакомых взрослых.

Категорически запрещено куда-либо идти с незнакомыми взрослыми и садиться с ними в машину.

Не следует приглашать к себе домой незнакомых детей, если дома нет никого из взрослых.

Не разрешается играть на улице в темное время суток.

Строго запрещено путешествовать, пользуясь попутным транспортом, необходимо отходить подальше от любого остановившегося около вас транспорта.

Если возле проезжей части дороги нет пешеходного тротуара, следует идти навстречу движению транспорта. Всегда следует сообщать родителям с кем и куда вы пошли, когда вернетесь, если задерживаетесь, то необходимо позвонить и предупредить об этом своих родителей.

Следует всегда соблюдать правила безопасного поведения на дорогах, изученные Вами в школе.

Правила безопасного поведения на дороге

Переходить проезжую часть дороги следует только в специально отведенных для этого местах: по пешеходному переходу или на зеленый сигнал светофора.

Переходить улицу можно только в установленных местах, пользуясь сигналами светофора или по пешеходному переходу.

Если на улице нет светофора, необходимо оценить ситуацию на дороге: посмотреть налево,

затем - направо.

Начав переходить проезжую часть, не следует задерживаться и отвлекаться, если не успели закончить переход, то необходимо задержаться на линии, разделяющей потоки транспортных средств.

Если вдоль проезжей части дороги отсутствует пешеходный тротуар, необходимо идти по обочине дороги навстречу движению транспорта, в этом случае вы сможете видеть приближающиеся машины.

Ожидать транспортное средство нужно только на посадочных площадках или на тротуаре.

Категорически запрещено бросать бутылки, камни и любые другие предметы на проезжую часть в проезжающий транспорт.

~~Строго запрещено играть, кататься на велосипедах, скутерах вблизи проезжей части и железнодорожного полотна.~~

Как следует из Правил Дорожного Движения, управление велосипедом на проезжей части разрешено лицам, достигшим 14 лет, а управление мопедом - лицам, достигшим 16 лет. Помните об этом!

Во время нахождения на железнодорожных путях и при переходе через них, следует быть особо внимательным, необходимо хорошо осмотреться, не идут ли поезда по соседним путям.

Строго запрещено:

- окликать человека, переходящего дорогу;
- перебегать дорогу перед близко идущим транспортом;
- играть возле транспортной магистрали;
- пользоваться мобильным телефоном во время перехода проезжей части.

Правила безопасности во время езды на велосипеде

Управлять велосипедом на дороге разрешено лицам, достигшим возраста 14 лет;

Движение по проезжей части на велосипеде разрешается только по крайней правой полосе в один ряд;

Велосипедисты обязаны уступать дорогу другому транспорту, движущемуся по проезжей части.

Во время езды на велосипеде по дорогам и улицам с автомобильным движением необходимо соблюдать следующие правила:

- следует пользоваться только таким велосипедом, который подходит вам по росту;
- не разрешается перевозить предметы, которые мешают управлять велосипедом;
- строго запрещено ездить на велосипеде вдвоем, без звонка и с неисправным тормозом;
- не допускается отпускать руль велосипеда из рук;
- не разрешается делать на дороге поворот налево;
- категорически запрещено двигаться на велосипеде близко к движущемуся транспорту, цепляться за проходящий транспорт.

Велосипедистам строго запрещено:

- ездить, не держа руки за руль;
- перевозить пассажира на дополнительном сидении;
- поворачивать налево.

Правила безопасности при пользовании железнодорожным транспортом.

Во время нахождения на железнодорожных путях и при переходе через них, следует быть особенно внимательным, необходимо осмотреться, не идут ли поезда по соседним путям;

Следует быть осторожным, контактные сети находятся под напряжением 3300 вольт и прикосновение к проводам и деталям контактной сети и электрооборудованию электропоездов является опасным для жизни и вызывает поражения электрическим током с тяжелыми последствиями.

