

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
Детско-юношеский центр города Новоалтайска

ИНФОРМАЦИОННО - МЕТОДИЧЕСКИЙ ВЕСТНИК

Инструкции по безопасности для обучающихся

БЕЗОПАСНОСТЬ ДЕТСТВА



Новоалтайск
2022

ПЕРЕЧЕНЬ ИНСТРУКЦИЙ

Инструкция № 1 по безопасности для обучающихся (вводный инструктаж)	3
Инструкция № 2 о правилах безопасного поведения для обучающихся на занятиях в учебных кабинетах	8
Инструкция № 3 по правилам безопасного поведения на дорогах и транспорте	9
Инструкция № 4 по правилам пожарной безопасности	10
Инструкция № 5 по электробезопасности	12
Инструкция № 6 о правилах безопасного поведения при проведении массовых мероприятий	13
Инструкция № 7 техника безопасности при проведении спортивно-массовых мероприятий	15
Инструкция № 8 по безопасному поведению при проведении прогулок, туристических походов, экскурсий экспедиций	17
Инструкция № 9 для обучающихся по правилам безопасности при поездках в автобусе для перевозки	19
Инструкция № 10 по правилам безопасного поведения обучающихся на объектах железнодорожного транспорта	21
Инструкция № 11 по оказанию первой доврачебной помощи	24
Инструкция № 12 по действиям при ЧС	29
Инструкция № 13 по правилам поведения в экстремальных ситуациях (если вы оказались заложниками террористов)	34
Инструкция № 14 по правилам безопасности при обнаружении неизвестных пакетов, неразорвавшихся снарядов, мин, гранат	36
Инструкция № 15 для обучающихся по правилам безопасности при проведении занятий в компьютерном классе	37
Инструкция № 16 техника безопасности при проведении занятий настольным теннисом	39
Инструкция № 17 по профилактике негативных ситуаций во дворе, на улицах, дома и в общественных местах	40
Инструкция № 18 по безопасности при общении с животными	41

Инструкция №1 **по безопасности для обучающихся (вводный инструктаж)**

1. Общие правила поведения

1.1. Обучающиеся МБОУ ДО ДЮЦ проявляют уважение ко всем старшим, заботятся о младших. Ко всем взрослым обучающиеся обращаются на «Вы».

2. По дороге в МБОУ ДО ДЮЦ и обратно необходимо:

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

3. Во избежание травмоопасных ситуаций в МБОУ ДО ДЮЦ нельзя:

- бегать и толкаться во время перемен;
- прыгать через ступеньки лестницы, кататься на перилах, перешагивать или опасно перегибаться через них;
- оставлять в коридорах разлитую на полу воду.

4. В случае любых происшествий и травм необходимо немедленно сообщить об этом ближайшему педагогу, завучу, директору МБОУ ДО ДЮЦ.

5. В случае возникновения пожара, короткого замыкания в электросети, засорения канализации или подозрений на них необходимо немедленно сообщить об этом ближайшему педагогу или вахтеру.

6. В случае возникновения чрезвычайной ситуации все сотрудники и обучающиеся МБОУ ДО ДЮЦ должны быть немедленно эвакуированы. Сигнал тревоги подается продолжительной серией коротких звонков. Обучающиеся покидают помещение кабинетов и организовано выходят из МБОУ ДО ДЮЦ вместе с педагогом в соответствии с планом эвакуации.

7. При появлении в МБОУ ДО ДЮЦ посторонних людей, ведущих себя подозрительно или агрессивно, необходимо немедленно сообщить об этом вахтеру или ближайшему педагогу.

8. Не допускается нахождение в МБОУ ДО ДЮЦ бродячих кошек и собак.

9. Недопустимо курить в помещениях МБОУ ДО ДЮЦ, бросать зажженные спички в мусорные баки, засорять канализацию посторонними предметами, оставлять открытыми водопроводные краны.

10. В МБОУ ДО ДЮЦ не допускается применение психического и физического насилия в отношении обучающихся, все споры должны разрешаться только мирным путем.

11. Правила поведения на занятиях:

11.1. Обучающийся приходит на занятия в МБОУ ДО ДЮЦ за 5-10 минут до их начала.

11.2. Обучающийся присутствует на занятиях аккуратно одетым, причесанным, в сменной обуви. Верхнюю одежду оставляет в гардеробе самообслуживания.

11.3. Во время занятия, обучающиеся должны внимательно слушать педагога, выполнять его требования.

11.4. На занятии при выполнении практических работ:

– Каждый работает за своим рабочим местом.

- Перед работой правильно подготовь рабочее место.
- Работу начинать с разрешения педагога.
- Используй инструменты только по назначению.
- Не работай неисправными и тупыми инструментами.
- Пользуясь инструментом, держи его так, как показал педагог.
- Инструменты и оборудование храни в предназначенном для этого месте.
- Перед работой и во время выполнения задания раскладывай инструменты, оборудования в указанном педагогом порядке.
- Береги инструменты и материалы.
- Во время работы содержи рабочее место в порядке. Закончил работу – убери рабочее место быстро и аккуратно.
- Всегда думай, как сделать работу лучше. Выполняй работу внимательно, не отвлекаясь посторонними делами. Во время работы не разговаривай.

11.5. Во время занятия нельзя шуметь, отвлекаться самому и отвлекать других разговорами, играми.

11.6. Нельзя опаздывать на занятия, покидать и пропускать занятия без уважительной причины.

11.7. В МБОУ ДО ДЮЦ имеются учебные кабинеты повышенной степени опасности: компьютерный класс, мастерские. Во время занятий в этих кабинетах необходимо строго соблюдать инструкции по охране труда и требования педагога.

11.8. Строго запрещается самовольно покидать территорию МБОУ ДО ДЮЦ в учебное время, только после уведомления педагога.

12. Правила поведения на переменах:

12.1. Во время перемен обучающийся не должен находиться в учебных кабинетах без педагога.

12.2. Обучающимся нельзя:

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

13. Правила поведения в туалетных комнатах:

13.1. Обучающиеся соблюдают требования гигиены и санитарии: аккуратно используют унитазы по назначению, пользуются туалетной бумагой, сливают воду, моют руки с мылом и сушат их.

13.2. Не засоряют туалеты посторонними предметами, а после мытья рук закрывают водопроводные краны.

13.3. В туалетной комнате запрещается:

- бегать, прыгать, вставать на унитазы ногами;
- портить помещение и санитарное оборудование;
- использовать санитарное оборудование и предметы гигиены не по назначению;
- собираться с другими обучающимися для общения и бесед;
- использовать помещение не по назначению.

14. Правила по технике безопасности при работе ножницами:

14.1. Хранить ножницы надо в определенном месте (органайзере).

14.2. При работе с ножницами следует их держать лезвиями, направленными от работающего.

14.3. Не держи ножницы концами вверх.

14.4. Не передавай ножницы друг другу, а если возникнет такая необходимость, держи за концы и передавай кольцами вперед.

14.5. Не работай неисправными ножницами.

Приемы резания бумаги ножницами:

- режем по разметочной линии или сгибу;
- заготовку держим за большую часть, а отрезаем меньшую;
- ножницы раскрываем широко, резать надо средней частью, не соединяя концов;
- во время вырезания, смотреть надо на кончики ножниц;
- при вырезании по кривой линии сначала надо отделить одну деталь от другой, затем, помогая левой (правой) рукой поворачиваем деталь навстречу ножницам, режущим по кривой линии разметки.

15. Правила по технике безопасности при работе с клеем:

15.1. Уложить деталь на клеенку или подкладной лист.

15.2. Клей наносить быстро тонким слоем и без пропусков слева направо.

15.3. Положить деталь на намеченное место и прикрыть притирочным листом, тщательно протереть ее от середины к краям.

15.4. Избегать попадания клея в глаза, в рот, не нюхать. При попадании в глаза – промыть водой.

15.5. Хранить клей в закрытой таре.

16. Правила по технике безопасности при работе с шилом:

16.1. Не пользуйся шилом не по назначению.

16.2. Не прокалывай шилом твердых предметов со скользкой поверхностью.

16.3. Держи прокалываемый предмет на столе, а не в руках.

16.4. Пользуйся подрезной доской для подкладки.

16.5. Указательный палец держи на игле шила, а ручка шила должна упираться в середину ладони.

16.6. Кончил прокалывать – сдай педагогу или убери в органайзер острием вниз.

17. Правила по технике безопасности при работе с иголками и булавками:

17.1. Хранить иголки и булавки в игольнице, не оставляя их на рабочем месте.

