

## **ИНСТРУКЦИЯ № 1**

### **по безопасности обучающихся МАОУ СОШ № 5 (вводный инструктаж)**

1. МАОУ СОШ № 5 (далее – школа) расположена в районе, имеющем ряд опасных для жизни и здоровья факторов:
  - школа находится в непосредственной близости проезжей части улицы Зои Космодемьянской;
  - перекрёсток, через который ходят дети в школу и из школы, не оборудован светофором
  - школа расположена недалеко от полноводного ручья.
2. По дороге в школу и обратно необходимо:
  - переходить дорогу только в установленных местах;
  - предварительно убедиться, что движущегося транспорта в опасной близости нет.
3. В школе имеются учебные кабинеты повышенной степени опасности: кабинет обслуживающего труда, физики, химии, спортивный зал. Во время занятий в этих кабинетах необходимо строго соблюдать инструкции по охране труда и требования учителя.
4. Во избежание травмоопасных ситуаций нельзя:
  - самостоятельно покидать территорию школы;
  - бегать и толкаться во время перемен;
  - прыгать через ступеньки лестницы,
  - оставлять в коридорах разлитую на полу воду;
  - качаться на ветках деревьев;
  - пренебрегать правилами безопасного поведения на качелях
5. В случае любых происшествий и травм необходимо немедленно сообщить об этом ближайшему учителю, классному руководителю, заместителю директора , директору школы. Медицинские аптечки имеются во всех учебных кабинетах школы
6. В случае возникновения пожара, короткого замыкания в электросети, засорения канализации или подозрений на них необходимо немедленно сообщить об этом ближайшему учителю или администратору. При пожаре звонить по телефону 01, вызов милиции 02 , вызов скорой помощи 03 .
7. В случае возникновения чрезвычайной ситуации все сотрудники и учащиеся школы должны быть немедленно эвакуированы. Сигнал пожарной тревоги – речевое оповещение. Учащиеся покидают помещение класса и организованно выходят из школы вместе с учителем в соответствии с планом эвакуации. При других чрезвычайных ситуациях эвакуация производится по сигналу, подаваемому звонковой сигнализацией: короткие прерывистые звонки - пауза 10 сек. - короткие прерывистые звонки - пауза 10 сек. (будет повторяться 4-5 раз).
8. При появлении в школе посторонних людей, ведущих себя подозрительно или агрессивно, необходимо немедленно сообщить об этом охраннику или ближайшему учителю.

9. Не допускается нахождение в школе бродячих кошек и собак.

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

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

Обучающиеся находятся в обеденном зале столовой только на переменах и в отведённое графиком питания время.

Выносить пищу из столовой нельзя.

**Уважаемые, родители!**  
**Вы хотите, чтобы ваши дети остались живы и здоровы?**

Тогда не забудьте о том, что есть всегда опасные места: дороги, водоёмы, лес Вы всегда должны знать, где Ваш ребёнок: в школе, дома, на улице.

Предупреждаем Вас, что на территории Калининградской области действует Федеральный закон от 24 июня 1999 г. N 120-ФЗ "Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних", согласно которому ребенок должен всегда находиться под Вашим контролем.

Напоминайте детям о поведении в общественных местах, с посторонними незнакомыми людьми, на дорогах, об опасности огня, взрывчатых веществ.

**Мы все любим наших детей**  
**Будем вместе заботиться о них.**

До Ваших детей доведены следующие инструкции по технике безопасности.

1. Инструкция № 1 по охране труда обучающихся (вводный инструктаж).
2. Инструкция № 2 – Правила внутреннего распорядка.
3. Инструкция № 3 по пожарной безопасности.
4. Инструкция № 4 по электробезопасности.
6. Инструкция № 6 по правилам безопасного поведения на дорогах и на транспорте.
7. Инструкция № 7 по профилактике негативных ситуаций во дворе, на улицах, дома и в общественных местах.
8. Инструкция № 8 по правилам безопасности при обнаружении неизвестных пакетов, взрывоопасных предметов.
9. Инструкция № 9 по охране труда при проведении прогулок, экскурсий.
10. Инструкция № 10 по безопасности при общении с животными.
11. Инструкция № 11 по правилам безопасного поведения на воде.