Строго запрещено:

- пролезать под железнодорожным подвижным составом;
- перелезать через автосцепные устройства между вагонами;
- бежать по пассажирской платформе рядом с прибывающим или отправляющимся поездом;
- устраивать различные подвижные игры на железнодорожных путях или возле них.

- осуществлять посадку и (или) высадку во время движения поезда;
- цепляться за проходящий железнодорожный транспорт, ездить на подножках.

Правила безопасности при пользовании автобусом, трамваем и метро.

Следует пользоваться только хорошо освещенными и часто используемыми остановками.

Лучше всего сидеть рядом с кабиной водителя в автобусе, троллейбусе или трамвае.

Во время нахождения в транспорте не разрешается засыпать, необходимо быть всегда бдительным.

В метро и на остановках электропоезда следует стоять за разметкой от края платформы.

Во время ожидания транспорта необходимо стоять с другими людьми или рядом с информационной будкой.

Следует всегда быть бдительным относительно тех людей, которые выходят из троллейбуса, автобуса, трамвая, метро вместе с вами или подсаживают вас в транспорт, необходимо внимательно следить за своими карманами, сумку следует держать перед собой. Если чувствуете себя неудобно, то следует идти прямо к людному месту.

Правила безопасности в местах массового отдыха людей.

В местах массового отдыха людей распитие спиртных напитков, выражение нецензурными словами и курение категорически запрещено! Необходимо всегда быть вежливым с ровесниками и взрослыми. Не следует вступать в конфликтные ситуации.

Отправляясь в кинотеатр, на стадион, не следует брать с собой объемных сумок, портфелей, они могут помешать вам в толпе. Ваша одежда должна быть удобной и недорогой. Стремление уберечь дорогую одежду может пойти в разрез с требованиями безопасности.

Правила безопасности на концерте, стадионе, в кинотеатре:

- лучше всего приобретать билеты с местами, расположенными недалеко от выходов, но не на проходах;
- приходите в места массового отдыха людей необходимо заранее, чтобы избежать толпы при входе;
- во время входа в зал не разрешается приближаться к дверям и ограждениям, особенно на лестницах - вас могут сильно прижать к ним;
- на концертах следует избегать нахождения в первых рядах: здесь самое громкое звучание, утомляющее и притупляющее реакцию, именно здесь обычно скапливаются поклонники артистов, отсюда начинаются беспорядки;
- заняв свое место, необходимо сразу оценить возможность добраться до выхода. Следует подумать, сможете ли вы сделать это в темноте;
- если в зале начались беспорядки, следует немедленно покинуть помещение, не дожидаясь окончания концерта. Контроль массовых беспорядков - дело неподдающееся прогнозу, не следует кричать и вступать в конфликты;
- если вы оказались в толпе, ни в коем случае не допускайте того, чтобы вас сбили с ног, следите за тем, чтобы не споткнуться - подняться вы уже не сможете;
- необходимо держаться в середине людского потока, не следует искать защиты у стен и ограждений - вас могут сильно прижать и покалечить;
- не следует предпринимать активных действий, необходимо держать руки согнутыми в локтях, оберегая грудную клетку от сдавливания, позвольте толпе самой нести вас;
- если вы все-таки упали, следует максимально сгруппироваться, защищая голову руками;
- после выхода из здания, следует направляться домой по обходному пути, чтобы избежать повторной давки при входе в метро или посадке в другой транспорт.

Правила личной безопасности.

Строго запрещено открывать двери своей квартиры незнакомым людям, вступать с ними в разговор и соглашаться на их предложения.

Открывая входные двери своей квартиры, следует убедиться, что на лестничной площадке нет неизвестных вам людей.

Не допускается оставлять записки в двери своей квартиры, в которых говорится о том, кто из ваших близких куда ушел.

Строго запрещено входить в неосвещенный подъезд дома или лифт без сопровождения

взрослых с незнакомыми или малознакомыми людьми.

