

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ПСКОВА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Средняя общеобразовательная школа № 18 имени
Героя Советского Союза генерала армии В.Ф.Маргелова»

ул. 23 Июля, д.9, г.Псков, 180004

тел./факс (8112) 72-14-94, 73-57-72

e-mail: org13@pskovedu.ru

«ОБСУЖДЕНО»

на заседании педагогического совета

(Протокол №1 от 30.08.2018 года)

Согласовано с Управляющим Советом
(Протокол № 1 от 30.08. 2018 года)

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «СОШ №18 имени
Героя Советского Союза генерала
армии В.Ф.Маргелова»

М.Б.Ильина

(Приказ №258 от 31.08.2018 года)



Положение

**о порядке проведения инструктажей по технике безопасности с учащимися
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя
общеобразовательная школа №18 имени Героя Советского Союза генерала армии
В.Ф.Маргелова»**

1 Общие положения

1.1. Настоящее Положение определяет порядок, условия, сроки и периодичность проведения всех видов инструктажей с учетом специфики деятельности, а также с учетом соответствующих для деятельности требований техники безопасности с обучающимися Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №18 имени Героя Советского Союза генерала армии В.Ф.Маргелова» (далее - школа).

1.2. Обучение безопасности труда и жизнедеятельности направлено на формирование, закрепление и развитие мотивации и навыков безопасного поведения и труда.

1.3. Обучение технике безопасности включает в себя:

- формирование уважительного отношения к вопросам и требованиям обеспечения безопасности и развитие устойчивой внутренней положительной психологической установки на строгое выполнение требований безопасности;
- повышение информированности и осведомленности в вопросах безопасности труда и безопасного поведения;
- изучение и овладение знаниями и навыками безопасного труда и безопасной жизнедеятельности.

1.4. Изучение вопросов безопасности труда организуется и проводится на всех стадиях образовательного процесса с целью формирования у обучающихся сознательного и ответственного отношения к вопросам личной безопасности и безопасности окружающих.

1.5. Учащиеся знакомятся с правилами безопасного поведения в рамках освоения тех или иных учебных дисциплин, при выполнении простейших трудовых операций, в процессе учебно-воспитательных занятий.

1.6. Обучение обучающихся в виде инструктажей по правилам безопасности проводится перед началом всех видов деятельности:

- учебные занятия;
- занятия общественно-полезным трудом;
- экскурсии, походы;
- спортивные занятия, соревнования;
- массовые мероприятия;
- кружковые занятия.

2. Проведение инструктажей

2.1. Проведение инструктажей (инструктирование) заключается в изложении (выдаче) в устной или письменной форме инструктирующим лицом (инструктором) инструктируемому лицу конкретных руководящих и обязательных для исполнения требований (указаний) по условиям, порядку и последовательности безопасного совершения тех или иных конкретных действий во время исполнения инструктируемым лицом порученных ему трудовых и (или) поведенческих функций .

2.2.Инструктажи проводят классные руководители, учителя-предметники, педагоги дополнительного образования, либо специально приглашенные эксперты: пожарные, сотрудники ГИБДД , ЖД, ВОСВОД.

2.3. Ответственные лица проводят инструктажи для учеников: в начале года; перед началом лабораторных и практических работ или спортзале; перед проведением внеклассных и внешкольных мероприятий (экскурсий, спортивных соревнований, походов в театр и др.).

2.4. Различают, организуют и своевременно (по мере необходимости в зависимости от конкретных обстоятельств) проводят:

- вводный инструктаж;
- первичный и повторный инструктажи;
- внеплановый инструктаж;
- целевой инструктаж.

2.5. Инструктажи проводить:

2.5.1. *Вводный инструктаж* с учащимися проводить:

-в специализированных кабинетах на первом занятии в начале учебного года по инструкциям вводного инструктажа для учащихся в кабинетах химии, физики, информатики, физической культуры, технологии, обж, биологии, дополнительного образования.

Ответственные : учителя химии, физики, информатики, физической культуры, технологии, обж, биологии, дополнительного образования.

- по Правилам поведения для учащихся проводить в начале учебного года.

Ответственные: классные руководители.

2.5.2. *Первичные инструктажи* проводить:

- на рабочих местах по инструкциям по охране труда перед изучением каждой новой темы в специализированных учебных кабинетах, при проведении практических занятий по химии, физике, информатике, технологии, биологии, ОБЖ, физической культуре, а так же практическим занятиям по дополнительному образованию (кружки, студии, секции) .

Ответственные: учителя химии, физики, информатики, физической культуры, технологии, ОБЖ, биологии, дополнительного образования.

- при проведении внеурочных занятий в кружках, секциях, при проведении внешкольных и внеклассных мероприятий согласно разработанным инструкциям (Приложения 1) по следующим направлениям:

- Пожарная безопасность
- Электробезопасность
- Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма
- Безопасность на водоёмах
- Безопасность при проведении спортивных соревнований, поведение на спортивной площадке, экскурсий, походов
- Безопасное обращение со взрывоопасными предметами
- Профилактика криминогенной ситуации
- Проведение безопасного летнего отдыха
- Безопасное поведение на пришкольном участке и ремонтной бригаде

Ответственные: классные руководители, воспитатель ГПД, педагоги дополнительного образования, преподаватель обж.

2.5.3. Повторный инструктаж проводить:

-на рабочем месте не реже, чем через 6 месяцев по инструкциям по охране труда на рабочем месте, инструкциям при проведении внешкольных и внеклассных мероприятий по рекомендуемым направлениям.

Ответственные : учителя химии, физики, информатики, физической культуры, технологии, обж, биологии, дополнительного образования, классные руководители.

2.5.4. Внеплановый инструктаж проводить:

- при нарушении учащимися требований безопасности,
- при введении в действие новых или переработанных правил, инструкций,
- в связи с изменившимися условиями,
- по требованию органов надзора.

Внеплановый инструктаж проводится индивидуально или с группой (классом) .

Объём и содержание инструктажа определяется в каждом конкретном случае в зависимости от причин и обстоятельств ,вызвавших необходимость его проведения.

2.5.5.Целевой инструктаж проводить:

-с учащимися перед выполнением ими разовых поручений, не связанных с учебными программами, при проведении внеклассных и внешкольных мероприятий, экскурсий и походов.

Целевой инструктаж также проводят при проведении массовых мероприятий на подконтрольной организатору обучения территории и (или) с выездом (выходом) за ее пределы.

Целевой инструктаж проводит непосредственный руководитель мероприятия.

3.Общие требования

3.1.Учителя-предметники, учителя начальных классов при проведении инструктажей делают соответствующие записи в классных журналах на страницах своих предметов, указывая дату, тему инструктажа.

3.2.Педагоги дополнительного образования фиксируют инструктажи в журнале соответствующего объединения дополнительного образования на страницах «Список учащихся в объединении, прошедших инструктаж по технике безопасности», указав, фамилию, имя учащегося, дату проведения инструктажа, краткое содержание инструктажа, подпись, проводившего инструктаж . Инструктаж проводится в каждом полугодии.

3.3.Классные руководители 5-11 классов и педагог по ОБЖ проведение инструктажей фиксируют в специальном журнале по технике безопасности установленной формы (Приложение 2) .

3.4.Журналы по охране труда в кабинете и по технике безопасности установленной формы должны быть пронумерованы, прошнурованы, скреплены печатью с указанием количества листов и подписью директора школы.

3.5. Инструктаж может подкрепляться плакатами и методическими пособиями, презентациями.

- Инструктаж по пожарной безопасности должен содержать информацию о причинах возникновения пожаров, способах их предотвращения, действиях, планах эвакуации. Важно сообщить номера служб экстренной помощи и порядок их вызова.
- Инструктаж по правилам поведения на дороге представляет собой рассказ о том, как вести себя по пути в школу и из нее, рассказываются основные правила ПДД. Правила электробезопасности предполагают знание основ работы с розетками и бытовой техникой, описание действий при ударе током.
- Инструктаж во время экскурсий и поездок включает в себя информацию о правилах поведения в дороге, о маршруте и месте сбора, действиях в форс-мажорных ситуациях.
- Перед праздниками и каникулами ученики проходят инструктаж по правилам безопасности, в который входят правила поведения в общественных местах, во время массовых гуляний, запрет на распитие спиртных напитков, правила нахождения на улице без взрослых.
- Обязательны инструктажи для школьников при изучении ряда школьных предметов: физики, химии, информатики, технологии. Дети должны знать правила поведения в конкретном кабинете, действия в случае возникновения аварийных ситуаций.
- Перед уроком физкультуры дети слушают инструктаж, в котором должна быть информация о проверке медицинских справок на освобождение от урока, объяснение правил поведения в зале и раздевалке, форме одежды.
- За безопасность детей в летний период и во время каникул, праздников и выходных отвечают родители.
- Инструктаж по технике безопасности для учащихся начальной школы отмечается в классном журнале, который ведет учитель-предметник. Учитель записывает тему инструктажа дополнительно к теме урока на котором проводится инструктаж.

3.5. Классные руководители и учителя-предметники отвечают за инструктаж по технике безопасности для учащихся и несут ответственность за жизнь и здоровье детей во время учебных занятий, внеклассных и внешкольных мероприятий.

3.6.Во время каникул и вне учебное время ответственность за жизнь и здоровье детей лежит на их родителях (законных представителей) .

ИНСТРУКТАЖ ТБУ – 01

Правила пожарной безопасности в учреждении

Пожаром называется неконтролируемый процесс горения вне специального очага, наносящий материальный ущерб, вред здоровью и жизни людей, интересам общества и государства.

ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ПОЖАРА:

- небрежное халатное обращение с огнем;
- нарушение требований техники безопасности при работе с газовым оборудованием, электрическими приборами, печным отоплением;
- нарушение правил проведения газосварочных и огневых работ;
- случайный или умышленный поджог;
- пренебрежение опасностью, незнание и недооценка возможных последствий пожара;
- удар молнии;
- игра с огнем детей, в основном со спичками;
- самовозгорание.

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ:

1. При проведении занятий и в свободное время учащиеся должны знать и соблюдать требования пожарной безопасности установленные «Правилами пожарной безопасности в Российской Федерации» и настоящей инструкцией разработанной на их основании.
2. Учащиеся обязаны знать места расположения первичных средств пожаротушения и правила пользования ими.
3. Учащиеся обязаны знать план и способы эвакуации (выхода из здания) на случай возникновения пожара, утвержденный руководителем учреждения.
4. При возникновении возгорания или при запахе дыма немедленно сообщить об этом преподавателю или работнику учреждения.
5. Учащиеся обязаны сообщить преподавателю или работнику учреждения о любых пожароопасных ситуациях.

ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

1. Приносить и пользоваться в учреждении легковоспламеняющимися, взрывоопасными, горючими материалами.
2. Оставлять без присмотра включенные в сеть электроприборы.
3. Разводить костры на территории учреждения.
4. Использовать пиротехнические средства.
5. Курить на территории учреждения.

ДЕЙСТВИЯ УЧАЩИХСЯ В СЛУЧАЕ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ПОЖАРА:

1. При возникновении пожара (вид открытого пламени, запах гари, задымление) немедленно сообщить работнику учреждения.
2. При опасности пожара находится возле учителя. Строго выполнять его распоряжения.
3. Не поддаваться панике. Внимательно слушать оповещение по учреждению и действовать согласно указаниям работников учебного заведения.
4. По команде учителя (преподавателя) учреждения эвакуироваться из здания в соответствии с определенным порядком. При этом не бежать, не мешать своим товарищам, помогать малышам и одноклассникам.
5. При выходе из здания находиться в месте, указанном учителем (администратором).
6. Внимание! Без разрешения администрации и педагогических работников учреждения учащимся не разрешается участвовать в пожаротушении здания и

эвакуации его имущества.

7. Обо всех причиненных травмах (раны, порезы, ушибы, ожоги и т.д.) учащиеся немедленно сообщить работникам образовательного учреждения.

ИНСТРУКТАЖ ТБУ – 02

Правила пожарной безопасности во время новогодних праздников

Новый год и Рождественские праздники - замечательное время для детей и взрослых. Для того, чтобы эти дни не были омрачены бедой, необходимо обратить особое внимание на соблюдение мер пожарной безопасности:

1. Для украшения елки используйте электрические гирлянды только заводского изготовления.

2. Не украшайте ёлку матерчатыми и пластмассовыми игрушками.

3. Не обкладываете подставку ёлки ватой и не оборачивайте тканью.

4. Не допускайте в эксплуатации включенных электрогирлянд длительное время, а также без присмотра.

5. В помещении не разрешается зажигать бенгальские огни и восковые свечи. Помните: открытый огонь всегда опасен!

6. Не используйте бенгальские огни и петарды при проведении праздничных мероприятий в помещении, это может привести к пожару.

7. Не придумывайте опасных игр и розыгрышей с использованием пиротехники.

8. Нельзя использовать пиротехнические средства детям, не достигшим 16-летнего возраста. Не допускайте использование пиротехнических изделий без ознакомления с правилами их применения и мерами безопасности. Помните - все пиротехнические изделия пожароопасны!

9. Инструкция к пиротехническим средствам, приобретаемым в специализированных торговых точках, должна быть написана на русском языке.

10. Не вскрывайте пиротехнические ракеты.

11. Не запускайте фейерверки с балконов.

12. Не используйте пиротехнические изделия с дефектами, вмятинами, подмокшие, с налетом серого или черного цвета.

13. Нельзя ремонтировать и вторично использовать не сработавшую пиротехнику.

14. Не допускайте игр с пиротехническими игрушками, не носите эти игрушки в карманах и не запускайте их в помещении.

15. Категорически запрещается применять самодельные пиротехнические устройства.

При проведении мероприятий с массовым пребыванием людей допускается использовать только помещения, обеспеченные не менее чем двумя эвакуационными выходами, отвечающими требованиям норм проектирования, не имеющие на окнах решеток и расположенные не выше 2 этажа в зданиях с горючими перекрытиями;

- елка должна устанавливаться на устойчивом основании и с таким расчетом, чтобы ветви не касались стен и потолка;

- при отсутствии в помещении электрического освещения мероприятия у елки должны проводиться только в светлое время суток;

- иллюминация должна быть выполнена с соблюдением ПУЭ. При использовании электрической осветительной сети без понижающего трансформатора на елке могут применяться гирлянды только с последовательным включением лампочек напряжением до 12 В. Мощность лампочек не должна превышать 25 Вт;

- при обнаружении неисправности в иллюминации (нагрев проводов, мигание лампочек, искрение и т. п.) она должна быть немедленно обесточена.

ИНСТРУКТАЖ ТБУ – 03

Правила пожарной безопасности в быту

Всем кажется, что дом – это самое надежное безопасное место. Но так ли это на самом деле? Возможность несчастного случая чрезвычайно велика. В доме (квартире) находятся различные бытовые приборы, оборудование, горючие жидкости и источники тепла. Рассмотрим типичную квартиру, в которой при несоблюдении правил пожарной безопасности может возникнуть множество опасных ситуаций, ниже дан их перечень.

ВОЗМОЖНЫЕ ОПАСНОСТИ:

- спички оставленные на виду у детей;
- никто не следит за тостером;
- мусорное ведро переполнено;
- сковородка оставленная на плите ручкой над огнем;
- белье сушится над плиткой;
- оставленные без присмотра емкости с горючими жидкостями и химикатами;
- в пепельнице оставленные не затушенными окурки;
- изоляция электрошнуров на электробытовых приборах изношена (повреждена);
- сушилка для посуды установлена над плитой;
- розетка и провод находятся рядом с прибором, являющимся источником тепла;
- электролампа накрыта тканью или бумагой;
- электрический кабель лежит посреди комнаты;
- занавеска находится близко от газовой (электрической) плиты;
- включенные электроприборы оставленные без присмотра;
- ребенок раскрывает металлическим предметом розетку;
- на елке горят свечи.

Помните, что самое страшное при пожаре - растерянность и паника. Уходят драгоценные минуты, когда огонь и дым оставляют всё меньше шансов выбраться в безопасное место. Вот почему каждый должен знать, что необходимо делать при возникновении пожара.

При возникновении пожара немедленно сообщите об этом в пожарную охрану по телефону «01». При сообщении в пожарную охрану о пожаре необходимо указать:

- кратко и чётко обрисовать событие - что горит (квартира, чердак, подвал, индивидуальный дом или иное) и по возможности приблизительную площадь пожара;
- назвать адрес (населённый пункт, название улицы, номер дома, квартиры);
- назвать свою фамилию, номер телефона;
- есть ли угроза жизни людей, животных, а также соседним зданиям и строениям;
- если у Вас нет доступа к телефону и нет возможности покинуть помещение, откройте окно и криками привлечите внимание прохожих.

ПОЖАР В КВАРТИРЕ

Пожары в жилом секторе - самые многочисленны. При пожаре в квартире надо:

1. Если пожар начался из-за электроприбора или горит проводка, отключите электроэнергию. Тушить горящий прибор лучше не водой, а накрыв его одеялом. **ОСТОРОЖНО!** Телевизор может взорваться, поэтому находиться слишком близко от него не стоит.

2. Если от плиты загорелась кухонная утварь, шторы или полотенца, тушите огонь тряпками, обернув руки мокрым полотенцем. Небольшое возгорание на кухне можно ликвидировать с помощью крупы, соли или стирального порошка.