17.2. Запрещается брать иголки и булавки в рот.

17.3. Запрещается шить ржавой и тупой иглой. Шить с наперстком.

17.4. Проверять количество иголок и булавок перед началом и после окончания работы.

ОБЯЗАТЕЛЬНО НАЙТИ НЕДОСТАЮЩИЕ ИГОЛКИ!!!

18. Правила по технике безопасности при работе с ножом:

18.1. Резать надо стоя. Пользоваться подрезной доской для подкладки.

18.2. Указательный палец кладется на обушок на 1 см от острия.

18.3. Режем на себя, левую щечку ножа плотно прижимать к фальц-линейке.

18.4. Левая рука плотно держит фальц-линейку.

18.5. При резании картона рукоятка берется снизу, в обхват, нож держится почти вертикально.

18.6. Закончил резать – убери нож в органайзер или отдай педагогу.

19. Правила по технике безопасности при работе с пластилином:

19.1. Перед работой с пластилином, смазать руки вазелином, жирным кремом.

19.2. Работать только теми приемами, которые показал педагог.

19.3. Работай на доске, используя стеку.

19.4. После работы с пластилином, протри руки тряпкой и вымой с мылом.

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

20.1. Нельзя брать в рот, есть.

20.2. Содержи в коробках природный материал, не разбрасывай по столу и по полу.

20.3. Проявляй осторожность во время работы с разнообразным природным материалом.

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

21.1. Используя в работе разные материалы, познакомьтесь со свойствами этих материалов.

21.2. При использовании различных материалов, не часто используемых или совсем не знакомых вам в изделиях, будьте осторожны.

22. Правила по технике безопасности при работе с линейкой и карандашом:

22.1. Линейку держать левой рукой, двумя-тремя пальцами.

22.2. Работать только хорошо очиненным карандашом.

22.3. При черчении карандаш надо держать чуть наклонно по отношению к листу и краю линейки, чтобы линия получилась точной, а карандаш не тупился.

22.4. Лучше два-три раза провести карандашом, чтобы получить жирную линию, чем нажимать на карандаш.

23. Правила по технике безопасности при работе с тканью:

23.1. Шейте с наперстком.

23.2. Храните иголки и булавки в определённом месте (специальной коробке, подушечке и т.д.).

23.3. Запрещается брать иглу в рот, вкалывать ее в одежду.

23.4. Нельзя откусывать нитку зубами.

23.5. Не пользуйтесь для шитья ржавой иглой.

23.6. Выкройки и ткани прикрепляйте острыми концами булавок в направлении от себя.

24. Правила по технике безопасности при работе с циркулем:

24.1. Циркуль готов к работе, когда иголка циркуля и карандаша находятся на одном уровне.

24.2. Взять нужный размер, туго завернуть винт.

24.3. При проведении окружности циркуль держи за головку.

24.4. При работе с циркулем не оставляй циркуль в раскрытом виде, не держи циркуль вверх концами.

24.5. Окончив работу, сложи циркуль в футляр.

Инструкция № 2

о правилах безопасного поведения для обучающихся на занятиях в учебных кабинетах

1. Общие требования безопасности:

- 1.1. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех обучающихся, занимающихся в кабинете.
 - 1.2. Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, входить и выходить из кабинета.
 - 1.3. Не загромождать проходы сумками и портфелями.
 - 1.4. Не включать электроосвещение и технические средства обучения.
 - 1.5. Не открывать форточки и окна.
 - 1.6. Не передвигать учебные столы и стулья.
 - 1.7. Не трогать руками электрические розетки и электроприборы.
 - 1.8. Не приносить на занятия посторонние, ненужные предметы, чтобы не отвлекаться и не травмировать других обучающихся.
 - 1.9. Не играть в кабинете на переменах мячом.
 - 1.10. Не садиться на трубы и радиаторы отопления.
- #### 2. Требования безопасности перед началом занятий:
- 2.1. Входить в кабинет спокойно, не торопясь.
 - 2.2. Подготовить своё рабочее место, учебные принадлежности.
- #### 3. Требования безопасности во время занятий:
- 3.1. Внимательно слушать объяснения и указания педагога.
 - 3.2. Соблюдать порядок и дисциплину во время урока.
 - 3.3. Не включать самостоятельно приборы и иные технические средства обучения.
 - 3.4. Выполнять задания только после указания педагога.
 - 3.5. Поддерживать чистоту и порядок на рабочем месте.
 - 3.6. При работе с острыми, режущими инструментами на соблюдать инструкции педагога по технике безопасности.
 - 3.7. Размещать приборы, материалы, оборудование на своем рабочем месте таким образом, чтобы исключить их падение или опрокидывание.
 - 3.8. Во время учебных экскурсий соблюдать дисциплину и порядок, не отходить от группы без разрешения педагога.
- #### 4. Требования безопасности в аварийных ситуациях:
- 4.1. При возникновении аварийных ситуаций (пожар и т.д.), покинуть кабинет по указанию педагога в организованном порядке, без паники.
 - 4.2. В случае травматизма обратиться к педагогу за помощью.
 - 4.3. При плохом самочувствии или внезапном заболевании сообщить педагогу или другому работнику учреждения.
- #### 5. Требования безопасности по окончании занятий:
- 5.1. Привести своё рабочее место в порядок.
 - 5.2. Не покидать рабочее место без разрешения педагога.
 - 5.3. Выходите из кабинета спокойно, не толкаясь, соблюдая дисциплину.

Инструкция № 3 **по правилам безопасного поведения на дорогах и транспорте**

1. При выходе на улицу посмотри сначала налево, потом направо, чтобы не помешать прохожим.
2. Маршрут в МБОУ ДО ДЮОЦ выбирай самый безопасный, тот, где надо реже переходить улицу или дорогу.
3. Когда идешь по улицам города, будь осторожен. Не торопись. Иди только по тротуару или обочине.
4. Меньше переходов – меньше опасностей.
5. Иди не спеша по правой стороне тротуара, по обочине иди подальше от края дороги. Не выходи на проезжую часть улицы или дороги.
6. Проходя мимо ворот, будь особенно осторожен: из ворот может выехать автомобиль.
7. Осторожно проходи мимо стоящего автомобиля: пассажиры могут резко открыть дверь и ударить тебя.
8. Переходи улицу только по пешеходным переходам.
9. Прежде чем переходить улицу, посмотри налево. Если проезжая часть свободна, - иди. Дойдя до середины дороги, остановись. Если движение транспорта началось, подожди на «остановке безопасности». Теперь посмотри направо. Если проезжая часть свободна, закончи переход.
10. Если на улице большое движение, попроси взрослого или сотрудника полиции помочь ее перейти.
11. Ожидай транспорт на посадочной площадке или тротуаре у указателя остановки.
12. При посадке в автобус, троллейбус, трамвай соблюдай порядок. Не мешай другим пассажирам. Заранее готовься к выходу, пройдя вперед. Входя и выходя из транспорта, не спеши и не толкайся.
13. Когда переходишь улицу, следи за сигналом светофора для пешеходов: красный – СТОП – все должны остановиться; зеленый – ИДИТЕ – можно переходить улицу.
14. Находясь в транспорте, не ходи по салону, держись за поручень, не выглядывай из окон, не высовывай руки, не нажимай без надобности на аварийные кнопки.
15. Не устраивай игр на проезжей части или вблизи дороги. Не катайся на велосипедах, роликовых коньках и т. п. на проезжей части дороги.
16. Не перебегай улицу или дорогу перед близко идущим транспортом.
17. Не цепляйся за проходящий мимо транспорт.

Инструкция № 4 по правилам пожарной безопасности

Для дошкольников и младших школьников:

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

Для школьников среднего и старшего звена:

1. Следите, чтобы со спичками не играли маленькие дети, убирайте их в недоступные для малышей места.
2. Не нагревайте незнакомые предметы, упаковки из-под порошков и красок, особенно аэрозольные упаковки.
3. Не оставляйте электронагревательные приборы без присмотра. Запрещайте малышам самостоятельно включать телевизор. Уходя из дома, выключайте электроприборы из сети.
4. Помните, что опасна не только бочка с бензином, но и пустая бочка из-под него или другой легковоспламеняющейся жидкости, и зажженная спичка может привести к тяжелым ожогам и травмам.
5. Не разжигайте печь или костер с помощью легковоспламеняющихся жидкостей (бензин, солярка).
6. Не оставляйте не затушенных костров.
7. Не поджигайте сами и не позволяйте младшим поджигать тополиный пух или сухую траву.
8. При обнаружении пожара сообщите взрослым и вызовите пожарных по телефону 01, с мобильного телефона 101 или 112.