~~Во время игр на улице нельзя залезать в подвалы зданий и бесхозные машины.~~

Не допускается играть в безлюдных и неосвещенных местах (лесу, парке).

Не следует вступать в конфликт с шумной компанией, с выпившими людьми.

Строго запрещено садиться в незнакомые вам транспортные средства.

Необходимо всегда предупреждать родителей, бабушек, знакомых о месте своего нахождения и времени возвращения.

Следует выяснить номера телефонов родителей, бабушек, знакомых, по которым сможете экстренно связаться с ними.

Не следует переохлаждаться, необходимо помнить о том, что если у вас имеются симптомы гриппа, лучше несколько дней побыть дома, чем потом лечить осложнения ОРВИ и гриппа длительное время.

Не следует перегреваться, необходимо помнить о том, что, находясь без головного убора на открытом солнце, можно получить тепловой или солнечный удар.

Категорически запрещено принимать самостоятельно какие-либо таблетки или лекарственные средства.

Строго запрещено пользоваться электроприборами, играть с острыми, колющими и режущими, легковоспламеняющимися и взрывоопасными предметами, огнестрельным и холодным оружием, боеприпасами.

Правила безопасности на воде во время летних каникул

Чтобы избежать несчастного случая, необходимо соблюдать меры предосторожности на воде:

Не следует приходить на водоемы (озеро, река, море) одним без сопровождения взрослых.

Купаться можно только в специально отведенных для этого местах.

Не допускается заходить в воду, не зная глубины дна.

Во время прогулки по берегу водоема, необходимо внимательно смотреть под ноги, чтобы нечаянно не наступить на стеклянные осколки и другие острые предметы.

Не разрешается заходить в воду с наступлением сумерек или при плохой видимости.

Строго запрещено кататься на катерах и другом водном транспорте одним без сопровождения взрослых.

Необходимо уметь оказать первую неотложную доврачебную помощь.

В случае возникновения чрезвычайной ситуации следует немедленно оповестить об этом взрослых.

Во время длительного нахождения на солнце, следует увеличить количество потребляемой питьевой воды.

Правила безопасности в лесу

Категорически запрещено ходить в лес одному без сопровождения взрослых.

Следует иметь при себе и уметь пользоваться компасом, не разрешается ходить в лес в дождливую или пасмурную погоду.

Отправляясь в лес, необходимо надевать резиновые сапоги, брюки или спортивные штаны, заправив их в сапоги, это защитит вас от укусов змей и насекомых.

Находясь в лесу, следует надевать головной убор, закрывать шею и руки, от попадания клещей.

Пробираться через кусты и заросли следует осторожно, плавно раздвигая ветки и плавно опуская их.

Строго запрещено курить и разжигать костры в лесу, во избежание пожара, не допускается оставлять после себя мусор, так как пустые бутылки и осколки могут привести к возникновению пожара.

Во время лесного пожара необходимо опасаться высокой температуры, задымленности, падения подгоревших деревьев и провалов в прогоревшем грунте.

Правила безопасности при обращении с животными

Не разрешается кормить и трогать чужих собак, особенно во время еды или сна. Не следует считать любое помахивание хвостом проявлением дружелюбия. Иногда это может говорить о совершенно недружелюбном настроении животного.

Следует избегать приближаться к большим собакам охранных пород. Некоторые из них

выучены бросаться на людей, приближающихся на определённое расстояние.

Категорически запрещено убегать от собаки.

Не следует делать резких движений, обращаясь с собакой или хозяином собаки. Животное может решить, что вы угрожаете его хозяину и напасть на вас.

Не разрешается трогать щенков, если рядом находится их мать, не следует отбирать то, с чем собака играет.

Если в узком месте (например, в подъезде) собака идёт вам навстречу на поводке, необходимо остановиться и пропустить её хозяина.

Следует помнить о том, что животные могут являться переносчиками таких болезней, как бешенство, лишай, чума, и др.

Правила электробезопасности.

Категорически запрещено прикасаться к электропроводам, электроприборам мокрыми руками.