3. Звоните пожарным по тел. 01. Сообщите адрес, причину вызова и наиболее короткую дорогу к вашему дому.

4. И если у вас нет домашнего телефона, безвыходных ситуаций не бывает: сигнал бедствия можно подать из окна или балкона. Тем, кто прикован к постели можно поднять необычный шум (стучать по батарее или в пол и стены, бросить в окно или с балкона какие-то предметы и т. д.).

5. Срочно покиньте горящее помещение. Если это невозможно, уплотните двери

и окна в одной из комнат мокрой тканью, чтобы не дать просочиться едкому дыму. Это исключит еще и доступ кислорода, если в помещении есть открытый огонь.

6. Если путь к входной двери отрезан огнем и дымом, спасайтесь через балкон. Балконную дверь обязательно закройте за собой. Можно перейти на нижний этаж с помощью балконного люка или к соседям по смежному балкону.

7. Если в квартире нет балкона, безопаснее будет дожидаться помощи у окна. Уплотните дверь в комнату любыми тряпками или мебелью. Как только убедитесь, что ваш призыв о помощи услышан, ложитесь на пол, где меньше дыма и жара. Таким образом, можно продержаться около получаса.

8. Помните:

– дым при пожаре значительно опаснее пламени и большинство людей погибает не от огня, а от удушья;

– при эвакуации через зону задымления необходимо дышать через мокрый носовой платок или мокрую ткань.

ЕСЛИ ГОРИТ ВХОДНАЯ ДВЕРЬ КВАРТИРЫ

1. Не открывайте ее, иначе огонь войдет в квартиру.

2. Дайте знать соседям, пусть они попытаются потушить дверь снаружи и вызовут пожарную охрану.

3. В это время вам лучше всего поливать дверь водой изнутри.

ЕСЛИ ГОРИТ БАЛКОН ИЛИ ЛОДЖИЯ

1. Пожар на балконе опасен тем, что огонь может быстро перекинуться на верхние этажи или проникнуть в квартиру.

2. После сообщения о загорании в пожарную охрану попробуйте справиться с пламенем любыми подручными средствами. Если есть возможность, можно выбросить горящий предмет с балкона, но предварительно убедившись, что внизу никого нет.

3. Если потушить огонь не удалось, закрывайте балконную дверь, форточку и ждите приезда пожарных на улице.

ЧЕГО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ

1. Открывать окна и двери: приток свежего воздуха поддерживает горение. Разбивать окно нужно только в том случае, если собираетесь из него выскочить (если этаж невысокий).

2. Чрезвычайно опасно спускаться вниз по веревкам, простыням и водосточным трубам. И тем более не следует прыгать из окон.

3. Тушить водой электроприборы, включенные в сеть.

4. Ходить в задымленном помещении в полный рост: дым всегда скапливается в верхней части комнаты или здания, поэтому лучше пригнуться или лечь на пол, закрыв нос и рот платком.

5. В задымленном подъезде двигаться, держась за перила: они могут привести в тупик.

6. Поскольку огонь и дым распространяются именно снизу вверх, особенно осторожными должны быть жители верхних этажей.

7. Пытаться покинуть горящий подъезд на лифте (он может выключиться в любой момент, и вы окажетесь в ловушке).

8. Прячьтесь во время пожара (под диван, в шкаф): от огня и дыма спрятаться невозможно.

9. Бороться с огнем самостоятельно, не вызывая пожарных.

ЕСЛИ ГОРИТ ЧЕЛОВЕК

Вернее, конечно, горит не сам человек, а сначала его одежда. Ни в коем случае не давайте ему бежать! От этого огонь только сильнее разгорится. Человек от боли впадает в состояние шока и не контролирует свои действия.

Нужно помочь ему:

1. Повалите его на землю, сбейте пламя. Можно залить огонь водой, забросать горящего человека снегом, если дело происходит зимой, накрыть несчастного

плотной тканью или одеждой, оставив голову открытой, чтобы человек не задохнулся от продуктов горения. Если под руками ничего нет, катайте горящего по земле, чтобы сбить огонь.

2. После этого немедленно освободите пострадавшего от тлеющей одежды! Не мажьте ожоги, просто наложите сухую марлевую повязку и вызовите «скорую».

3. Если на вас загорелась одежда, не вздумайте бежать, так как пламя разгорается еще сильнее. Постарайтесь быстро сбросить горящую одежду.

4. Вам повезло, если рядом любая лужа или сугроб снега – «ныряйте» туда. Если их нет, то падайте на землю и катайтесь, пока не собьете пламя. Последняя возможность накинуть на себя любую плотную ткань (пальто, одеяло и пр.), оставив при этом голову открытой, чтобы не задохнуться продуктами горения

5. Не пытайтесь снимать одежду с обожженных участков тела до обращения к врачу!

ПОМОЩЬ ПРИ ОЖОГАХ

1. Первым делом подставьте обожженное место под струю холодной воды.

2. Когда боль утихнет, наложите сухую повязку.

3. Ни в коем случае не смазывайте ожог ни жиром, ни маслом, ни кремом.

4. До приезда врача дайте пострадавшему любое обезболивающее средство, напоите теплым чаем и укройте теплее.

5. При шоке срочно дайте 20 капель настойки валерианы.

6. При серьезных ожогах ваша единственная помощь пострадавшему завернуть его в чистую ткань и отправить в больницу.

ИНСТРУКТАЖ ТБУ – 04

Правила безопасности в лесу в пожароопасный сезон

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Лесные пожары начинаются от внешней причины, т.к. источника зажигания среди деревьев не существует. Причины пожаров в лесу:

- разряды атмосферного электричества (молнии);
- низкокалорийный источник зажигания (сигарета, папироса, спичка);
- выстрел с горением пыжа;
- оставление в лесу промасленного или пропитанного ЛВЖ материала (ветошь, ткань), курение при операциях по заправке транспортных средств или моторизованного ручного инструмента топливом;
- разведение костров;
- выжигание травы;
- осколки стекла, фокусировка солнечных лучей;
- хозяйственные работы (корчевка, сжигание мусора).

Обязанность лиц, находящихся в лесу – исключить возникновение внешних источников зажигания.

Основную (наибольшую) опасность для людей, попадающих в зону пожара, представляют следующие опасные факторы пожара:

- потеря видимости;
- пламя и искры при непосредственном контакте с фронтом пламени;
- тепловое излучение;
- повышенная концентрация окиси углерода (угарный газ): 0,1 % опасно, 0,5 % смертельно опасно.

ЗАПРЕЩЕНО:

До установления устойчивой дождливой осенней погоды или образования снежного покрова в лесах запрещается:

- разводить костры в хвойных молодняках, на гарях, на участках поврежденного леса, торфяниках, в местах рубок (на лесосеках), не очищенных от порубочных остатков и заготовленной древесины, в местах с подсохшей травой, а также под кронами деревьев. В других местах разведение костров допускается на площадках,

окаймленных минерализованной (то есть очищенной до минерального слоя почвы) полосой шириной не менее 0,5 метра.

- бросать горящие спички, окурки, стекло (стеклянные бутылки, банки и др.);
- использовать пиротехнические изделия, огнестрельное оружие, употреблять при охоте пыжи из горючих или тлеющих материалов;
- оставлять в промасленные или пропитанные бензином, керосином или иными горючими веществами материалы (бумагу, ткань, паклю, вату);
- курить;
- засорять леса бытовыми, строительными, промышленными и иными отходами и мусором, горючими (сгораемыми) материалами;
- сжигать мусора в лесах в период особого противопожарного режима запрещено, мусор подлежит утилизации или закапыванию;
- выжигать травы на земельных участках;
- на участках дорог общего и необщего пользования, проходящих через лесные массивы, не разрешается выбрасывать горящие окурки и спички из окон и дверей автотранспорта.

Граждане, находящиеся в лесах и лесных насаждениях, **ОБЯЗАНЫ**:

1. тушить лесные пожары и загорания, возникшие по их вине;
2. принимать при обнаружении лесного пожара меры по его тушению своими силами до прибытия сил пожаротушения;
3. немедленно принимать меры к ликвидации лесных пожаров (загораний), возникших в местах использования лесов, а также оповещать о пожаре подразделения МЧС РФ, органы государственной власти или органы местного самоуправления.

Лица, виновные в нарушении требований настоящих Правил, несут ответственность в соответствии с законодательством Российской Федерации.

ДЕЙСТВИЯ ПРИ ПОЖАРЕ

1. При возникновении небольшого загорания сбивать пламя подручными средствами: деревцем, мешком, веником, куском брезента или одеждой. Эффективное средство – забрасывание пламени землей с помощью лопат. Небольшие очаги пожара возможно затаптывать ногами.
2. Потушив небольшой пожар, не уходить, не убедившись, что огонь не разгорится снова.
3. Немедленно покинуть зону задымления с радиусом видимости менее 10-15м или при отсутствии возможности борьбы с пожаром. Следует помнить, что скорость распространения верхового пожара как правило превышает скорость движения человека, особенно в местах затруднения свободного движения из-за растительности. Укрыться от пожара можно, используя острова в водоемах, отмелях, оголенных участках болот.
4. При движении избегать торфяников.
5. При необходимости эвакуации из зоны пожара движение перпендикулярно кромке пожара в наветренную сторону. Для движения максимально использовать просеки, поляны, берега ручьев и рек.
6. При сильном задымлении использовать смоченные ватно-марлевые повязки, полотенца, части одежды для защиты органов дыхания от дыма (диспергированных частиц продуктов неполного сгорания). От угарного газа и иных газообразных вредных продуктов сгорания указанная мера не помогает.
7. При необходимости пересечения фронта пламени задержать дыхание, двигаться бегом с максимальной скоростью, чтобы исключить или минимизировать ожоги дыхательных путей.

В целях создания безопасных условий для обучения в школе учащимся **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

1. Самостоятельно производить пуск, эксплуатацию и остановку электротехнического оборудования.
2. Перемещать заранее установленное электрооборудование на другое место, без разрешения учителя.
3. Проникать за ограждения электрооборудования.
4. Снимать защитные крышки, кожухи с электроприборов.
5. Самостоятельно производить какой бы то ни было ремонт электрической части электроприборов, установок, замену предохранителей, электроламп.
6. Размещать на электрооборудовании посторонние предметы, влагосодержащие, легковоспламеняющиеся, едкие взрывчатые, горючие вещества.
7. Загромождать подходы к электрооборудованию.
8. Прикасаться к работающему электрооборудованию мокрыми руками.
9. При использовании электроприборами передавать их, даже на непродолжительное время другим лицам, держаться за провода, оставлять их без надзора, включенными в сеть.
10. Вставлять в прорези аппаратов посторонние предметы, так как это может повредить корпус или вызвать неисправность в аппарате.

РАЗРЕШАЕТСЯ:

1. В случае длительного не использования прибора выньте вилку из сетевой розетки.
2. В случае обнаружения неисправности в электрооборудовании немедленно сообщите об этом учителю.
3. Во время работы или использования электрооборудования необходимо постоянно следить за наличием и состоянием защитных крышек, кожухов и ограждений токоведущих частей электрооборудования, а также надписей на нем.
4. При появлении явных признаков ненормальной работы электрооборудования:
 - напряжения на корпусе оборудования;
 - частичной или полной, даже кратковременной, пропаже напряжения;
 - чрезмерный нагрев корпуса прибора;
 - несчастный случай с человеком или угроза несчастного случая, требующим остановки агрегата, машины, аппарата, установки отключите электрооборудование и немедленно сообщите об этом учителю.

ИНСТРУКТАЖ ТБУ – 06

Правила безопасного поведения рядом с энергообъектами

Электричество – волшебная сила, которая помогает человеку делать разную полезную работу: варить обед на плите, гладить одежду утюгом, подниматься на лифте, добираться домой и на работу поездом, трамваем или троллейбусом... Как и всякая сила, электричество может быть опасным и даже смертельным. Обращаться с ним нужно очень осторожно и умело. Все эксперименты с электричеством, как бы вы ни были любопытны, отложите до урока физики, там вас правильно научат обращаться с электричеством.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ РЯДОМ С ЭНЕРГООБЪЕКТАМИ

1. Соблюдай осторожность рядом с энергообъектами!
2. НЕ пытайтесь проникнуть внутрь трансформаторной подстанции или залезть на опору линий электропередач.
3. НЕ играйте с проводами, не пытайтесь пролить на них жидкость.
4. НЕ разводите костры под линией электропередачи.
5. НЕ участвуйте в воровстве проводов с линий электропередачи и кабельной продукции. Это опасно для жизни и уголовно наказуемо.
6. НЕ приближайтесь к оборванным и провисшим проводам: вас может поразить шаговое напряжение. Рядом с проводом высокого напряжения на поверхности земли в

радиусе 8 метров образуется опасная зона, проводящая электрический ток - зона «шагового» напряжения.

ПРАВИЛА ПЕРЕМЕЩЕНИЯ В ЗОНЕ «ШАГОВОГО» НАПРЯЖЕНИЯ

1. Рядом с проводом высокого напряжения на поверхности земли в радиусе 8 метров образуется опасная зона, проводящая электрический ток - зона «шагового» напряжения.

2. НЕЛЬЗЯ приближаться бегом или обычным шагом к лежащему проводу или человеку на земле!

3. НЕЛЬЗЯ отрывать подошвы от поверхности земли и делать широкие шаги! Передвигаться следует только «гусиным шагом» - пятка шагающей ноги, не отрываясь от земли, приставляется к носку другой ноги.

4. НЕДОПУСТИМО прикасаться к пострадавшему или к металлическим предметам без предварительного обесточивания!

5. НЕОБХОДИМО как можно быстрее отключить электричество с помощью выключателя, рубильника, вынуть вилку из розетки и т. д.

ПОМОЩЬ ПОСТРАДАВШЕМУ (после освобождения пострадавшего от действия электрического тока)

1. Если пострадавший находится без сознания:

– необходимо перевернуть пострадавшего на живот, поддерживая шейный отдел и голову от удара;

– вызвать скорую помощь 01 или 03;

– позвать на помощь взрослых;

– приложить холод к голове пострадавшего. Для возвращения человека к жизни необходимо провести комплекс сердечно-легочной реанимации, но его может проводить, только специалист, обладающий навыками и знаниями по ее проведению.

2. Как быстро перевернуть пострадавшего на живот:

– завести ближнюю к себе руку пострадавшего за его голову. Одной рукой взяться за дальнее от себя плечо, а другой - за поясной ремень или за пояс одежды;

– одним движением повернуть пострадавшего грудью себе на колени;

– очистить пальцами или салфеткой ротовую полость и надавить на корень языка;

– приложить холод к голове.

3. В случаях термических ожогов:

3.1 НЕОБХОДИМО:

– накрыть обожженную поверхность сухой чистой тканью;

– поверх сухой ткани на 20-30 минут положить холод;

– предложить таблетку анальгина и обильное сладкое питье.

3.2 НЕЛЬЗЯ:

– смазывать обожженную поверхность маслами и жирами, наносить порошки;

– накладывать пластырь и туго бинтовать обожженную поверхность;

– смазывать йодом, зеленкой, мазями;

– сдирать с обожженной поверхности остатки одежды;

– вскрывать ожоговые волдыри;

– предлагать пострадавшему газированную воду!

4. При повреждениях, сопровождающихся легкими общими явлениями (обморок, кратковременная потеря сознания, головокружение, головная боль, боли в области сердца):

4.1 НЕОБХОДИМО создать пострадавшему покой и доставить в лечебное учреждение.

4.2 Необходимо помнить, что общее состояние пострадавшего может резко и внезапно ухудшиться в ближайшие часы после травмы. В качестве первой помощи могут быть даны болеутоляющие (таблетка анальгина) и успокаивающие средства (настойка валерианы).

4.3 В случае обморока:

– расстегнуть воротник одежды, поясной ремень;

– приподнять ноги (подложить скатанную одежду, сумку, коробку и т.д.);

- поднести к носу ватку с нашатырным спиртом (капнуть не более 2-3 капель, т.к. нашатырный спирт агрессивная жидкость и может привести к ожогам слизистых оболочек).
- если нет нашатырного спирта: следует большим пальцем надавить на болевую точку, расположенную между перегородкой носа и верхней губой.

ИНСТРУКТАЖ ТБУ – 07

Правила безопасности при пользовании газом в быту

1. По окончании пользования газом закрыть краны на газовых приборах и перед ними, а при размещении баллонов внутри кухонь - дополнительно закрыть вентили у баллонов.

2. При неисправности газового оборудования вызвать работников предприятия газового хозяйства.

3. При внезапном прекращении подачи газа немедленно закрыть краны горелок газовых приборов и сообщить в аварийную газовую службу по телефону 04.

4. При появлении в помещении квартиры запаха газа немедленно прекратить пользование газовыми приборами, перекрыть краны к приборам и на приборах, открыть окна или форточки для проветривания помещения, вызвать аварийную службу газового хозяйства по телефону 04 (вне загазованного помещения). Не зажигать огня, не курить, не включать и не выключать электроосвещение и электроприборы, не пользоваться электровоззвонками.