На территории МБОУ ДО ДЮЦ:

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

При пожаре и панике:

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

Инструкция № 5 по электробезопасности

1. Неукоснительно соблюдайте порядок включения электроприборов в сеть: шнур сначала подключайте к прибору, а затем к сети. Отключение прибора производится в обратной последовательности.

2. Уходя из дома или даже из комнаты, обязательно выключайте электроприборы (утюг, телевизор и т. п.).

3. Не вставляйте вилку в штепсельную розетку мокрыми руками.

4. Никогда не тяните за электрический провод руками – может случиться короткое замыкание.

5. Ни в коем случае не подходите к оголенному проводу и не дотрагивайтесь до него – может ударить током.

6. Не пользуйтесь утюгом, чайником, плиткой без специальной подставки.

7. Не прикасайтесь к нагреваемой воде и сосуду (если он металлический) при включенном в сеть нагревателе.

8. Никогда не протирайте включенные электроприборы влажной тряпкой.

9. Не вешайте цветочные горшки над электрическими проводами.

10. Нельзя гасить загоревшиеся электроприборы водой.

11. Не прикасайтесь к провисшим или лежащим на земле проводам.

12. Опасно влезать на крыши домов и строений, где вблизи проходят линии электропередачи, а также на опоры (столбы) воздушных линий электропередачи.

13. Не пытайтесь проникнуть в распределительные устройства, трансформаторные подстанции, силовые щитки – это грозит смертью!

14. Не используйте бумагу или ткань в качестве абажура электролампочек.

15. Не пытайтесь проводить ремонт электроприборов при их включенном состоянии (в электросети).

16. В случае возгорания электроприборов, если вы не можете погасить вспышку пожара, вызывайте по телефону пожарную службу по телефону 01, с мобильного телефона 101 или 112.

Инструкция № 6 **о правилах безопасного поведения при проведении** **массовых мероприятий**

Требования безопасности перед проведением массовых мероприятий:

1. При проведении массовых мероприятий на базе МБОУ ДО ДЮОЦ иметь соответствующую форму одежды.

2. При проведении выездных массовых мероприятий надеть удобную обувь, верхнюю одежду в зависимости от сезона, либо иметь с собой. Иметь предметы защиты на случай изменений погодных условий (зонг, плащ), индивидуальный запас воды для питья.

3. Запрещается приступать к массовым мероприятиям в случае обнаружения несоответствия подготовки обучающегося установленным в данном разделе требованиям.

Требования безопасности во время проведения массовых мероприятий:

1. Во время движения к месту проведения массового мероприятия соблюдать дисциплину, правила поведения в коридорах помещения, на лестницах, правила дорожного движения, культуру поведения на улице, не изменять установленный маршрут движения.

2. Во время проведения массового мероприятия соблюдать дисциплину и порядок, выполнять указания руководителя группы. Самостоятельно не предпринимать никаких действий.

3. Во время проведения массового мероприятия быть внимательным, самовольно не покидать место расположения группы.

4. Во время проведения массового мероприятия запрещается применять незащищенный открытый огонь (факелы, свечи). Использовать фейерверки, бенгальские огни, хлопушки, петарды и т.п.

5. Во время проведения массового мероприятия вести себя уважительно по отношению к участникам массового мероприятия, обслуживающему персоналу, ответственным за поддержание общественного порядка и безопасности при проведении массового мероприятия.

6. Бережно относиться к природе, памятникам культуры, к имуществу учреждения.

7. Во время проведения массового мероприятия не вступать в конфликты. В случае возникновения эмоционально-конфликтной ситуации обратиться к руководителю группы.

8. Не допускать действий, способных создать опасность для окружающих и привести к созданию экстремальных ситуаций.

9. Своевременно информировать руководителя группы об ухудшении состояния здоровья или травмах.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

1. При получении информации об эвакуации действовать согласно указаниям администрации, сотрудников правоохранительных органов, ответственных за обеспечение правопорядка, соблюдая спокойствие и не создавая паники.

2. При возникновении пожара соблюдая правила поведения при эвакуации под руководством руководителя группы без паники покинуть место проведения массового мероприятия, используя все имеющиеся эвакуационные выходы.

3. При эвакуации не создавать заторов, не паниковать.

4. В случае эмоционального воздействия на чувства в ходе мероприятия обратиться к руководителю группы.

5. В случае возникновения эмоционально-конфликтной ситуации по требованию руководителя группы покинуть помещение, где проводится массовое мероприятие.

6. При изменении погодных условий (дождь, гроза, понижение температуры воздуха) соблюдать требования безопасности и строго выполнять указания руководителя группы.

7. При получении травмы немедленно сообщить об этом руководителю группы и действовать в соответствии с его указаниями.

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

9. Не чинить препятствий при транспортировке в ближайшее лечебное учреждение.

10. Ответственному лицу за проведение мероприятия, либо руководителю группы после отправки пострадавшего в лечебное учреждение сообщить о случившемся администрации учебного учреждения и родителям обучающегося.

Требования безопасности по окончании массового мероприятия:

1. Массовое мероприятие заканчивается проверкой по списку обучающихся в группе.

2. После окончания массового мероприятия осуществлять организованный выход из помещений, сооружений и мест проведения массового мероприятия.

3. Во время движения из помещения проведения массового мероприятия соблюдать дисциплину, правила поведения в коридорах помещения, на лестницах.

4. После окончания выездных массовых мероприятий при движении к автомобильному транспорту соблюдать правила дорожного движения, культуру поведения на улице, не изменять установленный маршрут движения.

Инструкция № 7

техника безопасности при проведении спортивно-массовых мероприятий

1. Общие требования безопасности.

1.1. К спортивным соревнованиям допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и допущенные по состоянию здоровья к соревнованиям, получившие инструктаж по технике безопасности.

1.2. Участники спортивных соревнований должны соблюдать правила их проведения.

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

- Травмы при проведении 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 посторонних лиц в зоне броска во время соревнований по метанию;
- Травмы при столкновении во время бега или спортивной игре, при падениях во время спуска с горы на лыжах или при прыжках с лыжного трамплина;
- Обморожение при проведении соревнований по лыжам при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже -25 градусов Цельсия;
- Травмы при утоплении во время проведения соревнований по плаванию при прыжках вниз головой на мелком месте или нахождении рядом других участников соревнований.

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

3. При проведении спортивных соревнований должна быть аптечка, оборудованная необходимыми медикаментами и перевязочным материалом для оказания первой помощи пострадавшим. На соревнованиях в обязательном порядке присутствие врача и медицинской сестры.

4. О каждом несчастном случае с участниками соревнований немедленно сообщить главному судье соревнований и администрации, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить в ближайший травмпункт или больницу.

2. Требования безопасности перед началом соревнований.

1. Надеть спортивную обувь и одежду с нескользкой подошвой, соответствующую сезону и погоде.

2. Проверить надежность и исправность спортивного инвентаря и оборудования.

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

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

5. Провести комплексную разминку на подготовку опорно-двигательного аппарата и других систем.

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

3. Требования безопасности во время соревнований.

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

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

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

4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы (применять страховку).

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

6. Перед прыжком в воду убедиться в отсутствии вблизи других участников соревнований.

4. Требования безопасности по окончании соревнований.

1. Проверить по списку наличие всех участников соревнований.

2. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование.

3. Снять спортивную одежду и обувь, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом, обсохнуть и просушить волосы.

5. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

1. При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить соревнования и сообщить об этом судье соревнований. Соревнования продолжить только после устранения неисправности или замене спортивного инвентаря и оборудования.

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

3. При получении травмы участником соревнований немедленно сообщить об этом судье соревнований и администрации учреждения, проводящего соревнования, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить в ближайший травмпункт или больницу. Соблюдать инструкцию по оказанию первой помощи.

Инструкция № 8

по безопасному поведению при проведении прогулок, туристических походов, экскурсий экспедиций

1. Общие требования безопасности:

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

1.2. Опасные факторы:

- изменения установленного маршрута движения, самовольные оставленные места расположения группы;

- травмирование ног при неправильном подборе обуви, передвижение без обуви, а также без брюк или чулок, укусы ядовитыми животными, пресмыкающимися и насекомыми;

- отравление ядовитыми растениями, плодами и грибами;

- заражение желудочно-кишечными болезнями при употреблении воды из непроверенных открытых водоемов.

1.3. При проведении прогулки, туристического похода, экскурсии, экспедиции группу обучающихся должны сопровождать двое взрослых.

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

2. Требования безопасности перед проведением прогулки, туристического похода, экскурсии, экспедиции:

2.1. Пройти соответствующую подготовку, инструктаж, медицинский осмотр и представить справку о состоянии здоровья.

2.2. Надеть удобную одежду и обувь, не стесняющую движений и соответствующую сезону и погоде. Для предотвращения травм и укусов ног надеть носки.

2.3. Убедиться в наличии аптечки и ее укомплектованности необходимыми медикаментами и перевязочными материалами.

3. Требования безопасности во время прогулки, туристического похода, экскурсии, экспедиции:

3.1. Соблюдать дисциплину, выполнять все указания руководителя и его заместителя, самовольно не изменять установленный маршрут движения и место расположения группы.

3.2. Общая продолжительность прогулки составляет 1-4 часа, а туристического похода, экскурсии, экспедиции не должна превышать: для обучающихся 1-2 классов – 1 дня, 3-4 классов - 3 дней, 5-6 классов – 18 дней, 7-9 классов - 24 дней, 10-11 классов - 30 дней.

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

3.4. Во время привалов во избежание ожогов и лесных пожаров не разводите костер.

3.5. Не пробовать на вкус какие-либо растения, плоды и грибы.

3.6. Не трогать руками ядовитых и опасных животных, пресмыкающихся, насекомых, растений, грибов, а также колючих растений и кустарников.

3.7. Во избежание заражения желудочно-кишечными болезнями не пить из открытых водоемов, использовать для этого питьевую воду из фляжки, которую необходимо брать с собой или кипяченую воду.

3.8. Соблюдать правила личной гигиены, своевременно информировать руководителя группы или его заместителя об ухудшении состоянии здоровья или травмах.

3.9. Уважать местные традиции и обычаи, бережно относиться, к природе, памятникам истории и культуры, к личному и групповому имуществу.

4. Требования безопасности аварийных ситуациях:

4.1. При укусе ядовитыми животными, пресмыкающимися немедленно отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего.

4.2. При получении обучающимися травмы оказать помощь пострадавшим, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, немедленно отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании прогулки, туристического похода, экскурсии, экспедиции:

5.1. Проверить по списку наличие всех, обучающихся, воспитанников в группе;

5.2. Проверить наличие и сдать на хранение туристическое снаряжение.

Инструкция № 9

для обучающихся по правилам безопасности при поездках в автобусе для перевозки

1. Общие мероприятия по соблюдению безопасности:

1.1. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех обучающихся, пользующихся автобусными перевозками, организуемыми ОУ.

1.2. К поездкам допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности.

1.3. Обучающиеся обязаны выполнять требования педагога, либо специально назначенного взрослого из числа родителей по соблюдению порядка и правил проезда в автобусе для перевозки обучающихся.

2. Мероприятия по соблюдению безопасности перед началом поездки и во время посадки.

2.1. Перед началом поездки обучающиеся обязаны:

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

3. Мероприятия по соблюдению безопасности во время поездки:

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

3.2. Обучающимся запрещается:

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

4. Мероприятия по соблюдению безопасности в аварийных ситуациях:

4.1. При плохом самочувствии, внезапном заболевании или в случае травматизма обучающийся обязан сообщить об этом сопровождающему (при необходимости подать сигнал при помощи специальной кнопки).

4.2. При возникновении аварийных ситуаций (технической неисправности, пожара и т.п.) после остановки автобуса по указанию водителя дети должны под

руководством сопровождающего лица быстро и без паники покинуть автобус и удалиться на безопасное расстояние, не выходя при этом на проезжую часть дороги.

4.3. В случае захвата автобуса террористами обучающимся необходимо соблюдать спокойствие, без паники выполнять все указания сопровождающих лиц.

5. Мероприятия по соблюдению безопасности по окончании поездки:

5.1. По окончании поездки обучающийся обязан:

- после полной остановки автобуса и с разрешения сопровождающего выйти из транспортного средства. При этом первыми выходят обучающиеся, занимающие места у выхода из салона;

- по распоряжению сопровождающего пройти проверку наличия участников поездки;

- не покидать место высадки до отъезда автобуса.

Инструкция № 10

по правилам безопасного поведения обучающихся на объектах железнодорожного транспорта

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

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

Запрещено гражданам, находящимся в зонах повышенной опасности:

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

Действия граждан при проезде и переходе через железнодорожные пути:

9. Проезд на транспорте и переход граждан через железнодорожные пути допускается только в установленных и оборудованных для этого местах.
10. При проезде и переходе через железнодорожные пути гражданам необходимо пользоваться специально оборудованными для этого пешеходными переходами, тоннелями, мостами, железнодорожными переездами, путепроводами, а также другими местами, обозначенными соответствующими знаками (при этом внимательно следить за сигналами, подаваемыми техническими средствами и (или) работниками железнодорожного транспорта).
11. Проезд гражданина в инвалидной коляске через железнодорожные пути допускается только по пешеходным переходам и обязательно с сопровождающим.
12. При проезде граждан через железнодорожные пути на транспортных средствах должны соблюдаться нормы, установленные постановлением Правительства Российской Федерации «О Правилах дорожного движения» Запрещается выезжать на переезд:

- при закрытом или начинающем закрываться шлагбауме (независимо от сигнала светофора);
- при запрещающем сигнале светофора (независимо от положения и наличия шлагбаума);
- при запрещающем сигнале дежурного по переезду (дежурный обращен к водителю грудью или спиной с поднятым над головой жезлом, красным фонарем или флажком, либо с вытянутыми в сторону руками);

- если за переездом образовался затор, который вынудит водителя остановиться на переезде;
- если к переезду в пределах видимости приближается поезд (локомотив, дрезина).

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

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

– подать сигнал возможным способом в случаях возникновения ситуации, требующей экстренной остановки железнодорожного подвижного состава;

– информировать о посторонних и (или) забытых предметах, при возможности, работников инфраструктуры железнодорожного транспорта общего пользования и (или) железнодорожных путей необщего пользования.

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

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

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

Инструкция № 11 **по оказанию первой доврачебной помощи**

1. Общие положения

Первая медицинская помощь пострадавшим при несчастных случаях и внезапных заболеваниях - это комплекс срочных мероприятий, направленных на прекращение действия повреждающего фактора, на устранение угрозы жизни, на облегчение страданий потерпевшего и подготовку его к отправке в лечебное учреждение.

Первая медицинская помощь - это простейшие медицинские действия, выполняемые в кратчайшие сроки непосредственно на месте происшествия оказавшимся в этот момент вблизи производственным персоналом, прошедшим специальную подготовку и владеющим элементарными приемами оказания медицинской помощи.

Оптимальным считается оказание первой медицинской помощи пострадавшему - в течение 30 минут после травмы.

2. Рекомендации по оказанию доврачебной помощи пострадавшему

2.1. Освободить пострадавшего от воздействия на него опасного производственного фактора (электрического тока, химических веществ, воды, механического воздействия и др.) с использованием штатных или подручных средств и безопасных для себя приемов.

2.2. Оценить состояние пострадавшего, освободить от стесняющей дыхание одежды, при необходимости вынести пострадавшего на свежий воздух.

2.3. Определить характер и степень повреждения, для чего осторожно обнажить поврежденные участки, части тела и принять решение о мерах неотложной помощи.

2.4. Выполнить необходимые мероприятия по спасению пострадавшего в порядке срочности - восстановить дыхание, остановить кровотечение, иммобилизовать место перелома, наложить повязки и т.д.

2.5. Поддерживать основные жизненные функции пострадавшего до прибытия медицинских работников.

2.6. Вызвать медицинских работников, готовить пострадавшего к транспортировке.

3.1. Первая помощь при термических и электрических ожогах

В зависимости от площади и глубины поражения ожоги делятся на 4 степени:

- первая - характеризуется покраснением, отеком, болезненными ощущениями;
- вторая - появлением пузырей, наполненных жидкостью желтоватого цвета;
- третья - наступлением неполного омертвления кожи;
- четвертая - наличие коричневого или черного струпа, омертвления кожи.