Выходя из дома, всегда следует проверять, все ли электроприборы отключены от электросети.

Не допускается вынимать вилку из электрической розетки, дергая за шнур.

Категорически запрещено подходить к оборванным электрическим проводам ближе, чем на 30 шагов.

Строго запрещено касаться опор электролиний.

Строго запрещено пользоваться неисправными электроприборами, электрическими розетками.

Правил пожарной безопасности.

Необходимо строго соблюдать правила пользования газовыми плитами, не допускается оставлять включенный газ без присмотра.

Строго запрещено детям пользоваться спичками, зажигалками, разводить дома огонь.

Категорически запрещено пользоваться спичками и включать газ самостоятельно без взрослых (для учеников 1-4 классов).

13. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

В случае возникновения пожароопасной ситуации (появления дыма, запаха гари) необходимо немедленно вызвать пожарную бригаду по телефону 101.

В случае появления запаха газа категорически запрещено включать свет и зажигать спички. Следует немедленно проветрить помещение и вызвать аварийную службу газа по телефону 104.

В случае возникновения любой чрезвычайной ситуации, если вы находитесь дома один, следует немедленно связаться с МЧС по телефону 101 и рассказать оператору о своей проблеме.

Необходимо уметь оказывать первую помощь:

при порезе: прикрыть рану чистой салфеткой, смоченной йодом, не мыть под проточной водой;

при отравлении: срочно промыть желудок большим количеством кипяченой воды;

при обморожении: растереть обмороженные места сухой теплой тканью, дать выпить пострадавшему несколько стаканов теплой жидкости;

при ушибах: зафиксировать в неподвижном состоянии конечность и наложить холод.

Во всех перечисленных случаях необходимо немедленно обратиться к врачу.


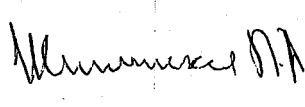
14. Требования безопасности после окончания летних каникул.

Собрать портфель согласно расписанию уроков на первый учебный день.

Пройти повторный инструктаж по безопасности жизнедеятельности в школе, с обязательной отметкой в соответствующем журнале.

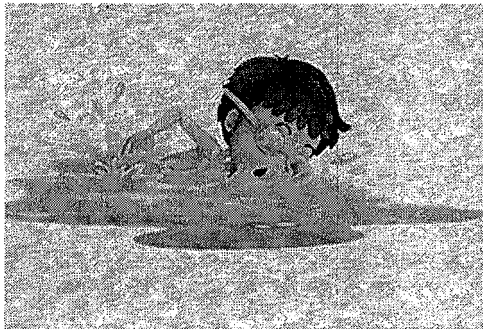
Инструкцию разработала:

Г.Ф. Жирохова

  09.01.2023

Памятка

"Правила поведения на воде"



Лето - замечательная пора для отдыха детей, а вода – удивительное средство оздоровления детского организма. Но купание полезно лишь при разумном и безопасном ее использовании.

Детям необходимо строго соблюдать *правила поведения на воде* летом, знать правила оказания первой помощи на воде себе и окружающим в случае необходимости.

Безопасный отдых на воде – это не только умение хорошо плавать, но и соблюдение правил безопасного поведения на воде, контроль своих сил, соблюдение осторожности, и дисциплины.

Памятка по правилам поведения на воде содержит основные требования безопасности во время нахождения на водоемах, купания, передвижения на лодках, катамаранах и т.д.

Правила поведения на воде

1. Перед купанием отдохни, неходи в воду разгоряченным или вспотевшим, сделай небольшую разминку.
2. Ходи в воду медленно и осторожно, зайдя в воду по пояс, остановись и быстро окупись с головой.
3. Не отплывай далеко от берега, не заплывай за разметку, буйки.
4. Не находишься в воде дольше 15 - 20 минут.
5. В воде не стой без движения, плавай и купайся.
6. Не плавай один, особенно, если не уверен в своих силах.
7. Не устраивай в воде игр, связанных с хватанием друг друга за ноги, руки.
8. Если что-то напугало тебя в воде, не кричи, в легкие может попасть вода.
9. Не заходи в воду выше пояса, если не умеешь плавать или плаваешь плохо.
10. Не заплывай в места движения моторных лодок, скутеров, судов и не приближайся к ним.
11. Если видишь, что моторная лодка или скутер движется на тебя, маши руками, чтобы тебя заметили, и отплывай в сторону.
12. Не заплывай далеко на надувном матрасе или круге, надувное плавательное средство может выйти из строя или тебя отнесет ветром далеко от берега.
13. Не пытайся плавать на бревнах, досках, самодельных плотках.
14. Рассчитывая свои силы при заплыве так, чтобы их хватило на обратный путь.
15. При появлении усталости спокойно плыви к берегу, некоторое время можно отдохнуть лежа или плывя на спине.
16. Не старайся глубоко нырять или плыть как можно дольше под водой.
17. Не ныряй в незнакомых местах - на дне могут оказаться камни, коряги, металлические прутья и т.д.
18. Не цепляйся за лодки, не залезай на бакены, буйки и т.д.;

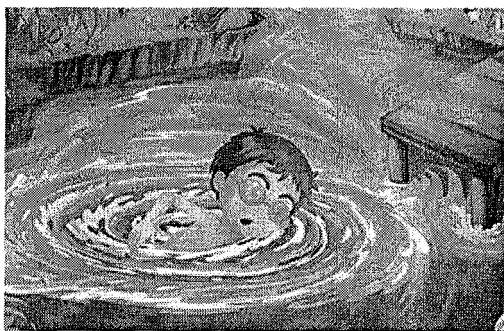
19. На воде следите за младшими братьями (сёстрами).

На воде необходимо помнить!

1. Лучшая погода для купания: ясная безветренная погода.
2. Необходимая температура воздуха для купания: 25 и более градусов.
3. Необходимая температура воды для купания: не ниже 18 градусов.
4. Лучше время для купания: с 8 до 10 часов утра и с 17 до 19 часов вечера.
5. Не рекомендуется купаться ранее, чем через 1,5 часа после еды.
6. Нельзя купаться в штормовую погоду или в местах сильного прибоя.
7. Купаться разрешается в специально отведенных и оборудованных для этого местах.
8. Для тех, кто не умеет плавать купаться необходимо только в специально оборудованных местах глубиной не более 1,2 метра.
9. Купайся там, где поблизости есть взрослые.
10. Не купайтесь в загрязненных водоёмах, в которых есть ямы и бьют ключи!
12. Не купайся в заболоченных местах и там, где есть водоросли или тина.
10. Купание в нетрезвом виде запрещено!
11. Купание ночью запрещено!
13. Перед купанием в незнакомых местах сначала обследуй дно.
14. Не ныряй в незнакомых местах.
15. Если судорогой свело мышцы, ложись на спину и плыви к берегу, постарайся растереть сведенную мышцу рукой. Удерживайся на воде и зови на помощь.
16. Запрещено подавать крики ложной тревоги.
17. Если устал, а до берега далеко, отдохни, приняв положение «лежа на спине»!
18. Не отплывай далеко от берега на надувном плавательном средстве, оно может оказаться неисправными, а при ветре унести тебя далеко от берега.
19. Попав в быстрое течение, не следует пытаться плыть против него, плыви по течению по диагонали к берегу.
20. Оказавшись в водовороте, не поддавайся панике. Сделай большой вдох и, погрузившись в воду, сделай сильный рывок и под водой плыви в сторону по течению, через несколько метров всплывай на поверхность.
21. Запутавшись в водорослях, не делай резких движений. Ляг на спину и пытайся медленно и спокойно выплыть в ту сторону, откуда приплыл. Если не удастся, освободи от растений руки, подтяни осторожно к себе одну ногу и освободи ее руками, затем другую.
22. Длительное пребывание в воде может привести к сильному переохлаждению тела и опасным для жизни судорогам.
23. Паника – основная причина трагедий на воде. Никогда не поддавайтесь панике.
24. При оказании помощи не хватайся за спасающего тебя человека, доверься ему и старайтесь помочь своими действиями.

Соблюдение этих требований на воде сделает отдых ребенка полноценным, полезным и безопасным!

«Правила спасения утопающего на воде»



В летнее время единственное спасение от жары - это вода. Особенно любят купаться дети, при этом часто забывая о безопасности на воде. Поэтому каждый из нас обязан знать основные правила спасения утопающего на воде, чтобы в случае необходимости воспользоваться ими и спасти жизнь.

Рассмотрим основные *правила спасения утопающего на воде*, а также определим наши действия по спасению тонущего человека или только что утонувшего человека на воде, действия в случаях, когда человек захлебнулся

водой или ему свела ногу судорога.

Что делать, если начинаешь тонуть

1. Если чувствуете, что силы вас покидают, и вы начинаете тонуть, не паникуйте, успокойтесь! При панике вы не сможете громко позвать на помощь, так как будете еще больше захлебываться водой.

2. Снимите с себя лишнюю одежду, обувь.

3. Примените один из способов удержания на воде:

1 способ - поза на спине:

- перевернитесь на спину, широко раскиньте руки, расслабьтесь, сделайте несколько глубоких вдохов.

2 способ - горизонтальная поза

- лежа на животе наберите полные легкие воздуха, задержите его и медленно выдыхайте.

3 способ - "поплавок"

- сделайте глубокий вдох и погрузите лицо в воду, обнимите колени руками, прижмите их к груди и медленно под водой выдыхайте.

4. Когда вы более-менее успокоились, зовите на помощь!

5. Если во время ныряния вы ушиблись и потеряли координацию, немного выдохните: пузырьки воздуха укажут вам путь **наверх**.

6. Если вас столкнули или вы упали в глубокое место, при этом плавать вы не умеете, что есть силы оттолкнитесь от дна, подпрыгните и наберите воздуха. Дальше удерживайтесь на воде вышеперечисленными способами.

Как спасти тонущего человека на воде

При отдыхе на море, озере, реке в случае необходимости оказания помощи тонущему человеку мы должны четко контролировать свои действия и знать как лучше спасти утопающего человека на воде.

Перечислим основные правила, действия, способы спасения утопающего человека на воде и дадим ответ на вопросы как спасти тонущего человека на воде.



Как спасти тонущего человека на воде:

1. Привлеките внимание окружающих громким криком «Человек тонет!».

2. Попросите людей вызвать спасателей и «Скорую помощь».

3. Бросьте близко к утопающему спасательный круг, резиновую камеру или надувной матрас, длинную веревку с узлом на конце, если таковое средство имеется рядом.

4. Скиньте с себя одежду, обувь и доплывите до утопающего.

5. Если при разговоре с утопающим услышите адекватный ответ, подставляйте ему плечо в качестве опоры и помогайте доплыть до берега.

6. Если утопающий находится в панике, не давайте ему схватить вас за руку или за шею, разверните его спиной к себе.

7. Если он схватил вас и тащит за собой в воду, примените силу.

8. Если освободиться от захвата вам не удастся, сделайте глубокий вдох и нырните под воду, увлекая за собой спасаемого. Он обязательно отпустит вас.

9. Захватите человека за голову, под руку и плывите к берегу. Следите, чтобы его голова была всегда над водой.

10. На берегу необходимо оказать доврачебную помощь, ликвидировать кислородную недостаточность.

Как спасти утонувшего человека на воде

Если вы увидели утонувшего человека без движения, помните, что паралич дыхательного центра наступает через 4-6 минут после заполнения водой, а сердечная деятельность может сохраняться до 15 минут.

Поэтому не упускайте шанс все же спасти человека, при этом мы должны запомнить как быстро спасти утонувшего человека на воде.