5. При обнаружении запаха газа в подвале, подъезде, во дворе, на улице необходимо:

- оповестить окружающих о мерах предосторожности;
- сообщить в аварийную газовую службу по телефону 04 и загазованного места;
- принять меры по удалению людей из загазованной среды, предотвращению включения и выключения электроосвещения, появлению открытого огня и искры;
- до прибытия аварийной бригады организовать проветривание помещения.

ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

1. Оставлять работающие газовые приборы без присмотра.
2. Допускать к пользованию газовыми приборами детей дошкольного возраста и не знающих правил пользования этими приборами.
3. Использовать газ и газовые приборы не по назначению.
4. Пользоваться газовыми плитами для отопления помещений.
5. Допускать порчу газового оборудования.
6. Лица, нарушившие Правила пользования газом в быту, несут ответственность в соответствии со ст.95.1 Кодекса РФ об административных правонарушениях и ст. 94.02 Уголовного кодекса РФ.

ИНСТРУКТАЖ ТБУ – 08

Правила техники безопасности при проведении спортивных мероприятий

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1 К спортивным соревнованиям допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж. Обучающиеся подготовительной и специальной медицинских групп к спортивным соревнованиям не допускаются.

1.2 Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.

1.3 При проведении спортивных соревнований возможно воздействие на их участников следующих опасных факторов:

- травмы при проведении спортивных соревнований с использованием неисправных спортивных снарядов и оборудования;
- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы во время прыжков в длину или высоту при неподготовленной прыжковой яме;
- травмы при нахождении в зоне броска во время спортивных соревнований по метанию;
- травмы при столкновениях во время бега или спортивной игре, при падениях во время спуска с горы на лыжах или при прыжках с лыжного трамплина; 2,0 м/с и при температуре воздуха ниже - 20оС;
- травмы и утопления во время проведения спортивных соревнований по плаванию при прыжках в воду головой вниз на мелком месте или нахождении рядом других участников соревнований;
- проведение соревнований без разминки.

1.4 Спортивные соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующих виду соревнования, сезону и погоде.

1.5 При проведении спортивных соревнований должна быть медаптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.6 О каждом несчастном случае с участниками спортивных соревнований немедленно сообщить руководителю соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение. При неисправности спортивного инвентаря и оборудования соревнования прекратить и сообщить об этом руководителю соревнований.

1.7 Во время спортивных соревнований участники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.8 Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции, привлекаются к дисциплинарной ответственности и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил техники безопасности и охраны труда.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ СОРЕВНОВАНИЙ

2.1 Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой, соответствующую сезону и погоде.

2.2 Проверить исправность и надежность установки спортивного инвентаря и оборудования.

2.3 Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

2.4 В местах соскоков со спортивных снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

2.5 Провести разминку.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАНИЙ

3.1 Начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи соревнований.

3.2 Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьей соревнования.

3.3 Избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам.

3.4 При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.5 Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.

3.6 Перед прыжками в воду посмотреть отсутствие вблизи других участников соревнований.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1 При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить соревнования и сообщить об этом судье соревнований. Соревнования

продолжать только после устранения неисправности или замене спортивного инвентаря и оборудования.

4.2 При плохом самочувствии прекратить участие в спортивных соревнованиях и сообщить об этом судье соревнований.

4.3 О получении травмы участником соревнований немедленно сообщить судье соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ СОРЕВНОВАНИЙ

5.1 Проверить по списку наличие всех участников соревнований.

5.2 Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование.

5.3 Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

ИНСТРУКТАЖ ТБУ – 09

Правила пользования сотовыми телефонами в школе
Как предотвратить вредное воздействие смартфонов

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1 Настоящие Правила разработаны с целью:

- повышения качества и эффективности получаемых образовательных услуг;
- создания психологически комфортных условий для учебно-воспитательного состава в проведении образовательного процесса в школе;
- защиты школьного пространства от попыток пропаганды культа насилия, жестокости и порнографии;
- минимизировать вредное воздействие сотовых телефонов на здоровье учащихся;
- защиты гражданских прав учащихся на пользование сотовыми телефонами;
- сохранности личного имущества учащихся;
- обеспечения личной безопасности учащихся.

1.2 Ответственность за обеспечение сохранности сотовых телефонов лежит на его владельце. Школа не несёт ответственности за сохранность телефонов, принадлежащих учащимся, кроме случаев передачи их на хранение работникам школы.

2. УЧАЩИМСЯ рекомендуется:

2.1 Перед началом учебного занятия отключить сотовый телефон.

2.2 Мобильные телефоны во время урока должны быть отключены и находиться в сумках или портфелях учащегося. Использовать мобильные устройства на уроке возможно только с разрешения учителя .

2.3. Довести до сведения своих родителей, родственников, руководителей внешкольных учреждений, в которых они занимаются, время перерывов (перемен) между уроками, занятиями, с целью совершения ими звонков именно во время перерывов (перемен) между уроками, занятиями.

3. УЧАЩИМСЯ не рекомендуется :

3.1 Хранить телефон на груди, подвесив его на шею, в нагрудных карманах, особенно в левом, в карманах брюк, юбок и т. п.

3.2 Класть телефон на ученический стол.

3.3 Включать на учебных занятиях сотовый телефон в следующие режимы:

- звуковоспроизведения (прослушивать музыку, речь (режим «плеер»), в том числе через наушники);
- фото и видеовоспроизведения (играть в игры, просматривать изображения (текст, рисунки, видеозапись, фотографии, режимы «калькулятор», «часы», «дата», «секундомер», «календарь», «блокнот», «записная книжка» и т. п.);
- звукозаписи (режим «диктофон»).

3.4 С помощью телефона демонстрировать окружающим видео и фото, пропагандирующие культ насилия, жестокости порнографии

4. Чтобы предотвратить вредное воздействие смартфонов:

- не носить постоянно устройство мобильной связи на шее, поясе, в карманах одежды;
- сократить время контакта с устройством мобильной связи;
- использовать гарнитуру, чтобы ограничить контакт с телефоном;
- ограничивать количество звонков с телефона при неустойчивом сигнале сотовой связи в автобусе, метро, поезде, автомобиле;
- убирать телефон на ночь на расстояние более двух метров от головы.

ИНСТРУКТАЖ ТБУ – 10

Правила поведения учащихся при проведении общешкольных культурно-массовых мероприятий

1. Учащиеся приходят на мероприятие и уходят с него в заранее оговоренное время. При проведении общешкольных дискотек учащийся может уйти раньше.
2. Классные дискотеки, праздники и т.д. заканчиваются не позднее 20.00, общешкольные - не позднее 21.00.
3. Не разрешается открывать окна в помещении, где проходит мероприятие во время его проведения.
4. Не разрешается ставить столы в кабинетах один на другой. При необходимости столы и стулья должны быть вынесены в коридор и аккуратно поставлены там.
5. Во время проведения мероприятия не разрешается хождение учащихся по школе.
6. Во время проведения мероприятия не разрешается курение учащихся на территории школы и в ее здании.
7. При проведении дискотек в классах назначаются дежурные, ответственные за подготовку помещения к дискотеке и уборку помещения после ее проведения.
8. Дискотека в классах разрешается только при наличии дежурных родителей и классного руководителя.
9. Присутствие и участие в дискотеках посторонних не разрешается.
10. При проведении мероприятий не разрешается устраивать световые эффекты с применением химических и других веществ, могущих вызвать пожар.
11. Запрещается использование бенгальских огней, хлопушек, петард и т.д. в школьных помещениях.
12. Каждый участник праздника отвечает за сохранность школьного имущества.

ИНСТРУКТАЖ ТБУ – 11

Правила безопасного поведения в общественных местах (театр, музей, библиотека и т.д.)

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

- 1.1 К участию в культурно-экскурсионных мероприятиях допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по безопасному проведению мероприятия, ознакомленные с программой мероприятия и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.2 Маршрут до пункта назначения выбирают такой, на котором обеспечивается полная безопасность ее проведения.
- 1.3 При проведении культурно-экскурсионных мероприятий учащиеся обязаны соблюдать установленные режимы работы и отдыха, общепринятые правила поведения и личной гигиены.
- 1.4 Соблюдать дисциплину, четко выполнять все указания инструктора, (экскурсовода), самовольно не оставлять место расположения группы;

1.5 Допущенные к экскурсии учащиеся должны быть соответственно одеты, не иметь при себе предметов, которые создают опасность во время проведения экскурсии в театр, музей, библиотеку и т.д.

1.6 Уважать местные традиции и обычаи, бережно относиться к природе, памятникам истории и культуры.

1.7 Не допускать конфликтных ситуаций между участниками мероприятия, а так же с местным населением.

1.8 Запрещено: приобретать и употреблять продукты питания без согласования с руководителем группы, употреблять алкогольные напитки, табачную продукцию, принимать угощения продуктами питания от незнакомых людей.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ПРОВЕДЕНИЯ ЭКСКУРСИИ

2.1 Перед каждым посещением театра, музея, библиотеки и т.д. руководитель знакомит с общей характеристикой объекта экскурсии, ее маршрутом и правилами безопасности, которые необходимо соблюдать во время проведения экскурсии.

2.2 Перед началом экскурсии проводят перекличку учащихся и отмечают отсутствующих.

2.3 Все организовано входят в фойе театра, музея, библиотеки и т.д.

2.4 Раздеваются, собирают свои вещи: шарфы, шапочки в рукав одежды, обувь – в пакет. Вся группа сдаёт свою одежду в одном отделении раздевалки.

2.5 Вещи сдавать культурно, перекинув через барьер, чтобы гардеробщику было удобно взять. Получив номерок, отойти в сторону, куда укажет учитель.

2.6 Во многих музеях поверх своей обуви необходимо надеть специальные тапочки.

2.7 Сдав вещи, все собираются вместе, учитель делит группу на части, и все идут в туалет.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЭКСКУРСИИ

3.1 В зрительный зал входят своевременно, спокойно, садятся на свои места, не мешая другим. Проходить к своему месту вдоль ряда лицом к сидящим.

3.2 Во время представления не разговаривать, не жевать жевательную резинку, не есть мороженое и другие продукты. Не вставать с места, пока не закроется занавес.

3.3 Во время движения по коридорам и залам музея идти компактной группой, не мешая другим учащимся, слушать указания экскурсовода.

3.4 По залам музея или выставки следует передвигаться бесшумно. Громко разговаривать или кричать, подзывая знакомого или друга, недопустимо. Посетителям разрешается обменяться друг с другом несколькими замечаниями, но делать это нужно вполголоса, так, чтобы не побеспокоить стоящих рядом.

3.5 Трогать руками музейные или выставочные экспонаты строго воспрещается.

3.6 Слушая лекцию, стоять полукругом, пропуская вперёд маленьких ростом, в тоже время не стеснять экскурсовода, не перебегать от одной экспозиции к другой, не разговаривать, не перелезть через ограждения.

3.7 Для того чтобы ознакомиться с каким-либо экспонатом, не нужно вставать перед другим посетителем. Лучше всего дождаться, когда он, закончив осмотр, освободит место.

3.8 Во многих музеях существуют свои правила фото- и видеосъемки. Если вы желаете снимать, то обязательно поинтересуйтесь, можно ли это делать.

3.9 При покупке сувениров – вежливо благодарят продавца.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ ЭКСКУРСИИ

4.1 После окончания спектакля не покидать зрительный до тех пор, пока не закроется занавес. В случае посещения музея, библиотеки - не покидать последнего места около экскурсовода без разрешения.

4.2 Выходить из зала организованно, спокойно построиться вдоль барьера у гардероба, получить одежду, поблагодарить гардеробщика за обслуживание.

4.3 Спокойно одеться, отойти в назначенное учителем место, построиться к выходу, не толкаясь. Во всём следовать указаниям учителя.

ИНСТРУКТАЖ ТБУ – 12

Правила безопасности в криминогенной ситуации.

Личная безопасность.

Жизнь в городе бывает опасней, чем в безлюдных и диких местах. В каменных джунглях люди обычно изолированы друг от друга. Это безразличие к чужим проблемам играет на руку преступникам. И они пользуются этим. Нередки случаи, когда в темном подъезде, на транспортной остановке или в тихом сквере совершаются преступления. Если мы будем придерживаться некоторых элементарных правил, то вероятность уберечь свою жизнь, здоровье, достоинство от преступного посягательства значительно возрастет.

Основные правила безопасности в криминогенной ситуации: предвидеть, избегать, действовать.

1. Прежде чем выйти из квартиры, посмотрите в глазок и убедитесь, что на площадке около двери нет посторонних, в противном случае переждите.

2. Не находитесь на улице в одиночку, а также вдвоем в темное время суток. Если вам надо возвращаться темной дорогой, перед выходом позвоните домой.

3. Выбирайте маршрут не короткий, а безопасный, не искушая себя желанием проскочить проходными дворами или подъездами;

4. Не лишайте себя информации о происходящем вокруг. Чтобы опасность не подкралась неожиданно, не оглушайте себя наушниками плеера;

5. Подходя к подъезду, будьте максимально сосредоточены и осторожны, особенно в темное время суток. Всегда имейте с собой карманный фонарик и свисток. Открыв дверь подъезда, убедитесь, что в нем никого нет. Если же в подъезде вы видите компанию, покиньте подъезд и из ближайшего телефона-автомата позвоните и попросите, чтобы вас встретили. Если некому встретить, лучше подождать человека, которому с вами по пути;

6. Ожидая лифт, стойте не перед дверью, а в стороне – спиной к стене. Входите в лифт только тогда, когда убедитесь, что в кабине нет незнакомых людей. Если вы оказались в лифте с незнакомцем, не поворачивайтесь к нему спиной, а наблюдайте за его действиями. Будьте готовы к защите.

7. Если на Вас всё же напали в лифте, постарайтесь нажать кнопку «вызов диспетчера», но не кричите, особенно в тех случаях, когда не уверены, что поблизости есть люди, способные помочь.

8. 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.п.

9. Никогда не садитесь в транспорт (машину, мотоциклы и т.п.) с незнакомыми людьми.

10. Не выносите на улицу дорогие вещи (магнитофон и т.п.), если около дома нет старших.

11. Не носите с собой ценности, деньги без особой на то необходимости.

12. Не лазайте по подвалам, чердакам и крышам.

13. Призыв о помощи – это не свидетельство трусости, а необходимое средство самозащиты, иногда – спасение.

14. Если Вы попали в западню – нападающих больше, они явно сильнее, поблизости нет никого, кто мог бы помочь, то лучше отдайте деньги или вещь, которую они требуют. Помните, что Ваша жизнь и здоровье дороже всего.

15. Если Вас начинают преследовать, идите (бегите) туда, где много людей, больше света (ночью) и т.п.

16. Никогда не играйте в азартные игры, особенно на деньги, со старшими ребятами или со взрослыми, вообще с незнакомыми людьми.

ИНСТРУКТАЖ ТБУ – 13

Правила безопасности при угрозе террористического акта

ПРИ ОБНАРУЖЕНИИ НЕРАЗОРВАВШИХСЯ СНАРЯДОВ, МИН, ГРАНАТ И НЕИЗВЕСТНЫХ ПАКЕТОВ

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 полиции.

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, газо-воздушных 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 полицию по телефону 02, с сотового 020.

10. Сообщите о находке ближайшим людям и дождитесь прибытия милиции.

ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- сдвигать с места, бросать, поднимать взрывоопасные предметы;
- собирать и хранить боеприпасы. Пытаться их разбирать, нагревать и ударять;
- изготавливать из снарядов предметы быта;
- использовать снаряды для разведения костров, приносить их в помещение;
- собирать и сдавать в металлолом боеприпасы.

ПРИ ВЗРЫВЕ

1. Постарайтесь успокоиться и уточнить обстановку.

2. Продвигайтесь осторожно, не трогайте руками поврежденные конструкции и провода, из-за опасности взрыва не пользуйтесь спичками и зажигалками, при задымлении защитите органы дыхания смоченной тканью.

3. Проверьте возможность взаимного общения посредством, телефонной связи и голосом.

4. В случае вынужденной эвакуации немедленно сообщите о случившемся по телефону в соответствующие органы правопорядка. Помогите детям пожилым людям и инвалидам покинуть помещение. Возьмите на учет лиц, оставшихся в помещении.

5. При невозможности эвакуации откройте окно и зовите на помощь.

6. Выйдя из здания, не предпринимайте самостоятельных решений об отъезде.

Действуйте в соответствии с указаниями должностных лиц.

ПРИ ЗАХВАТЕ ВАС В ЗАЛОЖНИКИ

1. Старайтесь ограничить любые контакты с преступниками, не вызывайте у них агрессии своими действиями или словами, оставайтесь покладистыми, спокойными и миролюбивыми, не поддавайтесь панике.

2. Не прибегайте к мерам самостоятельного освобождения.
3. Используйте любую возможность для сообщения о своем местонахождении, приметах преступников, особенностях их поведения своим родственникам или правоохранительным органам.
4. Не реагируйте на провокационные действия террористов, не задавайте им вопросов и старайтесь не смотреть им в глаза: это может вызвать по отношению к вам дополнительную агрессию. Выполняйте требования террористов и спрашивайте у них разрешение на любые ваши действия.
5. В случае силового освобождения заложников попытайтесь укрыться за предметами, прикройте свое тело от пуль подручными средствами, всем тем, что способно ослабить пробивное действие пуль.
6. Попытайтесь отойти от входных дверей, окон, и занять горизонтальное положение. Оставайтесь в таком положении до поступления команды «на выход из помещения» от командира штурмовой группы. В дальнейшем беспрекословно выполняйте все его команды.
7. В момент штурма не берите в руки оружие преступников, так как вас могут принять за бандита и открыть по вам огонь на поражение.
8. Старайтесь по возможности не позволить бандитам занять место среди заложников.

ПОВЕДЕНИЕ ПРИ ЗВОНКЕ ТЕРРОРИСТА

1. Внимательно выслушайте требования телефонного террориста.
2. Запомните разговор и зафиксируйте его на бумаге.
3. Не возражайте и не перебивайте говорящего, максимально затяните время разговора.
4. Запомните особенности речи говорящего (акцент, дефекты речи и т. д.)
5. Обратите внимание на посторонние звуки (шумы) при разговоре.
6. Отметьте "характер" звонка (городской или междугородний).
7. Не кладите трубку после окончания разговора.
8. Запишите точное время начала разговора и его продолжительность.
9. Позвоните в милицию с другого телефона.
10. Сообщите о звонке руководству школы.

Покиньте помещение, взяв с собой только личные вещи.

ИНСТРУКТАЖ ТБУ - 14

Правила безопасности в период прохождения холодного фронта

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ШКВАЛА

Шквал – это резкое и кратковременное усиление ветра. Обычно шквалы бывают связаны с прохождением атмосферных фронтов, и сопровождаются грозой, ливневыми осадками, иногда градом. Так как шквалистые усиления ветра при грозе случаются нередко и представляют значительную опасность, необходимо **СОБЛЮДАТЬ ОПРЕДЕЛЕННЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ**, которые помогут сохранить здоровье и даже жизнь при подобных ЧС:

1. Закройте все форточки и окна, проверьте надёжность их закрытия. Держитесь подальше от окон, так как при сильных порывах ветра они могут быть выбиты
2. По возможности выключите электричество, газ и перекройте водопровод. Предварительно стоит запастись питьевой водой, продуктами на 5 – 7 часов, свечами или другими источниками света и тепла.
3. Подходить ко всем розеткам (включая телефонную), трубам и проводам во время сильной грозы и шквала нежелательно.
4. Самыми безопасными местами в случае бури являются места, удалённые от окон – туалеты, коридоры, встроенные шкафы.

5. Следует помнить, что если квартира или дом сильно повреждены, сразу же после урагана следует покинуть их как небезопасное место, взяв с собой документы и запас еды.

6. Как правило, при выходе на улицу после прекращения урагана стоит опять же быть внимательными – не подходить к оборванным проводам, к раскачивающимся вывескам и т. д., не стоит близко подходить к косо стоящим столбам и другим сооружениям, вызывающим у вас сомнение. Особенно опасны лежащие на земле оборванные провода.

7. Если предупреждение о сильном ветре застало вас на улице, стоит немедленно укрыться в подъезде или прочном здании.

8. Если ураган застиг вас в сельской местности, на поле или в лесу, то стоит соблюдать меры по защите от удара молнии (см. правила поведения во время грозы). Стоит держаться подальше от гнилых и старых, особенно одиночно стоящих деревьев.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ГРОЗЫ

Если гроза застала Вас с поле, в лесу или на воде, нужно **СОБЛЮДАТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ПРАВИЛА ЗАЩИТЫ** от удара молнии:

1. Если вы находитесь под открытым небом, не стоит укрываться среди изолированных и малочисленных скоплений деревьев.

2. Во избежание попадания молнии снимите все металлические предметы с головы и тела.

3. В открытом поле нужно стараться не оказаться самой высокой точкой на местности.

4. Если волосы встали дыбом или вы слышите жужжание со стороны близлежащих предметов, например крупных камней или заборов, - немедленно перейдите на другое место.

5. Не держите в руках длинные металлические предметы, например удочки, зонты или клюшки для гольфа.

6. Не касайтесь металлических сооружений, проволочных заборов или металлической проволоки для сушки белья. Не приближайтесь к ним.

7. Во время грозы не стоит ездить верхом, на велосипеде или на машине с открытым верхом.

8. Если вы едите на машине, снизьте скорость и остановитесь, но подальше от таких высоких предметов, как деревья и высоковольтные линии электропередач.

9. Если вы купаетесь, немедленно выйдете из воды и уйдете в укрытие.

10. Если вы плаваете на лодке – как можно скорее причальте к берегу. Если это небезопасно, укройтесь под высокой постройкой (мостом или пристанью).

11. Если вы находитесь в помещении, то при сильной грозе следует держаться подальше от окон, электроприборов, а также труб и другой металлической сантехники.

12. Во время сильной грозы не стоит пользоваться мобильным телефоном (известны многочисленные случаи попадания молний в мобильные телефоны).

13. Перед грозой отключите внешние антенны и выключите из розетки радиоприёмники и телевизоры.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ КРУПНОГО ГРАДА

Если крупный град застал Вас на открытой местности или в автомобиле, он может представлять значительную опасность. Поэтому при выпадении крупного града **НУЖНО СОБЛЮДАТЬ** некоторые **МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ**:

1. Если вы находитесь в автомобиле, то держитесь дальше от стекол, желательно развернуться к ним спиной (лицом к центру салона) и прикрыть глаза руками или одеждой.

2. Если град застал вас в помещении, то держитесь как можно дальше от окон и не выходите из дома. Не пользуйтесь электроприборами, т.к. град обычно сопровождается грозовой деятельностью.

3. Если град застал вас на улице, то постарайтесь выбрать укрытие. В противном случае защитите голову от ударов градин. Не заходите в низины, которые в считанные минуты могут наполниться водой и превратиться в стремительный поток, или в места с наибольшим скоплением градин, где их слой явно толще, чем вокруг.

4. Не пытайтесь найти укрытие под деревьями, т.к. велик риск не только попадания в них молний, но и то, что крупные градины могут ломать ветви деревьев, что может нанести вам дополнительные повреждения.

5. Если вы или кто-то рядом пострадал от воздействия крупных градин. Обязательно свяжитесь со службой спасения.

ИНСТРУКТАЖ ТБУ – 15

Правила безопасности в период прохождения грозового фронта

Вспышки в небе не только красивое, но и опасное явление. Молния – мощный электрический разряд в несколько тысяч вольт. Ее прямое попадание в человека заканчивается остановкой сердца, повреждением внутренних органов, ожогом кожи. Поэтому в грозу лучше соблюдать правила, которые помогут вам уберечься от неприятностей.

ЕСЛИ ГРОЗА ЗАСТИГЛА НА ПРИРОДЕ, НА УЛИЦЕ.

1. Не прячьтесь под деревом. Молния в первую очередь бьет в высокие объекты – столбы, мачты, деревья. Поэтому не стойте под кроной дерева, так как разряд может поразить и вас.

2. потушите костер, если вы находитесь в лесу. Огонь создает тепловое поле и может привлечь молнию.

3. Не купайтесь в реке. Вода прекрасно проводит ток. И даже если молния вас не тронет, но ударит в водоем – трагедии не избежать.

4. Закройте окна и остановите машину, если гроза застала вас в пути. Так вы сможете в безопасности пережить стихию.

5. Зонт может привлечь молнию, лучше укройтесь от дождя ветровкой.

6. Не катайтесь в грозу на велосипеде. Его металлическая рама и детали притягивают молнию.

7. Отключите сотовый телефон и снимите все металлические украшения. Иначе молния может ударить прямо в них.

8. Держитесь подальше от линий электропередач и железных конструкций – заборов, скамеек, остановок.

9. Постарайтесь укрыться от грозы в помещении – в любой ближайшей аптеке, магазине, кафе.

10. Не садитесь в трамвай или троллейбус. К сожалению, электротранспорт может быть небезопасен в грозу. Лучше не рисковать.

КАК ИЗБЕЖАТЬ ОПАСНОСТИ В КВАРТИРЕ?

1. В квартире вы почти в безопасности – во многих домах есть громоотводы, которые принимают удар молнии на себя, но лучше проявить осторожность.

2. Для этого выключите все электроприборы из сети – телевизор, радио, компьютер и т.д. Иначе от сильных скачков напряжения в грозу техника может не выдержать и сгорит.

3. Не разговаривайте по телефону. Молния может ударить в телефонные провода, а по ним ток пройдет прямо в трубку.

4. Постарайтесь не пользоваться лифтом. В грозу электричество нередко выключается, и вы рискуете там застрять. Если надо подняться или спуститься не ленитесь и воспользуйтесь лестницей.

5. Не касайтесь батарей и кранов – не принимайте душ и не мойте посуду. Металлические трубы могут стать проводниками электрического разряда.

ПОМОЩЬ ПОСТРАДАШЕМУ

1. Если все-таки беда случилась, в человека рядом с вами попал разряд молнии, немедленно вызывайте «скорую помощь» и принимайте меры.
2. Пострадавший без сознания: перенесите его в безопасное место. Помните о том, что молния может ударить в одно место дважды. Уложите пострадавшего на спину и поверните голову набок. Сделайте искусственное дыхание и непрямой массаж сердца – если нет пульса. Дайте понюхать нашатырный спирт.
3. Пострадавший в сознании: дайте ему обезболивающее и успокоительное.
4. Есть ожоги: снимите обожженную одежду, обильно полейте поврежденную кожу холодной водой и перевяжите бинтом или чистой тканью.

ИНТСРУКТАЖ ТБУ – 16

Правила безопасного поведения на открытых водоемах в осенне-зимний период

1. Прежде, чем спуститься на лёд проверьте место, где лёд примыкает к берегу – там могут быть промоины, которые закрываются снежными надувами. В устьях рек прочность льда ослаблена из-за течений.
2. При движении по льду проверяйте его прочность подручными средствами (шестом или лыжной палкой). Проверять прочность льда ударами ног опасно!
3. Безопаснее всего переходить реку или озеро на лыжах. Обязательно отстегните крепления лыж и снимите петли лыжных палок с запястий рук. Лучше всего двигаться по накатанной лыжне.
4. Прочным считается прозрачный лёд с синеватым или зеленоватым оттенком. Непрочный лёд матовый или белый. Такой цвет лёд получается, когда при оттепели, изморози, дожде или после снегопада он покрывается водой, а затем замерзает.
5. Попав случайно на тонкий лёд, отходите назад скользящими осторожными шагами, не отрывая ног ото льда.
6. Если Вы провалились - не впадайте в панику, сбросьте с себя тяжелую обувь и одежду, широко раскиньте руки по кромкам льда, чтобы не погрузиться с головой, обопритесь о край полыньи, медленно ложась на живот или спину. Переберитесь к тому краю полыньи, где течение не увлекает Вас под лёд. Старайтесь без резких движений выбраться на лёд, заползая грудью и поочередно вытаскивая на поверхность ноги, широко их расставив. Воспользуйтесь плавающими поблизости или возвышающимися над водой предметами. Выбравшись из полыньи, откатитесь от неё и ползите в ту сторону, откуда пришли.
7. Если на ваших глазах провалился человек - немедленно крикните ему, что идете на помощь. Приближайтесь к полынье ползком, широко раскинув руки. Будет лучше, если подложите лыжи или фанеру, чтобы увеличить свою площадь опоры. К самому краю полыньи подползать нельзя, иначе можно окажетесь в воде. Ремни или шарф, любая доска, жердь, лыжи помогут Вам спасти человека. Бросать связанные предметы нужно на 3-4 м. Если вы оказываете помощь сами, то надо обязательно лечь на лёд, подать пострадавшему палку, шест, ремень или шарф и т.п., чтобы помочь выбраться из воды. Затем доставить пострадавшего в теплое помещение, растереть насухо, переодеть, напоить горячим чаем. При необходимости оказать первую медицинскую помощь или доставить в лечебное учреждение.
8. Если вы не один, то взяв друг друга за ноги, ложитесь на лёд цепочкой и двигайтесь к пролому. Действуйте решительно и быстро: пострадавший быстро коченеет в ледяной воде, а намочшая одежда тянет его вниз. Подав пострадавшему подручное средство, вытащите его на лёд и ползком двигайтесь от опасной зоны.
9. Снимите с пострадавшего одежду и оденьте сухую. Если нет сухой одежды, отожмите мокрую, и затем снова ее оденьте. Укутайте пострадавшего по возможности полиэтиленом – произойдет эффект парника.

ИНСТРУКТАЖ ТБУ– 17

Правила безопасного поведения детей на объектах железнодорожного транспорта

При передвижении железнодорожным транспортом, необходимо соблюдать следующие ПРАВИЛА:

1. При движении вдоль железнодорожного пути не подходите ближе 5 м к крайнему рельсу;
2. На электрифицированных участках не поднимайтесь на опоры, а также не прикасайтесь к спускам, идущим от опоры к рельсам, и лежащим на земле электропроводам;
3. Переходите железнодорожные пути только в установленных местах, пользуйтесь при этом пешеходными мостами, тоннелями, переходами, а там, где их нет – по настилам и в местах, где установлены указатели «Переход через пути»;
4. Перед переходом путей по пешеходному настилу необходимо убедиться в отсутствии движущего подвижного состава. При приближении поезда, локомотива или вагонов остановитесь, пропустите их и, убедившись в отсутствии движущегося подвижного состава по соседним путям, продолжайте переход;
5. При переходе через пути не подлезайте под вагоны и не перелезайте через автосцепки;
6. Подходя к железнодорожному переезду, внимательно следите за световой и звуковой сигнализацией, а также положением шлагбаума. Переходите через пути при открытом шлагбауме, а при его отсутствии, когда нет близко идущего подвижного состава;
7. При ожидании поезда не устраивайте на платформе подвижные игры. Не бегите по платформе рядом с вагоном прибывающего (уходящего) поезда и не стойте ближе двух метров от края платформы во время прохождения поезда без остановки;
8. 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 – не оступитесь и не попадите в зазор между посадочной площадкой вагона и платформой;
9. 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;
10. 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.

ИНСТРУКТАЖ ТБУ – 18

Правила безопасного поведения на открытых водоемах летом

Умение хорошо плавать - одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде, но помните, что даже хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность, дисциплину и строго придерживаться правил поведения на воде.

1. Не умеешь плавать – не купайся на глубоком месте, не надейся на надувной матрац или иные плавсредства – они могут выскользнуть из-под вас, и вы утонете.
2. Плавать лучше параллельно линии берега и не заплывать далеко.
3. На реке нужно плыть против течения, иначе потом будет тяжело возвращаться.
4. Нужно помнить, что у берега течение слабее, чем на середине реки.
5. Купание полезно только здоровым людям, поэтому проконсультируйтесь с врачом, можно ли вам купаться.
6. Первый раз купаться следует в солнечную, безветренную погоду при температуре воздуха 20-23 градуса тепла, воды - 17-19 градусов.

7. Лучшее время суток для купания - 8-10 часов утра и 17-19 часов вечера.
8. Входите в воду быстро и во время купания не стойте движения. Почувствовав озноб, быстро выходите из воды.
9. Не купайтесь 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.
10. В холодную погоду, чтобы согреться, проделайте несколько легких физических упражнений.
11. Не купайтесь больше 30 минут; если вода холодная, достаточно точно 5-6 минут.
12. Не ныряйте в неизвестном месте и на мели, так как можно удариться головой о дно или какой-либо предмет.
13. При ушных заболеваниях не прыгайте в воду головой вниз.
14. Не оставайтесь при нырянии долго под водой.
15. Выйдя из воды, вытрите насухо и сразу оденьтесь.
16. Не заплывайте далеко, можно устать и не доплыть до берега.
17. Почувствовав усталость, сразу плывите к берегу.
18. Не зная брода, не переходите речку. Можно попасть в яму.
19. Не подавайте ложных сигналов бедствия.
20. Запутавшись в водорослях, не делайте резких движений и рывков. Необходимо лечь на спину, стремясь мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыли. Если все-таки не удастся освободиться от растений, то, освободив руки, нужно поднять ноги и постараться осторожно освободиться от растений при помощи рук.
21. Попав в быстрое течение, не следует бороться против него, необходимо не нарушая дыхания плыть по течению к берегу.
22. Оказавшись в водовороте, не следует поддаваться страху, терять чувство самообладания. Необходимо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность.
23. При переохлаждении тела пловца в воде могут появиться судороги, которые сводят руку, а чаще ногу или обе ноги. При судорогах надо немедленно выйти из воды. Если нет этой возможности, то необходимо действовать следующим образом: изменить стиль плавания - плыть на спине. При ощущении стягивания пальцев руки, надо быстро, с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону, разжать кулак. При судороге икроножной мышцы необходимо согнуться, двумя руками обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой подтянуть стопу к себе. При судорогах мышц бедра необходимо обхватить рукой ногу с наружной стороны ниже голени у лодыжки (за подъем) и, согнув ее в колене, потянуть рукой с силой назад к спине. Произвести укальвание любым острым подручным предметом (булавкой, иглой и т.п.), для этого, на всякий случай, необходимо прикрепить булавку к купальным костюмам.
24. Уставший пловец должен помнить, что лучшим способом для отдыха на воде является положение «лежа»
25. При оказании вам помощи не хватайте спасающего, а помогите ему буксировать вас к берегу.

ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

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

7. Шалить в лодке на воде, можно опрокинуться.

8. Плавать в лодке без спасательных средств (спасательного жилета или круга).

ПРИ КУПАНИИ В БАССЕЙНЕ

1. Не купайтесь в бассейне босиком. Надевайте резиновые тапочки, чтобы не поранить ноги о возможные сколы бетона, плиточной облицовки и чтобы не было скользко.

2. Не ныряйте в неустановленных местах, там может быть мелко и можно удариться головой о дно и получить тяжелую травму.

3. Не прыгайте с вышек без специальной подготовки инструктором по плаванию. Можно повредить позвоночник или получить шок при попадании сильной струи воды через нос в дыхательные пути.

4. Будьте осторожны при выходе из бассейна – можно легко поскользнуться и упасть.

ЧТО НАДО ДЕЛАТЬ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ, ЕСЛИ КТО-НИБУДЬ ТОНЕТ НА ВАШИХ ГЛАЗАХ?

1. Увидев тонущего человека, - привлечь внимание окружающих криком «Человек тонет!».

2. Посмотрите, нет ли рядом спасательного средства. Им может стать всё, что плавает на воде и что вы можете добросить до тонущего: спасательный круг, резиновая камера, надувной матрас, резиновый мяч, доска.

3. Попробуйте, если это возможно, дотянуться до тонущего рукой, палкой, толстой веткой или бросьте ему верёвку.

4. Если рядом никого нет, можно попытаться спасти утопающего, подплыв к нему и схватить за волосы или за ворот одежды, после чего вернуться с ним на безопасную глубину (транспортировать спасаемого спиной вниз, поддерживая его голову над водой). Но это возможно только в самом крайнем случае и если вы очень хорошо плаваете.

5. Если вы заметили утопающего, подплывите к нему и охватывайте сзади.

6. Если утопающий начал хвататься за вас и тянуть на дно, сами резко опуститесь под воду, утопающий отпустит вас чисто инстинктивно, и вы сможете повторить попытку спасения.

7. На берегу: если тонущий находится в сознании, у него сохранено дыхание и прощупывается пульс, нужно его согреть и успокоить. Хорошо бы обтереть его тело, переодеть с сухое бельё, дать чай, кофе. Дополнительно можно произвести растирание тела и массаж.

8. Если на берегу у утопающего началась рвота – это хороший признак. Если же нет, придётся вызвать её искусственно. Хуже всего, если человек пробыл под водой уже несколько минут и его лёгкие заполнены водой. Тогда нужно положить его на колено так, чтобы голова утопленного свисала ниже его грудной клетки, и сильными надавливаниями на спину добиться того, чтобы вода пошла из лёгких.

9. После удаления воды положить пострадавшего на живот и приступить к вызову спасательных служб.

ИНСТРУКТАЖ ТБУ– 19

Правила дорожно-транспортной безопасности

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ПЕШЕХОДА

1. Переходить дорогу только в установленных местах. На регулируемых перекрестках – на зеленый свет светофора. На нерегулируемом светофором установленных и обозначенных разметкой местах соблюдать максимальную осторожность и внимательность.

2. Не выбегать на проезжую часть из-за стоящего транспорта. Неожиданное появление человека перед быстро движущимся автомобилем не позволяет водителю

избежать наезда на пешехода или может привести к иной аварии с тяжкими последствиями.

3. При выходе из транспорта, если необходимо перейти на другую сторону, нужно пропустить автобус, чтобы контролировать дорогу. Автобус обходить сзади, трамвай спереди.

4. При переходе дороги сначала посмотреть налево, а после перехода половины ширины дороги – направо.

5. Если не успели закончить переход и загорелся красный свет светофора, остановитесь на островке безопасности.

6. Не перебегайте дорогу перед близко идущим транспортом – помните, что автомобиль мгновенно остановить невозможно и Вы рискуете попасть под колеса.

7. Не играйте с мячом близко от дороги. Мяч может покатиться на проезжую часть, и Вы в азарте не заметите опасности, выбежав за мячом.

8. Не катайтесь с горок около дороги, если возможен выезд санок на дорогу.

БЕЗОПАСНОСТЬ ВЕЛОСИПЕДИСТА И ВОДИТЕЛЯ МОПЕДА (СКУТЕРА)

1. Управлять велосипедом при движении 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 создает помех пешеходам.

3. Перед переходом дороги в городе сойдите с велосипеда и ведите его рядом.

4. При езде на велосипеде в сумерки позаботьтесь о чистоте катафота на заднем крыле.

5. Даже если Вы переходите дорогу на зеленый свет светофора, следите за дорогой и будьте бдительны – может ехать нарушитель ПДД.

6. На нерегулируемом пересечении велосипедной дорожки с дорогой, расположенном вне перекрестка, водители велосипедов и мопедов должны уступать дорогу транспортным средствам, движущимся по этой дороге.

Водителям велосипеда и мопеда ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

1. ездить, не держась за руль хотя бы одной рукой;

2. перевозить пассажиров, кроме ребенка в возрасте до 7 лет, на дополнительном сиденье;

3. перевозить груз, который выступает более чем на 0,5 м за габариты, или груз, мешающий управлению;

4. двигаться по дороге при наличии рядом велосипедной дорожки;

5. поворачивать налево или разворачиваться на дорогах с трамвайным движением и на дорогах, имеющих более одной полосы для движения в данном направлении.

БЕЗОПАСНОСТЬ ПАССАЖИРА

1. В автобусе при движении не ходите по салону, держитесь за поручни.

2. В легковой машине занимайте место на заднем сиденье.

3. Не садитесь в машину к неизвестным людям.

4. Отказывайтесь от поездки в машине, если водитель не совсем здоров или принимал алкогольные напитки.

ИНСТРУКТАЖ ТБУ - 20

Особенности поведения на дорогах в осенние дни

Осенью меняется погода: чаще идут дожди, начинается листопад, раньше темнеет. На дорогах много транспорта, увеличивается количество детей: все вернулись домой, потому что начался новый учебный год. Многие из вас подзабыли правила безопасного поведения на дорогах. О них мы сейчас и поговорим, постарайтесь запомнить их.

1. Первое условие безопасности движения на дороге – умение правильно выбрать безопасное место перехода. В каждой конкретной ситуации вы выбираете тот вариант, который вам подходит, при этом, не нарушая правил дорожного движения (ПДД). Давайте постараемся вспомнить безопасные места перехода дороги.

– Подземный переход (под проезжей частью дороги). Наземный переход (над проезжей частью дороги). Пешеходы, двигаясь по ним, не мешают транспорту и сами находятся в безопасности.

– Пешеходный переход, обозначенный дорожным знаком и разметкой на асфальте в виде белых полос («Зебра»). Пешеходам во время движения по «Земре» нужно придерживаться правой стороны. Переход проезжей части разрешает только один дорожный знак, который имеет квадратную форму и окрашен в сине-белый цвет.

– По зеленому сигналу светофора. Если зеленый сигнал мигает, это означает, что время его работы заканчивается и вскоре включится запрещающий движение желтый сигнал. Везде, где установлены пешеходные светофоры (двухсекционные), пешеходы обязаны подчиняться только их сигналам.

– По разрешающему сигналу регулировщика. Движение пешеходов разрешено со стороны левого и правого бока, если у регулировщика руки вытянуты в стороны или опущены; а также разрешено переходить дорогу за спиной регулировщика, когда его правая рука вытянута вперед.

– Прежде чем шагнуть на проезжую часть, всегда убедись в отсутствии вблизи тебя транспортных средств (посмотри налево, направо, налево и только после этого шагай с поребрика!

2. Впереди, ребята, осень, а значит ясных дней будет все меньше и меньше. В непогоду по мокрому асфальту идти труднее – можно поскользнуться, упасть, получить травму. Все это надо учитывать при переходе дороги. Главное – не спеши! Закрой зонтик, опусти капюшон. Дождь по сравнению с летящим автомобилем совсем не опасен!

3. Осень – это короткий день и быстрое наступление темноты. Помни об этом. Даже небольшие ямы, бугры, которых вы не замечаете днем, могут стать причиной беды: оступился, упал... А вдруг это на проезжей части? Поэтому будь особенно внимателен!

4. В темноте в непогоду нелегко и водителям – свет автомобильных фар отражается в лужах, на мокром асфальте и дезориентирует водителей. Поэтому очень важно, чтобы вы, ребята, вспомнили о катафотах, фликерах и других светоотражающих приспособлениях. Прикрепите их на одежду, головной убор, портфель, ранец, сумку, и водитель увидит вас. Если ничего подобного нет, воспользуйтесь фонариком, освещая дорогу впереди себя.

И помните, ребята, что, зная Правила дорожного движения и умело их применяя, вы сохраняете себе здоровье и жизнь!

ИНСТРУКТАЖ ТБУ – 21

Особенности поведения на дорогах в зимнее время года

Главное правило поведения на дороге зимой – удвоенное внимание и повышенная осторожность! Дети редко акцентируют внимание на специфические «зимние» опасности, поэтому объясните ребенку, почему на зимней дороге необходимо особое внимание!

1. Зимой день короче. Темнеет рано и очень быстро. В сумерках и в темноте значительно ухудшается видимость. В темноте легко ошибиться в определении расстояния как до едущего автомобиля, так и до неподвижных предметов. Часто близкие предметы кажутся далекими, а далекие близкими. Случаются зрительные обманы: неподвижный предмет можно принять за движущийся, и наоборот. Поэтому напоминайте детям, что в сумерках надо быть особенно внимательными. Покупайте одежду со световозвращающими элементами (нашивки на курточке, элементы рюкзака), что позволит водителю с большей вероятностью увидеть вашего ребенка в темное время суток.

2. В снегопады заметно ухудшается видимость, появляются заносы, ограничивается и затрудняется движение пешеходов и транспорта. Снег залепляет глаза

пешеходам и мешает обзору дороги. Для водителя видимость на дороге тоже ухудшается. Обратить внимание детей на этот факт.

3. Яркое солнце, как ни странно тоже помеха. Яркое солнце и белый снег создают эффект бликов, человек как бы «ослепляется». Поэтому надо быть крайне внимательными.

4. В снежный накат или гололед повышается вероятность «юза», заноса автомобиля, и самое главное – непредсказуемо удлиняется тормозной путь. Поэтому обычное безопасное расстояние для пешехода до машины надо увеличить в несколько раз.

5. Количество мест закрытого обзора зимой становится больше. Мешают увидеть приближающийся транспорт: сугробы на обочине, сужение дороги из-за неубранного снега, стоящая заснеженная машина.

6. Теплая зимняя одежда мешает свободно двигаться, сковывает движения. Поскользнувшись, в такой одежде сложнее удержать равновесие. Кроме того, капюшоны, мохнатые воротники и зимние шапки так же мешают обзору.

7. Объясняйте ребенку, что не стоит стоять рядом с буксующей машиной. Из-под колес могут вылететь куски льда и камни. А главное, машина может неожиданно вырваться из снежного плена и рвануть в любую сторону.

8. Обратите внимание школьников и родителей на особенности пользования пассажирским транспортом. Скользкие подходы к остановкам общественного транспорта – источник повышенной опасности.

ИНСТРУКТАЖ ТБУ - 22

Правила безопасного поведения в общественном транспорте

Необходимо помнить, что **ОБЩЕСТВЕННЫЙ ТРАНСПОРТ – СРЕДСТВО ПЕРЕДВИЖЕНИЯ ПОВЫШЕННОГО РИСКА**, поэтому:

1. Избегайте в темное время суток пустынных остановок, а, ожидая автобус, трамвай или троллейбус, стойте на хорошо освещенном месте рядом с другими людьми;

2. Когда подходит автобус, не старайтесь стоять в первом ряду – могут вытолкнуть под колеса;

3. Нельзя спать во время движения, т.к. при резком торможении можно получить травму;

4. Не прислоняйтесь к дверям, по возможности избегайте езды на ступенях и в переходе;

5. Избегайте пустых автобусов, троллейбусов и трамваев, а также вагонов электропоездов;

6. Если вам приходится ехать поздно, то садитесь около водителя и ближе к проходу;

7. Девушкам рекомендуется садиться рядом с женщинами;

8. Если в салон вошел развязный пассажир, отвернитесь от него, не встречайтесь с ним глазами;

9. Держите на виду свои вещи;

10. При поездке в электричке в вечернее очное время садитесь в первый вагон или вагон, где есть пассажиры;

11. Нельзя стоять в тамбуре и проходе вагона электропоезда; выходя из транспорта, будьте внимательны, т.к. можно попасть под колеса проезжающего мимо транспорта;

12. При выходе из вагона держитесь за поручни.

В общественном транспорте **ЗАПРЕЩАЕТСЯ**:

1. Ходить без необходимости в автобусах, троллейбусах и т.д.;

2. Открывать двери с обеих сторон (допускается только справа по движению);

3. Выглядывать из окон и высовывать руки;

4. Отвлекать водителя;
5. Включать или выключать какие-либо приборы (дергать стоп-кран), нажимать без надобности на аварийную кнопку.

ИНСТРУКТАЖ ТБУ – 23

Правила безопасного поведения при движении организованной пешей группой

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1 Временный порядок обеспечения безопасности пешеходных групп детей (далее - Порядок) разработан с учетом требований Правил дорожного движения Российской Федерации, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 23.10.1093 № 1090 (в ред. от 19.07.2012) (далее - Правила дорожного движения).

1.2 Для целей Порядка используются следующие установленные Правилами дорожного движения термины и определения:

«Дорога» - обустроенная или приспособленная и используемая для движения транспортных средств полоса земли либо поверхность искусственного сооружения. Дорога включает в себя одну или несколько проезжих частей, а также трамвайные пути, тротуары, обочины и разделительные полосы при их наличии

«Недостаточная видимость» - видимость дороги менее 300 м в условиях тумана, дождя, снегопада и т.п., а также в сумерки;

«Обочина» - элемент дороги, примыкающий непосредственно к проезжей части на одном уровне с ней, отличающийся типом покрытия или выделенный с помощью сплошной линии разметки, обозначающий край проезжей части, используемый для движения, остановки и стоянки в соответствии с Правилами дорожного движения;

«Организованная пешая группа детей» - группа детей в количестве трех и более человек под руководством взрослых сопровождающих (сопровождающего), совместно движущихся по дороге в одном направлении (далее - пешая группа);

«Перекресток» - место пересечения, примыкания или разветвления дорог на одном уровне, ограниченное воображаемыми линиями, соединяющими соответственно противоположные, наиболее удаленные от центра перекрестка начала закруглений проезжих частей. Не считаются перекрестками выезды с прилегающих территорий;

«Пешеходная дорожка» - специально выделенная полоса или участок дороги, обозначенные дорожным знаком «Пешеходная дорожка», где разрешается движение только пешеходам;

«Пешеходный переход» - участок проезжей части, обозначенный дорожными знаками «Пешеходный переход» и (или) разметкой «зебра» и выделенный для движения пешеходов через дорогу. При отсутствии разметки ширина пешеходного перехода определяется расстоянием между знаками «Пешеходный переход», установленными на противоположных сторонах дороги;

«Проезжая часть» - элемент дороги, предназначенный для движения безрельсовых транспортных средств;

«Темное время суток» - промежуток времени от конца вечерних сумерек до начала утренних сумерек;

«Тротуар» - элемент дороги, предназначенный для движения пешеходов и примыкающий к проезжей части или отделенный от нее газоном.

1.3 Движение организованных пешеходных групп детей дошкольного и младшего школьного возрастов осуществляется только в светлое время суток. Движение организованных пешеходных групп детей в возрасте до трех лет включительно не допускается.

1.4 Запрещено движение организованных пешеходных групп детей:

- В темное время суток по дорогам без искусственного освещения;
- В период с 22.00 до 07.00 часов независимо от продолжительности светового дня и наличия искусственного освещения на дороге;

- В условиях недостаточной видимости;
- В гололедицу и других сложных дорожных условиях, влияющих на безопасность движения организованных пеших групп детей;
- При официальном объявлении уполномоченными органами штормового предупреждения, за исключением случаев, связанных с понижением температуры окружающего воздуха.

– Задерживаться или останавливаться на проезжей части без необходимости.

1.5 В целях эвакуации детей при возникновении угрозы для их жизни и здоровья допускается передвижение организованных пеших групп детей при любых условиях с соблюдением дополнительных мер безопасности.

1.6 Движение организованной пешей группы детей осуществляется только по письменному распоряжению руководителя образовательного учреждения либо лица, его замещающего, и после проведения соответствующего инструктажа для детей и сопровождающих их лиц при условии внесения соответствующей записи в журнал регистрации инструктажей. Движение организованной пешей группы детей дошкольного возраста допускается только при наличии письменного согласия их родителей (законных представителей)

1.7 О движении организованной пешей группы детей в количестве более 60 детей уведомляется ОГИБДД УМВД России по городу Чите (далее - ОГИБДД) не менее, чем за три рабочих дня.

1.8 Организованная пешая группа детей должна двигаться по тротуарам или пешеходным дорожкам по два человека в ряд. В светлое время суток при отсутствии тротуаров и пешеходных дорожек, а также при невозможности движения по ним допускается движение по обочинам, ширина которых позволяет не выходить на проезжую часть, навстречу транспортному потоку.

1.9 Переход организованной пешей группы детей проезжей части осуществляется по пешеходным переходам, в том числе по надземным. В сельских населенных пунктах, на загородных дорогах при отсутствии пешеходных переходов допускается переходить на перекрестках по линии тротуаров или обочин.

2. ТРЕБОВАНИЯ К СОПРОВОЖДАЮЩИМ ЛИЦАМ

2.1 Передвижение организованной пешей группы детей разрешается только под руководством сопровождающих (сопровождающего) в возрасте не моложе 18 лет, которые назначаются приказом руководителя образовательного учреждения и проходят под роспись соответствующий инструктаж.

2.2 При сопровождении детей младшего школьного возраста количество сопровождающих назначается из расчета: 1 сопровождающий на группу детей в количестве 10 человек.

2.3 Во время движения руководитель группы (с работающим мобильным телефоном) находится во главе группы. При количестве детей более 30 человек сопровождающие распределяются равномерно по всей длине группы.

2.4 В населенных пунктах движение организованной пешей группы до 10 детей в возрасте 10 лет и старше допускается под руководством одного сопровождающего, который во время движения находится сбоку группы со стороны проезжей части.

2.5 Во время движения пешей группы у сопровождающих в руках должны быть красные развернутые флажки. В темное время суток при переходе проезжей части сопровождающие обязаны использовать специальные световозвращающие жилеты.

2.6 Сопровождающие выбирают наиболее безопасный маршрут движения группы, согласованный ОГИБДД и утверждённый руководителем образовательного учреждения. Для перехода проезжей части в первую очередь выбираются надземные пешеходные переходы и регулируемые пешеходные переходы. Нерегулируемыми пешеходными переходами рекомендуется пользоваться только в крайних случаях при отсутствии других более безопасных мест перехода проезжих частей дорог.

2.7 В местах, где движение регулируется, сопровождающие должны руководствоваться сигналами регулировщика или пешеходного светофора, а при его отсутствии - транспортного светофора.

2.8 Для безопасного перехода организованной пешей группы детей через проезжую часть следует придерживаться следующего порядка:

– первый сопровождающий, убедившись в безопасности своих действий, с поднятым флажком доходит до середины дороги и, предупреждая водителей о переходе колонны, размахивает флажком над головой;

– второй сопровождающий, убедившись, что все транспортные средства остановились, осуществляет перевод группы. Когда проходит последняя пара детей, первый сопровождающий уходит вместе с ней.

– при сопровождении организованной пешей группы детей одним сопровождающим он первый вступает на проезжую часть, убедившись в безопасности своих действий. При переходе группы сопровождающий идет вместе с ней сбоку и последним покидает проезжую часть.

3. ТРЕБОВАНИЯ ПРИ ПОСАДКЕ (ВЫСАДКЕ) ОРГАНИЗОВАННЫХ ПЕШИХ ГРУПП ДЕТЕЙ В МАРШРУТНЫЕ ТРАНСПОРТНЫЕ СРЕДСТВ.

3.1 Ожидать маршрутное транспортное средство разрешается только на посадочных площадках, а при их отсутствии - на тротуаре или обочине.

3.2 Посадка и высадка, выход на проезжую часть для посадки осуществляется только после остановки транспортного средства. Необходимо предупредить водителя или кондуктора о посадке и выходе группы, количестве детей.

3.3 При высадке из маршрутного транспортного средства сопровождающий выходит первым и отводит детей от стоящего транспорта на тротуар, обочину, посадочную площадку. При присутствии других сопровождающих они контролируют порядок выхода детей из салона и выходят последними.

3.4 Если нерегулируемый пешеходный переход находится рядом с местом остановки транспортного средства, то прежде чем переводить группу детей на противоположную сторону, следует дождаться отхода транспортного средства. Категорически запрещается обходить стоящий транспорт с передней либо с задней части.

ИНСТРУКТАЖ ТБУ – 24

Правила безопасного поведения учащихся

при организованных выездах автомобильным транспортом

ПЕРЕД НАЧАЛОМ ДВИЖЕНИЯ

1. Посадку в автобус и высадку из автобуса учащиеся осуществляют **ТОЛЬКО ПО КОМАНДЕ СОПРОВОЖДАЮЩЕГО** и в его присутствии, только в **БЕЗОПАСНЫХ** местах и после полной остановки автобуса.

2. Посадка и высадка проводится спокойно, без толкотни через открытую дверь автобуса.

3. Каждый учащийся занимает отдельное пассажирское сиденье.

4. Садиться по трое на двух сиденьях строгойше запрещается.

5. Если учащегося укачивает в дороге, он должен занять место во втором ряду, ближе к первой двери автобуса и взять с собой полиэтиленовый пакет на случай рвоты.

6. После посадки в автобус ученики могут положить свои сумки на багажные полки, находящиеся над пассажирскими сиденьями.

7. **ВНИМАНИЕ!** Запрещается класть на багажные полки бутылки с напитками и другие тяжелые предметы – во время движения от тряски они могут сдвинуться, упасть с полки на голову ученика и травмировать его. Также не следует класть туда фотоаппараты и др. электронику – при падении они могут разбиться!

8. Движение автобуса начинается только после того, как все учащиеся сели на свои места и подняли ручки сидений и пристегнули ремни, а сопровождающие провели перекличку.

9. Во время движения все окна в автобусе должны быть закрыты, чтобы дети не высывались при движении, что особенно опасно при обгоне или объезде транспортных средств; также запрещается высываться во избежание попадания в глаза и лицо пыли, мелких камешков и других предметов, которые могут травмировать учащихся.

ВО ВРЕМЯ ДВИЖЕНИЯ УЧАЩИЕСЯ ДОЛЖНЫ:

- спокойно сидеть на своих местах;
- в том случае, если почувствовали приступ дурноты (подташнивает, кружится голова, потемнело в глазах) – СРОЧНО сообщить об этом сопровождающему, чтобы водитель остановил автобус; до остановки автобуса держать перед собой полиэтиленовый пакет;
- в случае, если захотели в туалет, сообщить об этом сопровождающему и спокойно дожидаться остановки автобуса для санитарной стоянки;
- во время экстренного торможения упереться руками и ногами в переднее кресло;
- в случае аварии четко выполнять инструкции водителя и сопровождающих, не поддаваться панике, покинуть автобус через ближайшую дверь, помогая при этом травмированным и младшим товарищам.

ВО ВРЕМЯ ДВИЖЕНИЯ УЧАЩИМСЯ ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- во избежание травм вставать с места, ходить по салону автобуса, вставать коленями на кресло, чтобы поговорить с соседями сзади;
- громко разговаривать, кричать и ходить по салону автобуса, т.к. это отвлекает водителя от управления транспортным средством и может привести к аварии;
- бросать в салоне автобуса мусор, грызть семечки, оставлять пустые бутылки, фантики, очистки от фруктов и т.д.
- вставать с мест до полной остановки автобуса и без команды экскурсовода или сопровождающего.

ПО ОКОНЧАНИИ ПОЕЗДКИ

1. По окончании поездки забрать все свои вещи из автобуса, в т.ч. и мусор (фантики, огрызки, пустые упаковки из-под снеков и пр.) и спокойно выйти из автобуса.

2. При высадке из автобуса каждый учащийся должен переносить личные вещи (сумки, пакеты и т.п.) одной рукой, а другой при спуске по ступенькам держаться за поручень.

3. Рюкзаки и сумки, носимые через плечо, учащиеся должны снять с плеч и взять в руки, чтобы не потерять равновесие и не травмировать других пассажиров.

4. Выйдя из автобуса, отойти на безопасное расстояние.

ИНСТРУКТАЖ ТБУ – 25

Общие меры санитарно-гигиенической безопасности

1. Учащимся запрещается приходить в школу с инфекционными заболеваниями.
2. Учащимся запрещается приносить в школу:
 - едкие, зловонные, ядовитые вещества (ядохимикаты, кислоты, щелочи, ртуть и т. д.) и предметы их содержащие;
 - газовые баллончики;
 - баллончики с различными аэрозолями (бытовой химии, парфюмерии и т. п.).
3. Учащиеся должны приносить с собой в образовательное учреждение сменную обувь и находиться в ней в течение всего учебного дня.
4. Учащиеся должны размещаться за ученическими столами таким образом, чтобы окна естественного освещения находились с левой стороны.

5. Учащимся запрещается принимать пищу в классах, кабинетах, в коридорах, в других помещениях гимназии.

6. «Огоньки» и «сладкие столы» должны проводиться в столовой школы.

7. При проведении «огоньков», «сладких столов» запрещается употреблять в пищу:

- консервированные продукты домашнего приготовления (тушенки, грибы, салаты и т. д.);

- магазинные и домашнего приготовления кондитерские изделия с кремом;

- самодельные напитки (квас, морс);

- газированные напитки промышленного изготовления, содержащие красители или консерванты, если они хранятся в открытом виде (откупоренными) более двух часов;

- алкогольные напитки (пиво, джин-тоник, вино, шампанское, водку и т. п.).

8. Во время приёма пищи учащимся запрещается:

- использовать остатки пищи от предыдущего приема, а также пищу, приготовленную накануне;

- употреблять пищу из общей посуды и общими столовыми приборами (ложками и т. п.);

- откусывать разным людям от одного куска (хлеба, яблока, пирожного и т. п.);

- пить напитки, соки из одной посуды (чашки, бутылки, пакета и т. п.);

- класть продукты питания без посуды и вне упаковки на ученические столы, стулья, подоконники, личные вещи, одежду, портфель и т. п.

9. Учащиеся (дежурные по классу) обязаны в течение всего учебного дня поддерживать чистоту в учебном классе, кабинете.

10. Проветривание учебных классов и кабинетов должно осуществляться дежурными по классу перед началом занятий и на переменах в отсутствие учащихся.

11. Уборка учебных классов, кабинетов должна проводиться ежедневно влажным способом при открытых окнах и фрамугах.

12. Запрещается учащимся убирать санузлы и умывальные комнаты.

13. Запрещается учащимся бросать в унитазы посторонние предметы (ветошь, одежду, обувь, бутылки и т. п.).

14. Учащиеся должны соблюдать правила личной гигиены:

- мыть руки с мылом после выполнения каких-либо работ;

- мыть руки с мылом после посещения туалета;

- мыть руки с мылом перед приёмом пищи.

15. Учащимся запрещена любая работа с ядохимикатами.

16. Запрещается учащимся приводить в образовательное учреждение животных и птиц.

17. Запрещается учащимся употреблять наркотические, психотропные и токсические вещества.

ИНСТРУКТАЖ ТБУ - 26 Профилактика сезонных заболеваний

ОСЕНЬ

Как много красивых слов написано об осени, как хочется насладиться этим прекрасным временем года, но организм, настраиваясь на холода, начинает давать сбои в виде герпеса, гастрита, депрессии и других хронических заболеваний, которые тоже очень любят осень и незамедлительно появляются с ее наступлением. Справиться с осенними недугами трудно, но можно

1. Герпес, активизируется с наступлением первых холодов. Проявляется из-за снижения иммунитета. Поэтому с наступлением осени можно начинать активную профилактику иммуностимуляторами, например эхинацеей, так же можно провести С-витаминизацию организма. Аскорбиновая кислота обладает свойством подавлять

вирусы. Особое внимание следует уделить рациону питания, оно должно быть обогащено аминокислотами, в частности лизином, содержащимся в - молочных продуктах, курятине, рыбе, сое.

2. Осенняя депрессия, «ноябрьская хандра» - эмоциональный спад осенью. День стремительно сокращается, темно, пасмурно, грустно, холодно, как все это вынести? Устраивайте себе праздники, и, внимание, углеводами (торты, пирожные и другие вкусности), только наедайтесь не до гастрита, еще один надежный метод избавления от осенней депрессии оранжевые фрукты и овощи.

ЗИМА

Белый снег зимы всегда радует глаз и прекрасно действует на психическое состояние, однако всплеск простудных заболеваний приходится как раз на это время года. Бронхит, грипп, ОРВИ. Список зимних болячек обширен, но все они победимы:

1. Прививка от гриппа избавит от многих проблем, защита от переохлаждений и здоровый образ жизни так же будет подспорьем.

2. В сильные холода обеспечьте себя энергией, травяные чаи не только согреют в стужу, но и оздоровят весь организм.

3. Особенно важно зимой пополнять организм достаточным количеством йода, для этого употребляйте морепродукты.

Еще один зимний бич - это травмы. На скользком льду не избежать падений, а вот чем закончатся эти падения, зависит от состояния вашего организма.

1. Не лишним будет принять курс препаратов, укрепляющих хрящевую и костную ткань, конечно, с одобрения лечащего врача.

2. Занятия на велотренажере, беговой дорожке, плавание, простые физические упражнения (приседания) помогут организму подготовиться к предстоящим зимним нагрузкам на суставы и позвоночник.

ВЕСНА

Мы всегда с нетерпением ждем весны, возлагаем на нее много надежд, с обновлением природы в нашу жизнь действительно приходит много хорошего, расцветает красота окружающего мира и человека, а вместе с ними расцветает широкий спектр различных заболеваний.

1. Весной как никогда необходимо применять поливитаминные препараты.

2. В сезон цветения рекомендуется отказаться от прогулок за городом, не выходить на улицу в жаркую ветреную погоду, совершать прогулки рекомендуется после дождя, в пасмурные дни - когда пыльца пририта к земле.

3. Весенние прогулки весьма приятное занятие, но воздух еще недостаточно прогрет, ночи холодные, поэтому правильно подбирайте весенний гардероб, особенно обувь, чтобы не подхватить ангину.

4. Выходя на улицу, следует использовать солнцезащитные очки, солнце весной особенно активно и провокационно.

5. Так же необходимо вовремя начать профилактическое лечение хронических заболеваний, чтобы они не омрачили ваше весеннее настроение.

ЛЕТО

Кишечных инфекций, укусов насекомых, солнечных ударов и многих других неприятных летних подарков можно избежать, если соблюдать меры предосторожности:

1. Чаще мойте руки!

2. Не пейте некипяченую воду.

3. Не употребляйте в пищу подозрительные продукты, именно такие продукты являются кладью опасных инфекций, например, таких как гепатит.

4. Защитить себя от клещей необходимо прививкой и избеганием прогулок по лесу в пик их активности.

5. Летом опасны и другие насекомые: комары, пчелы, осы.

6. Солнечные ванны, если действовать по правилам принесут Вам много пользы. Пока Вы греетесь на солнышке, в организме улучшается кровообращение, укрепляется иммунная система, активизируется обмен веществ, вырабатывается

витамин D и гормон радости – эндорфин. Но загорать можно только утром или после 16 часов не больше четверти часа в день! А начинать лучше с 1-3 минут в день, постепенно увеличивая пребывание на солнце

7. Поездка в переполненном автобусе или маршрутке без кондиционера, прогулки при температуре выше +30 С и Вы получили тепловой удар? Если есть возможность, то в сильную жару лучше остаться дома, одежду лучше подбирать из натуральных тканей, так же необходим головной убор.

8. Летние деньки, а особенно ночи очень романтичны, но достаточно посидеть у прохладной воды или под звездопадом на холодных камнях и появляются боли внизу живота, неприятные ощущения во время мочеиспускания. К сожалению, лето славится неромантичными болезнями, берегите себя, осмотрительность лучший помощник.

9. Иногда летом жара может резко смениться холодом, и тогда не избежать простудных заболеваний, вовремя отслеживайте погоду и подбирайте правильно одежду, однако и в очень жаркую погоду можно заболеть ангиной, употребляя холодную воду и мороженое.

ИНСТРУКТАЖ ТБУ - 27

Профилактика инфекционных заболеваний

ВОЗДУШНО-КАПЕЛЬНЫЕ ИНФЕКЦИИ

Воздушно-капельные инфекции (ВКИ) - это инфекции, которые передаются при чихании и кашле. К ним относятся: острые респираторные вирусные заболевания, грипп, ветряная оспа, корь, краснуха, коклюш, менингококковая инфекция.

Мы хотим дать вам некоторые рекомендации как уберечься от ВКИ, особенно во время эпидемических вспышек этих заболеваний.

1. Неоценимое значение в профилактике заболеваний имеет закаливание организма. Дети, занимающиеся спортом, гимнастикой, водными процедурами, значительно меньше подвержены заболеваниям и воздействию вируса, и даже если заболеют, то заболевание протекает значительно легче.

2. Необходимо строгое соблюдение санитарного минимума, как в домашней обстановке, так и в общественных местах. Убирать помещение нужно влажным способом.

3. Нужно соблюдать личную гигиену: мыть руки с мылом, пользоваться личным полотенцем; следить за чистотой воздуха в помещениях, которые нужно проветривать 3-4 раза в день, не менее 30-40 минут каждый раз, так как свежий воздух губительно действует на вирусы.

4. Своевременное лечение кариозных зубов и хронического воспаления миндалин также важно для профилактики.

5. При появлении первых признаков заболевания нельзя посещать школу.

6. При эпидемии не следует посещать общественные заведения.