## ИНСТРУКЦИЯ № 4 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 тел:01.

**ИНСТРУКЦИЯ № 6**  
по правилам безопасного поведения  
на дорогах и на транспорте

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

22. Не устраивай игр на проезжей части или вблизи дороги. Не питайся на велосипедах, роликовых коньках и т. п. на проезжей части дороги.
23. Не перебегай улицу или дорогу перед близко идущим транспортом.
24. Не цепляйся за проходящий мимо транспорт.

## ИНСТРУКЦИЯ № 7

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 по мочь.
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.д.
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 № 8**  
по правилам безопасности  
при обнаружении неизвестных пакетов,  
неразорвавшихся снарядов, мин, гранат

Признаками взрывоопасных предметов могут быть бесхозная сумка, портфель, коробка, свёрток, деталь, какой-либо предмет, обнаруженный в школе, в подъезде, у дверей квартиры, под лестницей, в машине и общественном транспорте; 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 милиции.

3. Если вы заметили пакет, сумку, коробку в городском транспорте, сообщите об этом водителю.

4. Если вы все-таки оказались невольным свидетелем террористического акта, не теряйте самообладания. Постарайтесь запомнить людей, 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, газозвоздушных смесей.

9. Обнаружив подозрительный предмет, похожий на снаряд, мину, гранату, не приближайтесь к нему и не бросайте камни: снаряд может взорваться. Место расположения подозрительного предмета оградите и сообщите о находке в милицию по телефону 02.

Сообщите о находке ближайшим людям и дождитесь прибытия милиции.

Запрещается:

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

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

3. Изготавливать из снарядов предметы быта.

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

5. Собирать и сдавать в металлолом боеприпасы.

## Инструкция №9

по охране труда при проведении прогулок, туристских походов, экскурсий, экспедиций.

### 1. Общие требования охраны труда

1.1. К прогулкам, туристским походам, экскурсиям и экспедициям допускаются дети дошкольного возраста и учащиеся с 1-го класса, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении прогулок, туристских походов, экскурсий и экспедиций соблюдать правила поведения, установленные режимы передвижения и отдыха.

1.3. При проведении прогулок, туристских походов, экскурсий и экспедиций возможно воздействие на их участников следующих опасных факторов:

- изменение установленного маршрута движения, самовольное оставление места расположения группы;
- потертости ног при неправильном подборе обуви;
- травмирование ног при передвижении без обуви, а также без брюк или чулок;
- укусы ядовитыми животными, пресмыкающимися и насекомыми;
- отравления ядовитыми растениями, плодами и грибами;
- заражение желудочно-кишечными болезнями при употреблении воды из непроверенных открытых водоемов.

1.4. При проведении прогулок, туристских походов, экскурсий и экспедиций группу обучающихся должны сопровождать двое взрослых.

1.5. Для оказания первой медицинской помощи при травмах обязательно иметь медаптечку с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств.

1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить об этом руководителю прогулки, туристского похода, экскурсии или экспедиции. Обучающиеся должны соблюдать установленный порядок

проведения прогулки, туристского похода, экскурсии или экспедиции и правила личной гигиены.

1.8. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования охраны труда перед проведением прогулки, туристского 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 брюки или колготки.

3. Требования охраны труда во время проведения прогулки,

туристского похода, экскурсии, экспедиции

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

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

3.3. Во время привалов во избежание ожогов и лесных пожаров не разводить костры.

3.4. Не пробовать на вкус какие-либо растения, плоды и грибы. 3.5. Не трогать руками ядовитых и опасных животных, пресмыкающихся, насекомых, растений и грибов, а также колючих растений и кустарников.

3.6. При передвижении не снимать обувь и не ходить босиком.

3.7. Во избежание заражения желудочно-кишечными заболеваниями не пить воду из открытых непроверенных 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 прогулки, туристского похода, экскурсии или экспедиции об ухудшении состояния 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 охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. При укусе ядовитыми животными, пресмыкающимися, насекомыми немедленно оказать первую медицинскую помощь, отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

4.2. При получении травмы оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

5. Требования охраны труда по окончании прогулки, туристского похода, экскурсии, экспедиции

5.1. Проверить по списку наличие обучающихся в группе.