Как спасти только что утонувшего человека на воде:

1. Привлеките внимание окружающих громким криком «Человек утонул!».

2. Попросите людей вызвать спасателей и «Скорую помощь».

3. Скиньте с себя одежду, обувь и доплывите до него.

4. Если человек находится вертикально в воде или лежит на животе, подплывите к нему сзади, просуньте руку под подбородок и переверните его на спину, чтобы лицо находилось над водой.

5. Если человек в воде лежит на спине, подплывайте со стороны головы.

6. При погружении человека на дно оглянитесь и запомните ориентиры на берегу, чтобы течение не отнесло вас от места погружения, затем нырните и начинайте под водой искать утонувшего.

7. Не оставляйте попыток найти и спасти человека, это можно сделать, если утонувший находился в воде не более 6 минут.

8. При обнаружении утонувшего возьмите его за волосы или руку и, оттолкнувшись от дна, всплывайте на поверхность.

9. Если утонувший человек не дышит, прямо в воде сделайте ему несколько вдохов «изо рта в рот» и, подхватив его рукой за подбородок, быстро плывите к берегу.

10. Захватите человека за голову, под руку, за волосы и плывите, буксируя его к берегу.

11. На берегу необходимо оказать доврачебную помощь, ликвидировать кислородную недостаточность, применять реанимационные меры.

Что делать, если человек захлебнулся водой

Если вы наглотались воды:

- постарайтесь без паники развернуться спиной к волне;
- прижмите согнутые в локтях руки к нижней части груди и сделайте несколько резких выдохов, одновременно нажимая на грудь руками;
- очистите от воды нос и выполните несколько глотательных движений;
- восстановив свое дыхание, плывите к берегу на животе;
- в случае необходимости зовите людей на помощь.

Если другой человек захлебнулся:

- Если человек слегка захлебнулся водой, похлопайте его между лопатками, чтобы он откашлялся.

Что делать, если судорога свела в воде ногу

1. Не поддавайтесь панике, позовите на помощь, постарайтесь расслабиться и по возможности выбираться из воды.
2. Если судорогой свело переднюю мышцу бедра:
 - ~~сделайте глубокий вдох, расслабьтесь и свободно погрузитесь в воду лицом вниз;~~
 - возьмитесь под водой двумя руками за голень или стопу сведенной ноги, с силой согните в колене, а затем руками выпрямите ногу;
 - проделайте это упражнение несколько раз под водой при задержке дыхания.
 - при продолжении судорог щипайте до боли пальцами мышцу.
3. Если судорогой свело икроножную мышцу, либо заднюю поверхность бедра:
 - сделайте глубокий вдох, расслабьтесь и свободно погрузитесь в воду лицом вниз;
 - возьмитесь под водой двумя руками за стопу сведенной ноги, с силой потяните ее на себя, предварительно выпрямив ногу.
 - проделайте это упражнение несколько раз под водой при задержке дыхания;
 - при продолжении судорог щипайте до боли пальцами мышцу.
4. Если судорогой свело пальцы ног:
 - сделайте вдох, расслабьтесь и погрузитесь в воду лицом вниз;
 - крепко возьмитесь за большой палец ноги и резко выпрямите его;
 - при необходимости повторите упражнение.
5. Существуют, так называемые, народные методы:
 - если свело мышцы ног, зажмите середину нижней губы;
 - уколите английской булавкой или чем-то острым сведенную мышцу, однако помните, что это больно и есть риск занести инфекцию.
6. В крайнем случае, можно растирать мышцу руками и разминать её, до тех пор, пока она не станет мягче и ногу не можно будет выпрямить.
7. После прекращения судорог не плывите сразу, полежите немного на спине, массируя руками ногу, затем медленно плывите к берегу, причём лучше всего использовать другой стиль плавания. Лучше плыть к берегу на спине.

**Всегда помни правила спасения утопающего на воде
и в случае необходимости примени их!**