При термических и электрических ожогах - на загоревшуюся одежду набросить пальто, любую плотную ткань, сбить пламя водой. Первая помощь при ожогах - защита пораженных участков от инфекции, микробов и борьба с шоком. Пораженные участки - не следует касаться руками, смазывать мазями, жирами, маслами, присыпать содой; нельзя прокалывать, вскрывать пузыри, удалять при-

стывшие к обожженному месту вещества во избежание обнажения раны; на небольшие ожоги 2-4 степени накладывается стерильная повязка, обширные поражения - заворачиваются в стерильную простыню. Одежду и обувь с обожженных мест нельзя срывать, необходимо разрезать и аккуратно снимать. Укрыть теплее, поить чаем, давать обезболивающие средства, создать покой до прибытия врача.

3.2. Первая помощь при химических ожогах

При химических ожогах необходимо учитывать, что глубина поражения тканей зависит от концентрации и длительности воздействия химического вещества. Поэтому важно как можно скорее уменьшить концентрацию и время действия этого вещества. Для этого пораженное место сразу необходимо промыть большим количеством проточной холодной воды в течение 15-20 минут.

Если кислота или щелочь попали на кожу через одежду - смыть водой с одежды, осторожно разрезать и снять с пострадавшего мокрую одежду, приступить к промывке водой пораженных участков кожи. При попадании на тело человека химически активных веществ в твердом виде - необходимо их удалить сухой ватой, пораженное место тщательно промыть водой.

После промывания водой пораженные участки необходимо обработать соответствующими нейтрализующими растворами в виде примочек, повязок. Щелочные - обрабатываются 1-2% раствором борной кислоты, кислотные - содовым раствором. Дальнейшая помощь - как и при термических ожогах.

3.3. Первая помощь при обморожениях

Первая помощь при обморожениях - немедленное согревание пострадавшего, особенно обмороженной части тела, для чего пострадавшего необходимо как можно быстрее перевести в теплое помещение. Необходимо согреть обмороженную часть тела, восстановить в ней кровообращение. Наибольший эффект достигается через теплую ванну с температурой 20 с постепенным за 20-30 мин. повышением температуры до 40.

После ванны участки необходимо высушить, закрыть стерильной повязкой и тепло укрыть. Нельзя их смазывать жиром, мазями, т.к. это затруднит последующую обработку.

Обмороженные участки тела нельзя растирать снегом (льдинки ранят кожу, что будет способствовать инфекционному заражению). Можно массажировать чистыми руками, начиная от периферии к туловищу.

При обморожении носа, ушей их можно согревать теплом рук. До ввода пострадавшего в помещение следует наложить теплоизолирующую повязку. Пострадавшему необходимо обеспечить покой, повязку следует оставлять до появления чувства жара, тепла. Давать аспирин, анальгин, крепкий чай, кофе.

4. Доврачебная помощь при отравлениях, ранениях, поражениях током

4.1. Первая помощь при отравлениях

При отравлениях пострадавших следует немедленно эвакуировать в медицинское учреждение.

При отравлениях газами, в т.ч. угарным, природным, ацетиленом, парами бензина и т.п. появляется головная боль, "стук в висках"; звон в ушах; общая слабость, головокружение, учащенное сердцебиение, тошнота и рвота. При сильном отравлении наступает сонливость, апатия, безразличие, а при тяжелом отравлении

- возбужденное состояние с беспорядочными движениями, потеря или задержка дыхания, расширение зрачков. При отравлении пострадавшего необходимо вывести или вынести из отравленной зоны, расстегнуть одежду, стесняющую дыхание, обеспечить приток свежего воздуха, уложить его, приподнять ноги, укрыть тепло, дать нюхать нашатырный спирт. При отравлении аммиаком необходимо дать пострадавшему выпить 10 стаканов теплой воды с уксусом, вызвав рвоту, дать теплое молоко. При отравлении газами пострадавшего следует вынести на свежий воздух, уложить, приподнять ноги, поить чаем, кофе.

4.2. Первая помощь при переломах, вывихах, ранениях

Пострадавший испытывает острую боль, резко усиливающуюся при попытке изменить положение поврежденной части тела.

При открытом переломе после остановки кровотечения и наложения стерильной повязки необходимо произвести иммобилизацию повреждений конечности с использованием готовой шины, палки, доски, линейки и т.п.

При закрытом переломе с пострадавшего одежду снимать не следует, шину нужно накладывать поверх одежды. К месту травмы для уменьшения боли следует прикладывать холодные примочки, пузырь со льдом, снегом, холодной водой и т.п.

При ранениях нельзя промывать рану водой, каким-либо лекарственным веществом, засыпать порошком, смазывать мазями; нельзя убирать из раны песок, землю и т.п., нужно снять грязь вокруг раны, очищая кожу от ее краев наружу, чтобы дополнительно не загрязнять рану. Очищенный участок вокруг раны смазать йодом, наложить повязку с использованием индивидуального пакета или чистого носового платка, чистой ткани. Нельзя накладывать вату непосредственно на рану.

4.3. Первая помощь при поражениях электрическим током

Если пострадавший в сознании с устойчивым дыханием и пульсом, его следует уложить на подстилку, например, из одежды; расстегнуть одежду, стесняющую дыхание; создать приток свежего воздуха; создать нормальный тепловой режим, полный покой, непрерывно наблюдать за пульсом и дыханием. Если пострадавший в бессознательном состоянии - наблюдать за его дыханием, в случае нарушения дыхания - принять меры к устранению западания языка выдвинув нижнюю челюсть вперед и удерживая ее в таком состоянии. При рвоте необходимо голову пострадавшего и плечи повернуть налево для удаления рвотных масс.

Нельзя позволять пострадавшему двигаться, а тем более продолжать работу до решения врача. Переносить пострадавшего следует только в тех случаях, когда ему и лицу, оказывающему помощь, угрожает опасность.

Если после освобождения от действия тока пострадавший дышит редко и судорожно, необходимо сделать искусственное дыхание с одновременным наружным массажем сердца. При поражении молнией оказывается такая же помощь, что и при поражении электрическим током.

5. Оказание первой помощи при обмороках

5.1. Обморок – внезапная кратковременная потеря сознания. Обморок наступает при различных травмах, сильном эмоциональном напряжении, болевом раз-

дражении. Проявляется обморок в побледнении кожи и слизистых оболочек, в потере сознания.

5.2. Необходимо уложить пострадавшего на спину, поднять нижние конечности, чтобы усилить приток венозной крови к сердцу. Расстегнуть воротник, ослабить пояс, обеспечить приток свежего воздуха. Дать понюхать нашатырный спирт, обрызгать лицо холодной водой, слегка похлопать по щекам.

5.3. До восстановления сознания больной не транспортабелен.

5.4. При эпилептическом приступе положите под голову мягкий предмет, расстегните одежду на груди и шее, между зубами просуньте металлическую ложку, обернутую тканью, чтобы больной не прикусил язык. Вызовите скорую помощь. После приступа больной засыпает, будить его нельзя.

6. Оказание первой помощи при отравлениях и угарах

Пострадавший испытывает головную боль, усиленное сердцебиение и слабость. Его необходимо удалить из помещения на свежий воздух и дать дышать кислородом. При судорожном дыхании вызвать врача и делать искусственное дыхание.

7. Оказание первой помощи при травмах глаз

7.1. При раневых поверхностях глаз или век все операции проводятся в положении пострадавшего «лежа». Накрыть глаз чистой салфеткой (носовым платком). Зафиксировать салфетку повязкой и обязательно прикрыть этой же повязкой второй глаз для прекращения движения глазных яблок.

7.2. Не промывать водой колотые и резаные раны глаз и век.

7.3. В случае ожогов глаз или век, попадания едких химических веществ нужно раздвинуть осторожно веки пальцами и подставить под струю холодной воды. Промыть глаз под струей холодной воды так, чтобы она стекла от носа к наружи. Недопустимо применять нейтрализующую жидкость при попадании в глаза едких веществ (кислота-щелочь).

8. Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях

Ушибы и растяжения характеризуются появлением припухлости, болями, а также ограничением активности конечности. При ушибах немедленно к месту ушиба нужно приложить «холод», а затем наложить тугую повязку. Не следует смазывать ушибленное место йодом, растирать и накладывать согревающий компресс

9. Оказание первой помощи при кровотечениях

9.1. Первая помощь при ранениях включает в себя остановку кровотечения и защиту раны от дальнейших повреждений и попадания в нее инфекции путем наложения стерильной повязки.

9.2. Кровотечение может быть капиллярным, артериальным, венозным и смешанным. При ранениях возможно повреждение костей, суставов, нервов, внутренних органов. Осложнения – кровотечение, развитие шока, воспаление.

9.3. При капиллярном кровотечении рану закрывают стерильным материалом и плотно забинтовывают.

9.4. При артериальном кровотечении (кровь ярко-красного цвета, выбивается из раны сильной пульсирующей струей, иногда фонтаном) поврежденные сосуды перетягивают с помощью наложения жгута выше места кровотечения. Под жгут

следует положить записку с указанием времени его наложения (держать жгут не более 1 часа). В случае посинения и отека конечности (при неправильном наложении жгута), следует немедленно заново наложить жгут. На рану наложить стерильную повязку. Промывать рану и извлекать инородные предметы неспециалистам запрещено. Можно обработать рану йодом или спиртом. Немедленно вызовите скорую помощь. При отсутствии жгута для остановки кровотечения используются закрутки из не растягивающегося материала (бинт, кусок ткани, полотенце и пр.).

9.5. Для остановки венозного кровотечения (цвет крови темно-красный, по своему виду напоминает вытекание воды из родника, без толчков) вену сдавливают ниже места её повреждения. Немедленно вызовите скорую помощь.

9.6. Внутреннее кровотечение возникает при повреждении печени, селезенки, почек, легких. Часто они протекают скрыто, могут быть не распознаны и представляют большую опасность для жизни. Необходимо немедленно доставить пострадавшего в лечебное учреждение.

10. Оказание первой помощи при переломах

10.1. Переломом называется нарушение целостности кости. Для перелома характерна резкая боль, усиливающаяся при любом движении и нагрузке на конечность, изменение положения и формы конечностей, нарушение её функции, появление отечности и кровоподтека в зоне перелома, патологическая подвижность кости. Переломы различают двух видов: открытые и закрытые. При закрытом переломе кожный покров в месте перелома не поврежден.

10.2. Самым главным моментом в оказании первой помощи при переломах (открытых или закрытых) является иммобилизация (создание покоя) поврежденной конечности. Это значительно уменьшает боль и предотвращает дальнейшее смещение костных обломков. Для иммобилизации используются готовые шины, а также палки, доски, линейки, куски фанеры и т. д.

10.3. При закрытом переломе не следует снимать с пострадавшего одежду – шину накладывать нужно поверх неё. К месту перелома прикладывать холод (лед, снег, холодную воду и т. д.)

10.4. При наложении шины необходимо обеспечить неподвижность по крайней мере двух суставов – одного выше, другого ниже места перелома. Центр шины должен находиться у места перелома. Фиксируют шину бинтом, косынкой, поясным ремнем и т.д.

10.5. При открытом переломе остановите сильное кровотечение наложением давящей повязки или жгута. Разрежьте одежду в местах перелома, кожу вокруг раны необходимо обработать спиртовым раствором йода или другим антисептическим средством, наложите стерильную повязку.

10.6. При подозрении на повреждения позвоночника нельзя перемещать пострадавшего, снимать с него одежду или позволять ему шевелиться.

Инструкция № 12 **по гражданской обороне и защите от чрезвычайных ситуаций**

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Гражданская оборона (ГО) - система мероприятий по подготовке к защите и по защите населения, материальных и культурных ценностей на территории Российской Федерации от опасностей, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий.

Чрезвычайная ситуация – это обстановка на определенной территории, сложившаяся в результате аварии, опасного природного явления, катастрофы, стихийного или иного бедствия, которые могут повлечь или повлекли за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей или окружающей природной среде, значительные материальные потери и нарушение условий жизнедеятельности людей.

Для защиты людей от опасностей, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий и при чрезвычайных ситуациях, применяются различные способы и средства: обучение, оповещение, укрытие в защитных сооружениях (убежища, противорадиационные укрытия, простейшие укрытия и складки местности), эвакуация в загородную зону (отселение в безопасные районы), обеспечение средствами индивидуальной защиты (противогазы, респираторы, защитная одежда, профилактические средства и прививки), установление режимов военного положения или чрезвычайной ситуации, радиационной или химической защиты, карантина или обсервации.

ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ ГРАЖДАН

Граждане Российской Федерации в соответствии с федеральными законами «О гражданской обороне», «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций» и иными нормативными правовыми актами имеют право:

- на обучение способам защиты от опасностей, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий;
- на защиту жизни, здоровья и личного имущества в случае возникновения ЧС;- при необходимости использовать средства индивидуальной защиты и другое имущество органов исполнительной власти и организаций;
- быть информированными о риске, которому они могут подвергнуться в определенных местах пребывания на территории страны и о мерах необходимой безопасности;
- участвовать в установленном порядке в мероприятиях по ГО;
- на медицинское обслуживание, компенсацию и льготы за причинение вреда при ведении военных действий;
- на возмещение ущерба, причиненного их здоровью и имуществу вследствие ЧС.

Граждане Российской Федерации должны уметь:

- четко действовать по сигналам оповещения;
- пользоваться средствами индивидуальной защиты, изготавливать простейшие из них;
- пользоваться убежищами, укрытиями и строить простейшие укрытия;

- обеззараживать свое рабочее место, квартиру, местность, прилегающую к ним;
- оказывать доврачебную медицинскую самопомощь и помощь пострадавшим;
- защитить детей, больных и престарелых при угрозе нападения противника и при ЧС, надевать им средства индивидуальной защиты, обеспечивать их безопасность при эвакуационных и других мероприятиях.

СИСТЕМА ОПОВЕЩЕНИЯ

Завывание сирен, сигналы транспортных средств означают предупредительный сигнал «ВНИМАНИЕ ВСЕМ!». Услышав его, необходимо немедленно включить теле, радиоприемники и слушать экстренное сообщение (речевую информацию) органов власти или администрации предприятия.

Эти сообщения будут содержать информацию об угрозе или начале военных действий, об угрозе или возникновении чрезвычайной ситуации, их масштабах, прогнозируемом развитии, неотложных действиях и правилах поведения населения (персонала).

Главное внимательно прослушать и правильно понять переданное сообщение (оно будет передаваться несколько раз). Переспросите коллег, соседей, знакомых, чтобы выяснить—правильно ли Вы поняли передаваемую информацию и правильно ли собираетесь действовать.

Находясь в образовательном учреждении, выполняйте все указания своего непосредственного руководителя (педагога).

Строго и неукоснительно следуйте установленным правилам поведения в условиях угрозы или возникновения чрезвычайных ситуаций! Это поможет сохранить жизнь и здоровье Вам и Вашим близким!

С целью своевременного предупреждения населения городов и сельских населенных пунктов о возникновении непосредственной опасности применения противником ядерного, химического, бактериологического (биологического) или другого оружия и необходимости применения мер защиты установлены следующие сигналы оповещения гражданской обороны: «Воздушная тревога»; «Отбой воздушной тревоги»; «Радиационная опасность»; «Химическая тревога».

Сигнал «Воздушная тревога» подается для всего населения. Он предупреждает о непосредственной опасности поражения противником данного города (района). По радиотрансляционной сети передается текст: «Внимание! Внимание! Граждане! Воздушная тревога! Воздушная тревога!» Одновременно с этим сигнал дублируется звуком сирен, гудками заводов и транспортных средств. На объектах (в образовательных учреждениях) сигнал будет дублироваться всеми, имеющимися в их распоряжении средствами. Продолжительность сигнала 2-3 минуты.

По этому сигналу прекращается работа (обучение), транспорт останавливается и все население укрывается в защитных сооружениях. Там, где по технологическому процессу или требованиям безопасности нельзя остановить производство, остаются дежурные, для которых строятся индивидуальные убежища.

Сигнал «Воздушная тревога» может застать людей в любом месте и в самое неожиданное время. Во всех случаях следует действовать быстро, но спокойно,

уверенно и без паники. Строгое соблюдение правил поведения по этому сигналу значительно сокращают потери людей.

Сигнал «Отбой воздушной тревоги» передается органами гражданской обороны. По радиотрансляционной сети передается текст: «Внимание! Внимание граждане! Отбой воздушной тревоги. Отбой воздушной тревоги». По этому сигналу население с разрешения комендантов (старших) убежищ и укрытий покидает их.

В городах (районах, по которым противник нанес удары оружием массового поражения, для укрываемых передается информация об обстановке, сложившейся вне укрытий, о принимаемых мерах по ликвидации последствий нападения, режимах поведения населения и другая необходимая информация для последующих действий укрываемых.

Сигнал «Радиационная опасность» подается в населенных пунктах и районах, по направлению к которым движется радиоактивное облако, образовавшееся при взрыве ядерного боеприпаса.