5.2. Проверить наличие и сдать на хранение туристское снаряжение.

Принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

## ИНСТРУКЦИЯ № 10

### о безопасности при общении с животными

1. Не показывай, что ты боишься собаки.
2. Ни в коем случае не убегай от собаки. Она может принять тебя за дичь и поохотиться.
3. Помни, что помахивание хвостом не всегда говорит о дружелюбном настроении собаки.
4. Если тебе хочется погладить собаку - спроси разрешения у хозяина. Гладь ее осторожно, не делая резких движений.
5. Не корми чужих собак и не трогай их во время еды или сна.
6. Не подходи к собаке, сидящей на привязи.
7. Не приближайся к большим собакам охранных пород. Их часто учат бросаться на людей, подошедших близко.
8. Не трогай щенков и не пытайся отобрать предмет, с которым собака играет.
9. После того как ты погладил собаку или кошку, обязательно вымой руки с мылом.
10. Не подходи близко к чужим корове или быку.
11. Встретив на пути стадо коров, обойди его.
12. Будь осторожен с телятами. У них чешутся рожки, и они могут нанести ими серьезную травму.

## ИНСТРУКЦИЯ № 11

### по правилам безопасного поведения на воде

1. Не стой и не играй в тех местах, откуда можно упасть в воду.
  2. Не заходи на глубокое место, если не умеешь плавать или плаваешь плохо.
  3. Ни в коем случае не ныряй в незнакомых местах. Неизвестно, что там может оказаться на дне.
  4. Никогда не играй в игры с удержанием «противника» под водой - он может захлебнуться.
  5. Не пытайся плавать на самодельных плотках или других плавательных средствах. Они могут не выдержать твоего веса или перевернуться.
  6. Раскачивание лодки, хождение по ней или перегибание через борт очень опасны, так как лодка от этого может перевернуться.
  7. Не отплывай далеко от берега и не переплывай водоем на спор. Почувствовав усталость, сразу плыви к берегу.
  8. Если в воде у тебя начало сводить ногу - не паникуй, постарайся посильней потянуть рукой на себя за большой палец ступни сведенной ноги.
  9. Увидев тонущего человека - зови на помощь взрослых, не стесняйся громко кричать, привлекая внимание окружающих. Осмотрись – нет ли под рукой спасательных средств. Ими может стать все, что плавает на воде и что ты сможешь добросить до тонущего. Если это возможно, попробуй дотянуться до тонущего рукой, толстой веревкой.
- При купании входи в воду быстро и во время купания не стой без движения. Почувствовав озноб, быстро выходи из воды.

2. Не купайся сразу после приема пищи и большой физической нагрузки (игра в футбол, бег и т. д.). Перерыв между приемами пищи и купанием должен быть не менее 45-50 минут.
3. В холодную погоду, чтобы согреться, сделай несколько легких физических упражнений.
4. Не купайся больше 30 минут; если вода холодная, достаточно точно 5-6 минут.
5. При ушных заболеваниях не прыгай в воду головой вниз.
6. Не оставайся при нырянии долго под водой.
7. Выйдя из воды, вытрись насухо и сразу оденься.

Запрещается:

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

## ИНСТРУКЦИЯ № 11

для обучающихся по безопасному поведению 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.

Когда подходит автобус, не старайтесь стоять в первом ряду - могут толкнуть под колеса.

Нельзя спать во время движения, так как при резком торможении можно получить травму.

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

Избегайте пустых автобусов, троллейбусов и трамваев, а так-же вагонов электропоездов.

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

Девушкам рекомендуется садиться рядом с женщинами.

Если в салон вошел пассажир, ведущий себя развязно, отвернитесь от него, не встречайтесь с ним глазами.

Держите на виду свои вещи.

При поездке в электричке в вечернее и ночное время садитесь в первый вагон и вагон, где есть пассажиры.

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

12. При выходе из вагона держитесь за поручни.