7. Любая инфекция - это большая нагрузка для организма, перенося инфекцию на ногах, вы можете причинить себе большой вред - болезнь может дать тяжелые осложнения.

8. Больной не должен сам идти в поликлинику, необходимо вызвать врача на дом! Без назначения врача принимать какие-либо лекарства нельзя.

9. Пытаться с помощью ацетилсалициловой кислоты или анальгина «сбить» температуру не рекомендуется. Повышенная температура - нормальная защитная реакция организма.

10. Больной должен иметь отдельную посуду, которую необходимо тщательно мыть с хозяйственным мылом.

11. Немаловажное значение во время эпидемии и до нее приобретают правильный режим питания, калорийность пищи, ее насыщенность витаминами.

12. Необходимо понимать, что воздушно-капельная инфекция может передаваться на расстоянии 1,5-3 метра. Больному при чихании и кашле нужно прикрывать рот носовым платком.

13. При появлении больного в доме рекомендуется надевать четырехслойную марлевую повязку, которая должна закрывать рот и нос.

14. Не следует долго разговаривать с больным, садиться на его кровать, целовать и т.д. после соприкосновения с больным или его вещами необходимо тщательно вымыть руки с мылом.

Выполнение всех мер, предупреждающих распространение и развитие инфекционного заболевания - лучшее средство в борьбе с вирусом.

ОПАСАЙТЕСЬ ОСТРЫХ КИШЕЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ!

Дизентерия и сальмонеллезы, брюшной тиф, холера, иерсиниозы и пищевые токсикоинфекции, возникающие при попадании в организм различных кишечных бактерий и токсинов очень опасны для здоровья. Как минимум, они вызывают дисбактериоз желудочно-кишечного тракта, брюшной тиф и холера при отсутствии своевременной медицинской помощи могут привести к смерти.

Вполне возможно защититься от кишечных инфекций при соблюдении достаточно простых санитарных правил:

1. Конечно же, необходимо тщательно мыть руки после посещения туалета, возвращения с улицы, а также перед тем как готовить или употреблять еду.

2. Необходимо употреблять только кипяченую воду, где бы вы не находились.

3. Молоко и молочные продукты также могут нести заразу. Именно по этой причине рекомендуется (особенно в жаркое время года) употреблять их только после термической обработки. Молоко прокипятите, творог используйте для приготовления сырников и запеканок.

4. Мясо, мясные продукты, кур, куриные яйца тоже подвергайте длительной термообработке. Хуже они не станут, но зато вреда здоровью не принесут.

5. Овощи и фрукты очень нужны организму. Они содержат необходимые витамины и микроэлементы. Но они часто бывают загрязнены различными кишечными бактериями. Не поддавайтесь соблазну съесть их, не отходя от прилавка магазина или рынка. Побалуйте себя только после того, как Вы хорошо вымоете приобретенные овощи фрукты чистой проточной водой.

6. Защищайте продукты от мух - разносчиков заразы.

7. Если все же заболите - значит где-то нарушили достаточно простые правила защиты от болезни. Здесь уже ничего не остается, как срочно обратиться за помощью врача. И не нужно заниматься самолечением. Это ни к чему не приведет, кроме вреда для здоровья.

Соблюдение этих рекомендаций гарантирует полную защиту от кишечных заболеваний. Мы должны быть здоровыми!

ИНСТРУКТАЖ ТБУ – 28 Профилактика туберкулеза

Туберкулёз - инфекционное заболевание, которое вызывается микобактерией туберкулёза. Туберкулёз распространён повсеместно. От этого недуга никто не застрахован: возбудитель передается от человека к человеку воздушно-капельным путём. Возможность заражения зависит от числа попавшего в организм возбудителя, а так же от защитных сил организма, и чем ближе контакт с бактериовыделителем, тем большая доза возбудителя туберкулеза попадает в лёгкие. Высокому риску заболевания подвергаются люди, долгое время находящиеся в контакте с больным в плохо проветриваемом помещении.

Если зараженный человек не заболевает сразу, то становится носителем инфекции туберкулеза. Вероятность заболевания повышается, если организм ослаблен в результате длительных стрессов, неблагоприятных условий жизни, недостаточного питания, вредных привычек (курение, наркомания, пьянство), а также наличия у человека сопутствующих

заболеваний. Особенно быстро туберкулёз развивается при наличии в организме ВИЧ-инфекции.

При отсутствии лечения смертность от активного туберкулёза доходит до 50% в течение 1-2 лет. Чтобы избежать тяжелых непоправимых последствий от туберкулёза, нужно знать следующие симптомы:

- частый кашель;
- отхаркивание выделений (слизи, мокроты);
- кровохарканье;
- боль в груди при кашле;
- потеря веса;
- жар (повышенная температура тела);
- сильная ночная потливость;
- боль в пораженной области.

При обнаружении выше описанных симптомов, незамедлительно обращайтесь к врачу.

Как оградить себя от заболевания туберкулезом?

1. Чтобы не заболеть туберкулезом, необходимо вести здоровый образ жизни.
2. Для крепкого здоровья нужна здоровая нервная система, поэтому важно избегать стрессов.
3. Пища должна быть полноценной, обязательно должна содержать достаточное количество белков.
4. Важным условием для поддержки здоровья должна быть ежедневная нормальная физическая нагрузка.
5. Пыльные непроветриваемые помещения благоприятствуют распространению туберкулезных бактерий. Для профилактики заболевания необходимо проветривать помещения.
6. Для своевременного выявления инфицирования туберкулезом всем детям в РФ ежегодно проводится туберкулиновая проба Манту.

Излечим ли туберкулез?

В настоящее время имеется много противотуберкулезных препаратов, прием которых позволяет полностью излечить болезнь.

ИНСТРУКТАЖ ТБУ – 29

Правила безопасности при общении с животными

1. Если вам уж очень хочется погладить домашнюю собаку, обязательно спросите разрешения у ее хозяина. Если он разрешит, гладьте ее осторожно и ласково, не делая резких движений, чтобы собака не подумала, что вы хотите ее ударить.
2. Не надо считать, что помахивание хвостом говорит о выражении собакой своего дружелюбия. Иногда это говорит о ее недружелюбном настроении.
3. Не стоит пристально смотреть в глаза собаке и улыбаться. На собачьем языке это значит скалиться и показывать свое превосходство.
4. Ни в коем случае нельзя показывать свой страх перед собакой. Собака может почувствовать это и повести себя агрессивно. И уж тем более нельзя убегать от собаки. Этим вы изображаете из себя убегающую дичь и предлагаете собаке поохотиться...
5. Не кормите чужих собак и не трогайте их во время еды или сна.
6. Не подходите к собаке, сидящей на привязи.
7. Не приближайтесь к большим собакам охранных пород. Некоторые из них выучены бросаться на людей, приблизившихся на определенное расстояние.
8. Не делайте резких движений, общаясь с собакой или с ее хозяином. Собака может подумать, что вы ему угрожаете.
9. Не трогайте щенков и не пытайтесь отобрать предмет, с которым собака играет.

10. Всегда лучше отойти в сторону и пропустить идущих навстречу собаку с хозяином. Особенно если это происходит где-нибудь в узком месте.

Если собака нападет на вас

1. Если собака собирается напасть, иногда могут помочь твердо сказанные команды: «Фу!», «Стоять!», «Сидеть!».

2. Особенно следует опасаться приседающей собаки — это значит, что она готовится к прыжку. На всякий случай лучше сразу защитить горло — для этого надо прижать палки или портфеля.

3. Самое чувствительное место у собаки — нос. Иногда достаточно чем-нибудь попасть в него, чтобы собака убежала.

Кошки могут быть опасными

1. Коты – дальние родственники тигров.

2. Не тяните кота или кошку за хвост, а также не гладьте незнакомых кошек.

3. Если человек не Нравится коту, он может прокусить ему руку или расцарапать до крови лицо. Известны случаи, когда кошка лишала человека глаз. Кошка может занести в рану инфекцию. Бешенство – страшная болезнь, от которой у которой умирают и люди, и животные. Из диких животных ею особенно часто болеют лисы, а из домашних — собаки. Инфекция попадает со слюной животного в кровь человека.

Если вас укусила собака (или кошка), поступайте следующим образом:

1. Не пытайтесь сразу же остановить кровь. Кровотечение может помочь удалить слюну животного из раны.

2. При возможности промойте рану чистой водой и смажьте кожу вокруг укуса йодом или одеколоном.

3. Расскажите о происшедшем родителям и постарайтесь немедленно обратиться в ближайшую больницу.

4. Если вам известен хозяин собаки, сообщите его адрес врачу, чтобы собаку проверили на бешенство.

А как узнать — бешеная собака или нет?

1. Заболевшие бешенством собаки обычно становятся капризными.

2. Им трудно пить воду — они даже боятся к ней подходить.

3. Походка у них неуверенная, лай — хриплый.

4. Они прячутся в темном месте, сторонятся людей, а иногда наоборот — становятся вдруг агрессивными, нападают на других собак и людей...

ИНСТРУКТАЖ ТБУ – 30

Правила поведения в природе в весенне-летний период во время активизации иксодового клеща

Укус иксодового клеща может привести к заражению клещевым энцефалитом - болезни, поражающей нервную систему, - или менее тяжкому, но более распространённому 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 активизируется голодные после зимней спячки клещи.

КАК ЖЕ УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ВОЗМОЖНОГО УКУСА ИКСОДОВОГО 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 взаимосмотры 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 головогрудки клеща с брюшком весьма хрупкое и при попытке вытащить клеща оно рвется.

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 внутриполостной жидкостью и может попасть в организм человека через поры кожи и слизистую оболочку глаз, носа, рта.

ИНСТРУКТАЖ ТБУ – 31

Основные навыки оказания первой помощи

СОДРАННЫЕ КОЛЕНКИ И ЛОКТИ

1. Промыть рану под струей воды, чтобы вымыть всю грязь. Под краном промывайте прохладной водой. Если нет крана - промывайте из бутылки. Желательно промыть с мылом, потом хорошо его смыть.

2. Удалить инородные тела из раны пинцетом, обработанным спиртом.

3. Обработать рану. Зеленка и йод только «сжигают» и повреждают ткани, поэтому не обрабатывайте ими раны (в крайнем случае - только края раны). Лучше приложить стерильный бинт (можно пропитать его 3% перекисью водорода).

4. Прикрыть рану бинтом или бактерицидным пластырем.

ЗАНОЗА

1. Подержите палец с занозой в теплой воде несколько минут.

2. Если заноза торчит из кожи, вытаскивайте ее пинцетом в том направлении, в каком она вошла в кожу (по ходу, а не против).

3. Если заноза сломалась и полностью вошла под кожу, возьмите иголку (предварительно обработайте ее спиртом или подержите над огнем), иголкой освободите край занозы, а потом вытаскивайте пинцетом.

4. Когда заноза извлечена, промойте рану водой с мылом, обработайте дезинфицирующим раствором и заклейте пластырем.

СИНЯКИ И ШИШКИ.

1. Синяки должны на 3-5 день становиться желтыми или зелеными. Если синяк только краснеет, горячет и опухает, срочно обращайтесь к врачу.

2. Шишка должна уменьшаться. Если она растет, становится горячей, кожа краснеет - к врачу!

ТРАВМА ГОЛОВЫ

1. Немедленно обращайтесь к врачу, если после удара головой появляется:

- сонливость, вялость, странное поведение,
- сильная головная боль в течение долгого времени после удара,
- рвота, кровотечение из носа и ушей,
- темные круги перед глазами,
- судороги,
- расстройство речи.

2. Пока не придет врач, необходимо лечь в постель, приложите холод к ушибу.

УШИБ

1 Если после падения или удара боль усиливается от движения, место ушиба может покраснеть, посинеть или может появиться отек, нужно:

- ограничить движения;
- лечь и приподнять ушибленную руку или ногу;
- прикладывать к ушибу холод на 20 минут каждые 2 часа в течение суток.

2 Внимание! Не греть, не растирать место ушиба.

ВЫВИХ

1. Если в суставе резкая боль, особенно при движении, отек, необходимо:

- ограничить движение сустава;
- приложить холод и ехать в больницу как можно быстрее!

2. Внимание! Нельзя вправлять самостоятельно, «дергать», растирать, согревать, мазать.

ПЕРЕЛОМ

1. Если боль сильная, усиливающаяся при движении, и даже когда вы не дотрагиваетесь.

2. Нога (рука) может изменить форму (сравните со здоровой конечностью), распухает и отек увеличивается очень быстро.

3. Вызывайте врача! Не двигаться, не вправлять, не смещать, не греть. Приложите холод на 20 минут.

КРОВОТЕЧЕНИЕ

1. Помойте руки, прежде чем дотрагиваться до кровоточащей раны.

2. Примите такую позу, чтобы рана находилась выше уровня сердца.

3. Прижмите рану тканью, давящей повязкой или рукой.

4. Если не помогает, накладывайте жгут - выше места кровотечения (жгут накладывают только на бедро или руку выше локтя).

5. Срочно вызывайте врача!

ИНСТРУКТАЖ ТБУ – 32

Правила безопасности в Интернете

1) Преступники в интернете

Прекращайте любые контакты по электронной почте, в системе обмена мгновенными сообщениями или в чатах, если кто-нибудь начинает задавать вам вопросы личного характера или содержащие сексуальные намеки. Никогда не соглашайтесь на личную встречу с людьми, с которыми вы познакомились в Интернете.

2) Вредоносные программы

А) Никогда не открывайте никаких вложений, поступивших с электронным письмом, за исключением тех случаев, когда вы ожидаете получение вложения и точно знаете содержимое такого файла.

Б) Скачивайте файлы из надежных источников и обязательно читайте предупреждения об опасности, лицензионные соглашения и положения о конфиденциальности.

В) Регулярно устанавливайте на компьютере последние обновления безопасности и антивирусные средства.

3) Интернет -мошенничество и хищение данных с кредитной карты

А) Посещая веб-сайты, нужно самостоятельно набирать в обозревателе адрес веб-сайта или пользоваться ссылкой из «Избранного» (Favorites); никогда не нужно щелкать на ссылку, содержащуюся в подозрительном электронном письме.

Б) Контролируйте списание средств с ваших кредитных или лицевых счетов. Для этого можно использовать, например, услугу информирования об операциях со счетов по SMS, которые предоставляют многие банки в России.

4) Азартные игры

Помните, что нельзя играть на деньги. Ведь в основном подобные развлечения используются создателями для получения прибыли. Игроки больше теряют деньги, нежели выигрывают. Играйте в не менее увлекательные игры, но которые не предполагают использование наличных или безналичных проигрышей/выигрышей.

5) Онлайн-пиратство

Помните! Пиратство, по сути, обычное воровство, и вы, скорее всего, вряд ли захотите стать вором. Знайте, что подлинные (лицензионные) продукты всегда выгоднее и надежнее пиратской продукции. Официальный производитель несет ответственность за то, что он вам продает, он дорожит своей репутацией, чего нельзя сказать о компаниях – распространителях пиратских продуктов, которые преследуют только одну цель – обогатиться и за счет потребителя, и за счет производителя. Лицензионный пользователь программного обеспечения всегда может рассчитывать на консультационную и другую сервисную поддержку производителя, о чем пользователь пиратской копии может даже не вспоминать. Кроме того, приобретая лицензионный продукт, потребитель поддерживает развитие этого продукта, выход новых, более совершенных и удобных версий. Ведь в развитие продукта свой доход инвестирует только официальный производитель.

6) Интернет –дневники и соцсети

Никогда не публикуйте в них какую-либо личную информацию, в том числе фамилию, контактную информацию, домашний адрес, номера телефонов, название школы, адрес электронной почты, фамилии друзей или родственников,

свои имена в программах мгновенного обмена сообщениями, возраст или дату рождения. Никогда не помещайте в журнале провокационные фотографии, свои или чьи-либо еще, и всегда проверяйте, не раскрывают ли изображения или даже задний план фотографий какую-либо личную информацию.

7) Интернет -хулиганство

Игнорируйте таких хулиганов. Если вы не будете реагировать на их воздействия, большинству «троллей» это, в конце концов, надоест и они уйдут.

8) Недостоверная информация

Всегда проверяйте собранную в Сети информацию по другим источникам.

Для проверки материалов обратитесь к другим сайтам или СМИ – газетам, журналам и книгам.

9) Материалы нежелательного содержания

Используйте средства фильтрации нежелательного материала (например, MSN Premium's Parental Controls или встроенные в Internet Explorer®). Научитесь критически относиться к содержанию онлайн-материалов и не доверять им.

Для того чтобы обезопасить себя, свою семью, своих родителей от опасностей Интернета и причинения возможного ущерба, вы должны предпринимать следующие меры предосторожности при работе в Интернете:

- Никогда не сообщайте свои имя, номер телефона, адрес проживания или учебы, пароли или номера кредитных карт, любимые места отдыха или проведения досуга.
- Используйте нейтральное экранное имя, не содержащее сексуальных намеков и не выдающее никаких личных сведений, в том числе и опосредованных: о школе, в которой вы учитесь, места, которые часто посещаете или планируете посетить, и пр.
- Если вас что-то пугает в работе компьютера, немедленно выключите его. Расскажите об этом родителям или другим взрослым.
- Всегда сообщайте взрослым обо всех случаях в Интернете, которые вызвали у вас смущение или тревогу.
- Используйте фильтры электронной почты для блокирования спама и нежелательных сообщений.
- Никогда не соглашайтесь на личную встречу с людьми, с которыми вы познакомились в Интернете. О подобных предложениях немедленно расскажите родителям.