По сигналу «Радиационная опасность» необходимо надеть противогаз, респиратор а при их отсутствии противопылевую тканевую маску или ватно-марлевую повязку, взять подготовленный запас продуктов, индивидуальные средства медицинской защиты, предметы первой необходимости и уйти в убежище, противорадиационное или простейшее укрытие.

Сигнал «Химическая тревога» подается при угрозе или непосредственном обнаружении химического или бактериологического нападения (заражения). По этому сигналу необходимо быстро надеть противогаз, а в случае необходимости и средства защиты кожи и при первой же возможности укрыться в защитном сооружении. Если защитного сооружения поблизости не окажется, то от поражения аэрозолями отравляющих веществ и бактериальных средств можно укрыться в жилых, производственных или подсобных помещениях. Если будет установлено, что противник применил бактериологическое (биологическое) оружие, то по системам оповещения население получит рекомендации о последующих действиях.

Необходимо быть предельно внимательными и строго выполнять распоряжения органов гражданской обороны. О том, что опасность нападения противника миновала, и о порядке дальнейших действий распоряжение поступит по тем же каналам связи, что и сигнал оповещения.

ДЕЙСТВИЯ ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ

ВО ВРЕМЯ ГОЛОЛЕДА.

Передвигайтесь осторожно, не торопясь, наступая на всю подошву. При этом ноги должны быть слегка расслаблены, руки свободными. Хорошо использовать палку с заостренным металлическим наконечником. Если Вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения.

ПРИ ЗЕМЛЕТРЯСЕНИИ, ОБРУШЕНИИ ЗДАНИЯ.

Ощувив колебания здания – первые толчки, не поддавайтесь панике, у Вас есть 15-20 секунд. Быстро выйдете из здания, взяв документы, деньги и предметы первой необходимости. Не пользуйтесь лифтом! Находясь на улице не стойте

вблизи зданий и сооружений – выйдите на открытое место. Если Вы вынужденно остались в здании, то откройте входную дверь, встаньте в безопасном месте: у внутренней стены в углу во внутреннем стенном проеме или у несущей опоры, после прекращения толчков покиньте помещение. Если Вы находитесь в автомобиле, оставайтесь в нем до прекращения толчков, но на открытом месте. Если Вы оказались в завале, по возможности окажите себе первую медицинскую помощь. Попытайтесь осмотреться и поискать возможный выход, постарайтесь определить, где Вы находитесь, нет ли рядом других людей, подайте голос, поищите в карманах и вокруг себя предметы, которыми можно подать звуковые сигналы.

Голосом и стуком привлекайте внимание людей, перемещая влево-вправо любой металлический предмет помогайте обнаружить себя металлолокатором. Если есть узкий лаз – протиснитесь в него, расслабив мышцы и прижав локти к телу. Продвигайтесь осторожно, стараясь не вызвать нового обвала, не зажигайте огонь – берегите кислород.

ПРИ ПОЖАРЕ И ВЗРЫВЕ.

При обнаружении возгорания реагируйте на пожар быстро, используя все доступные способы для тушения огня (песок, воду, огнетушители). Если потушить огонь в кратчайшее время невозможно, вызовите пожарную охрану и покиньте горящее помещение. При эвакуации не пользуйтесь лифтами, горящие помещения проходите быстро, задерживая дыхание, защитив нос и рот влажной тканью. В сильно задымленном помещении передвигайтесь ползком или пригнувшись – в прилегающем к полу пространстве чистый воздух сохраняется дольше. Не подходите к взрывоопасным предметам.

При угрозе взрыва ложитесь на живот, защищая голову руками, дальше от окон, застекленных дверей, проходов, лестниц. При невозможности самостоятельной эвакуации, обозначьте свое местоположение, свесив из окна белую простыню, штору, предмет одежды. Если к спасению один путь – окно, бросьте вниз матрасы, подушки, ковры, сократите высоту прыжка, используя привязанные к батареям веревки, шторы, простыни.

ПРИ НАПАДЕНИИ СОБАКИ.

К нападающей собаке повернитесь лицом, примите боевую стойку или, если уверены в себе, бросьтесь ей навстречу, но ни в коем случае не поворачивайтесь к собаке спиной и не убегайте. Для защиты используйте палку, зонтик, камни, одновременно отступая к укрытию (забору, дому) спиной. По возможности обмотайте плащом, пиджаком предплечье и руку, а затем, выставив ее вперед, спровоцируйте собаку на укус и сильно ударьте ее по верхней челюсти. Если собака сбита Вас с ног, то упадите на живот и закройте руками шею. Помните, что болевыми точками у собак являются нос, пах и язык.

ПРИ НАПАДЕНИИ ПРЕСТУПНИКА.

Если на вас напали и Вы заведомо слабее преступника, то бегите. При неизбежности столкновения привлечите внимание прохожих и ближайших жителей призывом о помощи. При попытке вооруженного ограбления, без всякого сопротивления расстаньтесь с деньгами и прочими ценностями.

Если Вам угрожают убийством или изнасилованием, то попытайтесь вывести нападающего из строя, действуя смело, решительно и неожиданно, с максимально

возможной силой. Отвлеките внимание нападающего, после чего быстро ударьте его в уязвимые места: рукой по ушам, в нос, под подбородок или ногой (стойкой, коленом) по голени, колену, в пах. Смотрите преступнику прямо в глаза, чтобы не выдать место планируемого удара. В качестве оружия самозащиты применяйте любой имеющийся предмет: горящую сигарету, ручку или карандаш, связку ключей, песок, туфли с каблуком- шпилькой, зонтик, палку, разбитую бутылку, камень.

Если на вас напали сзади, обхватив шею руками, ударьте противника локтем в солнечное сплетение (живот) или ногой по голени, ступне.

Если на Вас напали спереди, ткните распрямленными пальцами руки в глаза или в горло нападающего.

ПРИ ТЕРРОРИСТИЧЕСКОМ АКТЕ.

При захвате самолета (автобуса, помещения) не привлекайте к себе внимание террористов, осмотрите салон (помещение) и отметьте места возможного укрытия в случае стрельбы.

Снимите ювелирные украшения. Не смотрите в глаза террористам, не передвигайтесь по салону (помещению), не открывайте сумки и не суйте руки в карманы без разрешения.

Женщинам в мини - юбках желательно прикрыть ноги. Если начнется штурм – ложитесь на пол между креслами и ждите его окончания. После освобождения немедленно покиньте самолет (автобус, помещение), так как он может быть заминирован.

Если Вы попали в перестрелку на улице, сразу же ложитесь на землю и осмотритесь. Выберите ближайшее укрытие (подъезд, подземный переход, выступ здания, памятник, бетонный столб, бордюр, канава) и проберитесь к нему, не поднимаясь в полный рост. Спрячьтесь и дождитесь окончания перестрелки. Находясь во время перестрелки дома –укройтесь в ванной комнате, туалете, кладовке и лягте на пол. Находиться в комнате с окнами опасно из -за возможности рикошета.

Если Вы обнаружили взрывоопасный (подозрительный) предмет на улице или в помещении, не подходите к нему, попросите находящихся рядом людей или сами сообщите в полицию и немедленно уйдите из помещения.

Если Вы обнаружили взрывоопасный (подозрительный) предмет в транспорте, немедленно сообщите об этом водителю (машинисту), удалитесь от этого предмета как можно дальше и постарайтесь быстрее покинуть транспортное средство.

В ЛЮБОЙ СИТУАЦИИ ДЕЙСТВУЙТЕ БЕЗ ПАНИКИ И РЕШИТЕЛЬНО, ЭТО СПОСОБСТВУЕТ ВАШЕМУ СПАСЕНИЮ!

НЕ БЕЗДЕЙСТВУЙТЕ В ОЖИДАНИИ ПОМОЩИ - ДО ЕЕ ПРИХОДА ПОМОГИТЕ САМОМУ СЕБЕ И ДРУГИМ ЛЮДЯМ, ОКАЗАВШИМСЯ В БЕДЕ!

Инструкция № 13

по правилам поведения в экстремальных ситуациях

(если вы оказались заложниками террористов)

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

18. Если поблизости произошёл взрыв, не торопитесь покидать помещение. Вас могут принять за преступника, и вы невольно окажетесь мишенью для группы захвата. Помните –нет безвыходных положений. Надо только запастись терпением и опереться на своё благоразумие.