В общественном транспорте запрещается:

ходить без необходимости в автобусах, троллейбусах и т. д.;

открывать двери с обеих сторон (допускается только справа по движению);

выглядывать из окон и высовывать руки;

отвлекать водителя;

включать или выключать какие-либо приборы (дергать стоп-кран);

нажимать без надобности на аварийную кнопку

## ИНСТРУКЦИЯ № 12

для обучающихся по безопасному поведению детей на объектах железнодорожного транспорта

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

При движении вдоль железнодорожного пути не подходите ближе 3-5 м к крайнему рельсу.

На электрифицированных участках не поднимайтесь на опоры, а также не прикасайтесь к спускам, идущим от опоры к рельсам, и лежащим на земле электропроводам.

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».

Перед переходом путей по пешеходному настилу необходимо убедиться в отсутствии движущегося подвижного состава. При приближении поезда, локомотива или вагонов остановитесь, пропустите их и, убедившись в отсутствии движущегося подвижного состава по соседним путям, продолжайте переход.

При переходе через пути не подлезайте под вагоны и не перелезайте через автосцепки.

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.

При ожидании поезда не устраивайте на платформе подвижные игры. Не бегите по платформе рядом с вагоном прибывающего(уходящего) поезда и не стойте ближе 2 м 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.

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.

В случае экстренной эвакуации из вагона старайтесь сохранять 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 № 13

для обучающихся по правилам безопасного поведения на водоемах  
в летний, осенне-зимний и весенний периоды

В летнее время

Входите в воду быстро и во время купания не стойте без движения. Почувствовав озноб, быстро выходите из воды.

2. Не купайтесь сразу после приема пищи и большой физической нагрузки (игра в футбол, бег и т. д.). Перерыв между приемом пищи и купанием должен быть не менее 45-50 минут.

В холодную погоду, чтобы согреться, сделайте несколько легких физических упражнений.

Не купайтесь больше 30 минут; если вода холодная, достаточно 5-6 минут.

При ушных заболеваниях не прыгайте в воду головой вниз.

Не оставайтесь при нырянии долго под водой.

Выйдя из воды, вытрите насухо и сразу оденьтесь.

Почувствовав усталость, сразу плывите к берегу.

При судорогах не теряйтесь, старайтесь держаться на воде и зовите на помощь.

10. При оказании вам помощи не хватайте спасающего, а помогите ему буксировать вас к берегу.

Запрещается:

Входить в воду разгоряченным (потным).

Заплывать за установленные знаки (ограждения участка, отведенного для купания).

Подплывать близко к моторным лодкам, баржам.

Купаться при высокой волне.

Прыгать с вышки, если вблизи от нее находятся другие пловцы.

6. Толкать товарища с вышки или с берега.

Безопасность на льду

1. Лед зеленоватого оттенка, толщиной 7 см - безопасный, он выдерживает одного человека.

Непрочный лед - около стока вод (с фабрик, заводов).

Тонкий или рыхлый лед - вблизи камыша, кустов, под сугробами.

Площадки под снегом следует обойти.

Ненадежный тонкий лед - в местах, где бьют ключи, быстрое течение или там, где впадают в реку ручьи.

Нельзя проверять прочность льда ударом ноги.

При вынужденном переходе водоема безопаснее всего придерживаться проторенных троп или идти по уже проложенной лыжне. Но если их нет, надо перед тем, как спуститься на лед, очень внимательно осмотреться и наметить предстоящий маршрут.

При переходе водоема группой необходимо соблюдать расстояние друг от друга (5-6 м).

Замерзшую реку (озеро) лучше перейти на лыжах, при этом: крепления лыж расстегните, чтобы при необходимости быстро их сбросить; лыжные палки держите в руках, не накидывая петли на кисти рук, чтобы в случае опасности сразу их отбросить.

Если есть рюкзак, повесьте его на одно плечо.

Если вы провалились, необходимо широко раскинуть руки по кромкам льда, удерживаться от погружения с головой.

12. Не паникуйте, старайтесь без резких движений выбираться на лед, наползая грудью и поочередно вытаскивая на поверхность ноги.

Выбравшись из пролома, нужно откатиться и ползти в сторону, обратную направлению движения.

Добравшись до берега, идите быстро домой, переодевайтесь в сухую одежду, выпейте горячий чай.