- Прекращайте любые контакты по электронной почте, в системе обмена мгновенными сообщениями или в чатах, если кто-нибудь начинает задавать вам вопросы личного характера или содержащие сексуальные намеки.

ИНСТРУКТАЖ ТБУ – 33

Правила поведения учащихся в школе

Настоящие правила устанавливают нормы поведения учащихся в здании и на территории школы. Цель правил поведения учащихся – создание в школе рабочей обстановки, способствующей успешной учебе каждого ученика, воспитание уважения к личности и её правам, развитие культуры поведения и навыков общения, предупреждение детского травматизма.

1. Общие правила поведения.

1.1. Учащиеся приходят в школу за 10 минут до начала занятий.

1.2. При входе в школу учащиеся соблюдают правила вежливости, снимают верхнюю одежду, головные уборы, переобувают сменную обувь и следуют к месту проведения урока.

1.3. Учащийся школы приносит с собой на занятия необходимые школьные принадлежности: книги, дневник, тетради и др. Является в школу с подготовленными домашними заданиями по предметам согласно расписанию уроков.

1.4. Категорически запрещается приносить в школу и на её территорию с любой целью и использовать любым способом оружие, взрывчатые, огнеопасные предметы и вещества, спиртные напитки, другие психоактивные вещества (ПАВ), газовые баллончики, колющие и режущие предметы. Запрещается употреблять в школе жевательную резинку и семечки.

1.5. Запрещается без уважительной причины уходить из школы и с её территории в урочное время. В случае пропуска занятий учащийся должен предъявить классному руководителю справку от врача или иной документ, подтверждающий уважительную причину отсутствия на занятиях. Пропускать занятия без уважительных причин запрещается.

1.6. Опаздывать на занятия запрещается. В случае опоздания не более чем на 1-2 минуты учащийся должен спросить у учителя, ведущего занятие, разрешение присутствовать на уроке.

1.7. Учащиеся школы проявляют уважение к старшим, заботятся о младших. Учащиеся и педагоги обращаются друг к другу уважительно. Школьники уступают дорогу взрослым, мальчики – девочкам, старшие школьники – малышам.

1.8. Учащиеся школы уважительно здороваются со всеми учителями, работниками и гостями школы.

1.9. Учащиеся обязаны беречь имущество школы, аккуратно относиться как к своему, так и к чужому имуществу. В случае порчи школьного имущества восстановление и ремонт производится самими учащимися, или за счет родителей (законных представителей) учащихся.

1.10. Драки в школе и на её территории категорически запрещены. Использовать в разговоре ненормативную лексику запрещается.

1.11. Курить в школе и на её территории категорически запрещается.

2. Требования к учащимся по содержанию учебных принадлежностей, соблюдению культуры учебного труда.

2.1. Школьные учебники, дневник, тетради должны быть аккуратно обернуты.

2.2. Тетради учащегося должны быть чистыми, опрятными, правильно грамотно подписанными.

2.3. Дневник заполняется учащимся в соответствии с инструкцией, еженедельно подписывается родителями (законными представителями). Дневник предоставляется учащимся по первому требованию учителя.

2.4. Учащиеся обязаны иметь все необходимые письменные принадлежности на каждом уроке (ручка, карандаши, линейка и др.).

3. Требования к учащимся на уроке.

3.1. Учащиеся до звонка должны занять свои места за учебными столами и приготовить все необходимое к уроку.

3.2. При входе учителя учащиеся встают.

3.3. Перед началом урока дежурные называют учащихся, отсутствующих на данном уроке.

3.4. Опоздавшие ученики допускаются на урок с разрешения учителя, учителем делается запись об опоздании в дневнике учащегося.

3.5. Дежурные по классу обеспечивают готовность учебного помещения к каждому уроку.

3.6. У учащегося не должно быть ничего лишнего на учебном столе. Перечень необходимого на каждом уроке и в определенные моменты урока определяется учителем.

3.7. При вызове для ответа, учащийся должен встать и выйти к доске. Дневник он обязан передать учителю для выставления оценки.

3.8. В некоторых случаях возможен ответ ученика с места, как стоя, так и сидя. Порядок ответа с места определяется учителем.

3.9. Учащиеся, желающие отвечать или спросить что-либо у учителя, обязаны поднять руку.

3.10. Отвечая, учащийся стоит у доски лицом к классу или при ответе с места лицом к учителю. Отвечая, учащийся говорит громко, внятно. Пишет на доске аккуратно, разборчиво. При ответе с использованием плаката, карты, схемы стоит в пол-оборота к классу, показывая указкой то, что необходимо, правой или левой рукой, в зависимости от расположения наглядного материала.

3.11. Во время урока, сидя за учебным столом, учащийся обязан следить за осанкой, постановкой ног, наклоном головы. Учащийся обязан выполнять распоряжения учителя относительно правильной осанки.

3.12. Учащиеся по окончании урока встают и по распоряжению учителя, не толкаясь выходят из класса.

3.13. Урочное время должно использоваться учащимися только для учебных целей. Во время урока нельзя шуметь, отвлекаться самому и отвлекать других посторонними разговорами, играми и другими, не относящимися к уроку делами.

3.14. Мобильные телефоны во время урока должны быть отключены и находиться в сумках или портфелях учащегося. Использовать мобильные устройства на уроке возможно только с разрешения учителя.

4. Поведение учащихся до начала, в перерывах и после окончания занятий.

4.1. Во время перерывов (перемен) учащиеся обязаны: навести чистоту и порядок на своем рабочем месте, выйти из класса, при движении по коридорам, лестницам придерживаться правой стороны, подчиняться требованиям работников школы и дежурных учащихся.

4.2. Запрещается: бегать по лестницам, вблизи оконных проемов и в других местах, не предназначенных для игр, толкать друг друга, бросаться различными предметами, применять физическую силу для решения любого рода проблем, употреблять непристойные выражения и жесты в адрес любых лиц, шуметь, мешать отдыхать другим.

4.3. Дежурный по классу находится в кабинете во время перемены обеспечивает порядок, проветривает помещение, помогает учителю подготовить класс к следующему уроку.

4.4. После окончания занятий учащийся обязан: взять верхнюю одежду, аккуратно одеться и покинуть школу, соблюдая правила вежливости.

4.5. Находясь в столовой, учащийся:

-подчиняется требованиям педагогов, работников столовой ;

-соблюдает очередь в буфете;

-проявляет внимание и осторожность при получении горячих и жидких блюд;

-употребляет еду и напитки только в столовой;

-убирает за собой столовые принадлежности и посуду после приема пищи.

5. Заключительные положения.

5.1.Учащиеся не имеют права во время нахождения на территории школы и при проведении школьных мероприятий совершать действия, опасные для собственной жизни и здоровья, а также для жизни и здоровья окружающих

5.2.Учащиеся не имеют права находиться в здании школы после окончания учебных занятий или внеурочных мероприятий без разрешения работников школы и без их присутствия.

5.3.Настоящие Правила действуют на территории школы и распространяются на все мероприятия, проводимые школой за её пределами.

5.4. Информация о несоблюдении данного Положения учащимися сразу доводится педагогами школы в письменной форме до администрации школы.

5.5. Информация о несоблюдении данного Положения учащимся доводится до сведения его родителей по телефону или через соответствующую запись в дневнике учащегося классным руководителем в течение одного учебного дня.

ИНСТРУКТАЖ ТБУ – 34

Правила поведения на железной дороге

При проезде или переходе через железнодорожные пути необходимо пользоваться:

- специальными оборудованными пешеходными переходами с настилами
- тоннелями
- мостами
- железнодорожными переездами
- путепроводами
- другими местами, обозначенными соответствующими знаками(при этом следует

внимательно

следить за сигналами,подаваемыми техническими средствами или работниками железнодорожного транспорта)

Переходить и переезжать железнодорожные пути можно только в специально установленных и оборудованных для этого местах .При переходе через железнодорожные пути убедитесь, что в зоне видимости нет движущегося состава.

Не ходите по железнодорожным путям.

Не пытайтесь перейти или переехать железнодорожный переезд при запрещающем сигнале светофора – даже если шлагбаум поднят или вовсе отсутствует.

Не подлезайте под платформы железнодорожные составы!

Не пытайтесь проникнуть на платформу в неустановленном месте!

Не заходите за ограничительную линию у края платформы!

Не бегайте по платформе рядом с прибывающим или отправляющимся поездом!

Не играйте на платформе в подвижные игры!

Не приближайтесь к оборванным проводам! Не поднимайтесь на опоры и специальные конструкции контактной сети и воздушных линий! Не прикасайтесь к проводам,идущим от опор и специальных конструкций контактной сети и воздушных линий электропередачи!

Не оставляйте на железнодорожных путях никакие предметы!

Не повреждайте, не загорайте,не демонтируйте и не устанавливайте самостоятельно знаки, указатели и иные носители информации!

Если вы обнаружили помехи, препятствующие безопасному движению поездов, незамедлительно проинформируйте об этом работников железнодорожного транспорта. Не принимайте всевозможные самостоятельные меры для устранения помех движению поезда!

В случае возникновения ситуации, требующей экстренной остановки железнодорожного состава, постарайтесь любым возможным способом подать сигнал.

Обнаружив посторонние и/или забытые предметы, сообщите об этом работникам железнодорожного транспорта

Правила поведения при работе на пришкольном участке и ремонтной бригаде

Для работы на пришкольном участке и в составе ремонтной бригады учащийся обязан прибыть в рабочей одежде и обуви, обеспечивающей удобство выполнения работ, в головном уборе, с причёской, не мешающей выполнению работ, иметь при себе рабочие перчатки.

Учащийся обязан действовать только согласно команд руководителя работ на участке, либо ремонтной бригады. Перед началом работ учащийся обязан прослушать инструктаж по требованиям безопасности, проверить исправность рабочего инвентаря и инструментов.

Запрещается:

- Пользоваться неисправным инвентарем и инструментом
- Использовать инвентарь и инструмент не по назначению
- Производить работы, не указанные руководителем ремонтной бригады, или руководителем работ на участке
- Самостоятельно, без команды руководителя покидать рабочее место (участок).
- Баловаться, играть с инвентарем и инструментом, а так же без них при выполнении работ
- Запрещается нахождение посторонних лиц на участке без разрешения руководителя работ.

Учащийся должен немедленно сообщить о выявленной неисправности инструмента, о его поломке, либо о любой другой причине, мешающей проведению работ.

Переноску тяжестей осуществлять только с помощью спец. Средств (вёдра, носилки и т.п.), вдвоём, согласно установленных норм.

12-14 лет девушки 3кг., юноши 6кг.

15 лет 4кг. 7кг.

16лет 5кг 11кг

17лет 6кг. 13кг.

При плохом самочувствии немедленно сообщить руководителю.

ИНСТРУКТАЖ ТБУ – 36

Безопасный летний отдых

- Соблюдайте правила дорожного движения!
- Соблюдайте правила безопасности на воде и вблизи водоемов!
- Соблюдайте правила безопасности при нахождении в лесу, при встрече с дикими и бродячими животными!

При посещении лесных массивов необходимо соблюдать следующие правила:

- Не ходить в дождливую или пасмурную погоду.
- Надевать сапоги, брюки заправлять в обувь, для того чтобы избежать укусов насекомых и змей. - Избегать ходить в лес одному.
- Обязательно надевать головной убор, закрывающий шею и руки, для предотвращения проникновения клещей.
- Осторожно пробираться через кусты или заросли, плавно раздвигая ветки и плавно опуская их.

- Не разжигать костры во избежание лесных пожаров и не оставлять после себя мусор, пустые стеклянные бутылки и осколки, которые могут привести к возникновению пожара.

Лесные пожары могут оказать на человека сильный психологический эффект.

Общеизвестно, что паника среди людей служит причиной значительного количества жертв. Зная правила безопасного поведения, человек, застигнутый бедствием, в любой обстановке сможет не только сохранить свою жизнь и здоровье, но и оказать помощь другим людям.

Нужно помнить, что лесные пожары являются чрезвычайно опасными. Причинами их возгорания становятся нарушение правил пожарной безопасности, неосторожное обращение с огнем, самовозгорание сухой растительности в жаркий период.

В том случае, если в лесу, или в поле вас застала гроза, ни в коем случае не прячьтесь под

отдельно стоящими высокими объектами(деревьями, вышками и т.п.).

Во время нахождения на улице соблюдайте

следующие требования безопасности.

- Планируйте свой безопасный маршрут до места назначения. Выбирайте хорошо освещенные улицы и избегайте прохождение около пустынных территорий, аллей и строительных площадок. Идите более длинным маршрутом, если он самый безопасный.

- Не следует щеголять дорогими украшениями или одеждой, мобильными телефонами: это провоцирует злоумышленника на противоправные действия, всегда крепче держите сумки.

- Всегда идите навстречу движению транспорта, если нет пешеходного тротуара, так вы можете видеть приближающиеся машины.

- Если у вас есть подозрение, что вас кто-то преследует, перейдите улицу и направьтесь в ближайший хорошо освещенный район. Быстро дойдите или добегите до какого-нибудь дома или магазина, чтобы вызвать полицию. Если вам угрожает опасность, кричите о помощи.

- Никогда не путешествуйте, пользуясь случайными автомобилями, отходите подальше от остановившегося около вас транспорта.

- Всегда сообщайте родителям, с кем и куда вы пошли, когда вернетесь, если задерживаетесь, то звоните родителям и предупреждайте их.

-В случае, когда незнакомые взрослые пытаются увести вас силой, сопротивляйтесь, кричите, зовите на помощь: "Помогите! Полиция!".

-Никогда не соглашайтесь ни на какие заманчивые предложения незнакомых взрослых.

-Никуда не ходите с незнакомыми взрослыми и не садитесь с ними в машину.

-Никогда не следует хвалиться тем, что у твоих родителей много денег.

-Не следует приглашать домой незнакомых ребят, если дома нет никого из взрослых.

-Не задерживайтесь на улице до наступления темноты.

**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ПСКОВА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 18
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ГЕНЕРАЛА АРМИИ В.Ф. МАРГЕЛОВА»**

ул. 23 Июля, д.9, г.Псков, 180004

тел./факс (8112) 72-14-94, 73-57-72
e-mail: org13@pskovedu.ru

**ЖУРНАЛ
РЕГИСТРАЦИИ ИНСТРУКТАЖЕЙ УЧАЩИХСЯ
_____ класса
ПО БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ,
ОХРАНЕ ТРУДА ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ
ОБЩЕСТВЕННОГО-ПОЛЕЗНОГО, ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОГО
ТРУДА И ПРОВЕДЕНИИ ВНЕКЛАССНЫХ И ВНЕШКОЛЬНЫХ
МЕРОПРИЯТИЙ**

Классный руководитель: _____

Начат: _ сентября 20__ г.

Окончен: __ мая 20__ г.

Номера тем инструктажей с учениками

___ класс

1. Правила пожарной безопасности в учреждении. /Ответственный классный руководитель или учитель ОБЖ/
2. Правила пожарной безопасности во время новогодних праздников .
3. Правила пожарной безопасности в быту .
4. Правила безопасности в лесу в пожароопасный сезон.
5. Правила безопасности при обращении с электроприборами.
6. Правила безопасного поведения рядом с энергообъектами .
7. Правила безопасности при пользовании газом в быту.
8. Правила техники безопасности при проведении спортивных мероприятий .
9. Правила пользования сотовыми телефонами в школе.
10. Правила поведения учащихся при проведении общешкольных культурно-массовых мероприятий.
11. Правила поведения в общественных местах.
12. Правила безопасности в криминогенной ситуации. Личная безопасность .
13. Правила безопасности при угрозе террористического акта.
14. Правила безопасности в период прохождения холодного фронта .
15. Правила безопасности в период прохождения грозового фронта.
16. Правила безопасного поведения на открытых водоемах в осенне-зимний период .
17. Правила безопасного поведения детей на объектах железнодорожного транспорта.
18. Правила безопасного поведения на открытых водоемах лето .
19. Правила дорожно-транспортной безопасности.
20. Особенности поведения на дорогах в осенние дни .
21. Особенности поведения на дорогах в зимнее время года.
22. Правила безопасного поведения в общественном транспорте.
23. Правила безопасного поведения при движении организованной пешей группой.
24. Правила безопасного поведения учащихся при организованных выездах.
25. Общие меры санитарно-гигиенической безопасности.
26. Профилактика сезонных заболеваний.
27. Профилактика инфекционных заболеваний Кл.рук.
28. Профилактика туберкулеза Кл.рук.
29. Правила безопасности при общении с животными.
30. Правила поведения в природе в весенне-летний период во время активизации иксодового клеща.
31. Основные навыки оказания первой помощи.
32. Правила поведения в интернете.
33. Правила поведения учащихся в здании и на территории школы.
34. Правила поведения на железной дороге.
35. Правила поведения при работе на пришкольном участке и ремонтной бригаде.
36. Безопасный летний отдых.
37. _____