Инструкция № 14 **по правилам безопасности при обнаружении** **неизвестных пакетов, неразорвавшихся снарядов, мин, гранат**

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

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

1. Заметив оставленный в транспорте, подъезде дома и т. п. пакет (сумку, коробку и т. п.), ни в коем случае не трогайте его: возможно, в нем находится взрывное устройство.

2. Сообщите о своей находке дежурному сотруднику полиции или ближайшему взрослому человеку.

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, убежавших с места события, возможно, это и есть преступники.

5. Постарайтесь оказать посильную помощь пострадавшим от взрыва или от выстрелов до прибытия машин скорой помощи. Передайте свои сведения сотрудникам спецслужб, прибывшим на место происшествия.

6. Не играйте со взрывпакетом, если каким-то образом он оказался у вас: можно получить тяжелые ожоги.

7. Не бросайте в костер патроны – они могут выстрелить и ранить вас.

8. Опасайтесь взрыва: кислородных баллонов, сосудов под давлением, пустых бочек из-под бензина и растворителей, газоздушных смесей.

9. Обнаружив подозрительный предмет, похожий на снаряд, мину, гранату, не приближайтесь к нему и не бросайте камни: снаряд может взорваться. Место расположения подозрительного предмета оградите и сообщите о находке в милицию по телефону 02, с мобильного телефона (для всех операторов) по номерам 102 и 112.

10. Сообщите о находке ближайшим людям и дождитесь прибытия полиции.
Запрещается:

1. Сдвигать с места, бросать, поднимать взрывоопасные предметы.

2. Собирать и хранить боеприпасы; пытаться их разбирать, нагревать и ударять.

3. Изготавливать из снарядов предметы быта.

4. Использовать снаряды для разведения костров, приносить в помещение.

5. Собирать и сдавать боеприпасы в металлолом.

Инструкция № 15

для обучающихся по правилам безопасности при проведении занятий в компьютерном классе

1. Общее положения:

1.1. К работе в компьютерном классе допускаются лица, ознакомленные с данной инструкцией по технике безопасности и правилами поведения.

1.2. Работа обучающихся в компьютерном классе разрешается только в присутствии педагога.

1.3. Во время занятий посторонние лица могут находиться в кабинете только с разрешения педагога.

1.4. Во время перемен между занятиями проводится обязательное проветривание компьютерного кабинета с обязательным выходом обучающихся из кабинета.

1.5. Помните, что каждый обучающийся в ответе за состояние своего рабочего места и сохранность размещенного на нем оборудования.

2. Перед началом работы необходимо:

2.1. Убедиться в отсутствии видимых повреждений на рабочем месте.

2.2. Разместить на столе тетради, учебные пособия так, чтобы они не мешали работе на компьютере.

2.3. Принять правильную рабочую позу (п. 5 данной инструкции).

2.4. Посмотреть на индикатор монитора и системного блока и определить, включён или выключен компьютер. Переместите мышь, если компьютер находится в энергосберегающем состоянии, или включить монитор и системный блок, если он был выключен.

3. При работе в компьютерном кабинете категорически запрещается:

3.1. Находиться в классе в верхней одежде.

3.2. Класть одежду и сумки на столы.

3.3. Находиться в кабинете с напитками и едой.

3.4. Работать за компьютером с грязными или мокрыми руками.

3.5. Располагаться сбоку или сзади от включенного монитора.

3.6. Присоединять или отсоединять кабели, трогать разъемы, провода и розетки.

3.7. Передвигать компьютеры и мониторы.

3.8. Открывать системный блок.

3.9. Включать и выключать компьютеры самостоятельно.

3.10. Пытаться самостоятельно устранять неисправности в работе аппаратуры.

3.11. Перекрывать вентиляционные отверстия на системном блоке и мониторе.

3.12. Ударять по клавиатуре, нажимать бесцельно на клавиши.

3.13. Класть книги, тетради и другие вещи на клавиатуру, монитор и системный блок.

3.14. Удалять и перемещать чужие файлы.

3.15. Приносить и запускать компьютерные игры.

4. Находясь в компьютерном кабинете, обучающиеся обязаны:

4.1. Соблюдать тишину и порядок.

4.2. Выполнять требования педагога.

4.3. Находясь в сети работать только под своим именем и паролем.

4.4. При появлении рези в глазах, резком ухудшении видимости, невозможности сфокусировать взгляд или привести его на резкость, появления боли в пальцах и кистях рук, усиления сердцебиения немедленно покинуть рабочее место, сообщить о происшедшем педагогу и обратиться к врачу.

4.5. После окончания работы завершить все активные программы и корректно выключить компьютер.

4.6. Оставить рабочее место чистым.

5. Работая за компьютером, необходимо соблюдать правила:

5.1 Расстояние от экрана до глаз – 70 – 80 см (расстояние вытянутой руки).

5.2. Вертикально прямая спина.

5.3. Плечи опущены и расслаблены.

5.4. Ноги на полу и не скрещены.

5.5. Локти, запястья и кисти рук на одном уровне.

5.6. Локтевые, тазобедренные, коленные, голеностопные суставы под прямым углом.

6. Требования безопасности в аварийных ситуациях:

6.1. При появлении программных ошибок или сбоях оборудования обучающийся должен немедленно обратиться к педагогу.

6.2. При появлении запаха гари, необычного звука немедленно прекратить работу, и сообщить педагогу.

7. Комплекс упражнений для глаз:

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

7.1. Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

7.2. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

7.3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогично проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3-4 раза.

7.4. Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх - налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6; затем налево вверх - направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Инструкция № 16
техника безопасности при проведении занятий
настольным теннисом

1. Общие требования безопасности:

1. К занятиям по настольному теннису допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2. Опасность возникновения травм при:

- падении на твердом покрытии;
- нахождении в зоне удара;
- наличии посторонних предметов вблизи стола;
- при неисправных ракетках;
- при игре на слабо укрепленном столе.

3. У педагога должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

5. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

2. Требования безопасности перед началом занятий:

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов вблизи стола.

2. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в настольный теннис.

3. Требования безопасности во время занятий:

1. Во время занятий вблизи игровых столов не должно быть посторонних лиц.

2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы самостраховки. Соблюдать игровую дисциплину.

3. Не вести игру влажными руками.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях:

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом педагогу.

2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся педагогу.

3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

5. Требования безопасности по окончании занятий:

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.

2. Снять спортивную форму и спортивную обувь. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

3. Обо всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить педагогу.

Инструкция № 17 по профилактике негативных ситуаций во дворе, на улицах, дома и в общественных местах

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

2. Никогда не заходите в лифт с посторонними (незнакомыми), также в подъезд или на лестничную площадку, если там стоят подозрительные люди, особенно группа людей.

3. Если на вас все же напали в лифте, постарайтесь нажать кнопку «Вызов диспетчера», но не кричите, особенно в тех случаях, когда не уверены, что поблизости есть люди, способные помочь.

4. 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.

5. Никогда не садитесь в машину, мотоцикл и т. п. с незнакомыми людьми.

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

7. Не носите с собой ценности, деньги (без особой на то необходимости).

8. Не лазайте по подвалам, чердакам, крышам.

9. Гуляя на улице, старайтесь держаться поближе к своему дому, находиться в знакомой компании. Последнее условие обязательно, если вы уходите далеко от дома, особенно в чужой район на танцы (дискотеку), рынок, в магазин, на концерт и т. п. При этом желательно, чтобы взрослые знали, где вы находитесь.

10. Призыв о помощи - это не свидетельство трусости, а необходимое средство самозащиты, иногда - спасение.

11. Если вы попали в западню - нападающих больше, они явно сильнее, поблизости нет никого, кто мог бы прийти на помощь, то лучше отдайте деньги или вещь, которую они требуют. Помните, что ваша жизнь и здоровье дороже всего.

12. Если вас начинают преследовать, идите (бегите) туда, много людей, больше света (ночью) и т. д.

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

14. В целях личной безопасности, профилактики похищения необходимо:

- стараться не оставаться в одиночестве, особенно на улице, пути в школу и обратно, с места досуга;

- чаще менять маршруты своего движения в школу, магазин, к друзьям и т. д.;

- никогда не заговаривать с незнакомыми, а тем более в чем-то подозрительными людьми;

- не садиться в чужие машины, не ездить с незнакомыми людьми;

- всегда ставить в известность родственников о том, куда и когда вы направляетесь, у кого, сколько и где собираетесь быть, когда и каким путем собираетесь возвращаться (если есть возможность, сообщите номер телефона, иные координаты, по которым вас можно найти).

Инструкция № 18

по безопасности при общении с животными

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