## ИНСТРУКЦИЯ № 14

для учащихся

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

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

Никогда не заходите в лифт с посторонними (незнакомыми), а также в подъезд или на лестничную площадку, если там стоят подозрительные люди, особенно группа людей. Если на вас все же напали в лифте, постарайтесь нажать кнопку «Вызов диспетчера», но не кричите, особенно в тех случаях, когда не уверены, что поблизости есть люди, способные помочь.

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.

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

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

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

Не лазайте по подвалам, чердакам, крышам.

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

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

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

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

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

В целях личной безопасности (профилактики похищений) необходимо:

стараться не оставаться в одиночестве, особенно на улице, по 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 ко-гда 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 мож-но найти).

## ИНСТРУКЦИЯ № 15

для обучающихся по правилам безопасного поведения на дорогах и на транспорте

При выходе на улицу посмотри сначала налево, потом направо, чтобы не помешать прохожим.

Маршрут в школу выбирай самый безопасный, тот, где надо реже переходить улицу или дорогу.

Когда идешь по улицам города, будь осторожен. Не торопись. Иди только по тротуару или обочине.

Меньше переходов - меньше опасностей.

Иди не спеша по правой стороне тротуара.

По обочине иди подальше от края дороги.

Не выходи на проезжую часть улицы или дороги.

Проходя мимо ворот, будь особенно осторожен: из ворот может выехать автомобиль.

Осторожно проходи мимо стоящего автомобиля: пассажиры могут резко открыть дверь и ударить тебя.

Переходи улицу только по пешеходным переходам.

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.

Улицу, где нет пешеходного перехода, надо переходить от одного угла тротуара к другому: так безопасней.

Если на улице большое движение, попроси взрослого или сотрудника милиции помочь ее перейти.

Ожидай транспорт на посадочной площадке или тротуаре у указателя остановки.

При посадке в автобус, троллейбус, трамвай соблюдай по-рядок. Не мешай другим пассажирам.

В автобус, троллейбус, трамвай входи через задние двери.

Выходи только через передние двери. Заранее готовься к выходу, пройдя вперед.

Входя и выходя из транспорта, не спеши и не толкайся.

Трамвай обходи спереди. Автобус и троллейбус - сзади. Выйдя из автобуса, трамвая, нужно по тротуару дойти до пешеходного перехода и только по нему переходить на другую сторону.

Когда переходишь улицу, следи за сигналом светофора: красный - СТОП - все должны остановиться; желтый -ВНИМАНИЕ - жди следующего сигнала; зеленый - ИДИТЕ -можно переходить улицу.

Находясь в транспорте, не ходи по салону, держись за поручень, не выглядывай из окон, не высовывай руки, не нажимай без надобности на аварийные кнопки.

Не устраивай игр на проезжей части или вблизи дороги. Не катайся на велосипедах, роликовых коньках и т. п. на проезжей части дороги.

23. Не перебегай улицу или дорогу перед близко идущим транспортом.

24. Не цепляйся за проходящий мимо транспорт.

## ИНСТРУКЦИЯ № 16

по охране труда при занятиях в спортивном зале  
(вводный инструктаж)

1 Общие требования безопасности:

В спортивном зале учащиеся должны заниматься только в спортивной форме.

Заходить в спортивный зал разрешается только после приглашения преподавателя.

На занятиях физической культурой учащиеся должны снять часы, перстни, браслеты.

Упражнения на спортивных снарядах выполняются с разрешения учителя физкультуры.

Перед выполнением упражнений необходимо провести разминку и разогрев мышц. Перед прыжками необходимо проверить прыжковую яму на отсутствие камней, стекла и других опасных предметов.

Нельзя толкать друг друга, нельзя ставить подножки.

Обувь должна быть на нескользящей подошве.

Если плохо себя почувствовали, перейдите на шаг, а потом сядьте.

1.10 При игре в футбол применяйте спецодежду (защитные щитки, налокотники и т. д.).

1.11 При беге по пересеченной местности будьте внимательны, чтобы не оступиться или не попасть в яму.

## 2 Требования по безопасности в экстремальных ситуациях:

При появлении во время занятий боли в руках, покраснении кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю.

При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, немедленно покинуть спортивный зал, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть.

При получении учащимися травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение