

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Станция детского и юношеского туризма и экскурсий(юных туристов)»

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАУДО
«Станция детского и юношеского
туризма и экскурсий (юных
туристов)»



Т.В. Антипова
2022

Приказ № 11/1 от « 03 » *сд* 2022 г.

**Инструкции
по охране труда и технике
безопасности для обучающихся**

**Список инструкций по охране труда и технике безопасности
для обучающихся**

ИОТ-01-22	Инструкция по правилам поведения обучающихся (вводный инструктаж)
ИОТ-02-22	Инструкция по правилам пожарной безопасности для обучающихся
ИОТ-03-22	Инструкция по правилам безопасного поведения на дорогах и в транспорте
ИОТ-04-22	Инструкция по правилам безопасного поведения во время схода снега и гололеда
ИОТ-05-22	Инструкция по технике безопасности детей и подростков при проведении занятий в спортивном зале, на спортивной площадке
ИОТ-06-22	Инструкция по технике безопасности при угрозе терроризма.
ИОТ-07-22	Инструкция по охране труда по правилам поведения обучающихся в период зимних каникул
ИОТ-08-22	Инструкция по охране труда по правилам поведения обучающихся в период летних каникул
ИОТ-09-22	Инструкция по правилам поведения обучающихся на водоемах в летний, осенне-зимний и весенний периоды
ИОТ-10-22	Инструкция по охране труда при проведении прогулок, туристических походов, экскурсий, экспедиций
ИОТ-11-22	Инструкция по профилактике негативных ситуаций во дворе, на улицах, дома и в общественных местах
ИОТ-12-22	Инструкция по безопасному поведению детей на объектах железнодорожного транспорта

ИНСТРУКЦИЯ
по правилам поведения обучающихся МАУДО СДЮТЭ
(вводный инструктаж)
ИОТ-01-22

Правила для обучающихся устанавливают нормы поведения для детей в здании МАУДО «Станция детского и юношеского туризма и экскурсий (юных туристов)» (далее СДЮТЭ) и на территории проведения занятий. *Цель правил:* создание нормальной рабочей обстановки, способствующему успешному обучению каждого обучающихся, воспитание уважения к личности и ее правам, развитие культуры поведения и навыков общения.

1. Общие правила поведения

- 1.1. Обучающиеся приходят за 10-15 минут до начала занятий.
- 1.2. При входе соблюдают правила вежливости, проходят в кабинет или в спортивный зал, где проводятся занятия, переодеваются и готовят все необходимые принадлежности для занятий.
- 1.3. Обучающиеся должны соблюдать необходимую форму одежды.
- 1.4. Запрещается приносить на занятия с любой целью и использовать любым способом оружие, взрывчатые или огнеопасные предметы и вещества, спиртные напитки, наркотики, другие психотропные вещества и яды, газовые баллончики.
- 1.5. Запрещается во время занятий без разрешения педагога уходить.
Запрещается находиться на занятии без педагога или лица его замещающего.
- 1.6. Обучающиеся приносят необходимые учебные принадлежности для занятий.
- 1.7. Обучающиеся СДЮТЭ проявляют уважение к старшим, заботятся о младших, обучающиеся и педагоги обращаются друг к другу уважительно.
- 1.8. Обучающиеся берегут имущество, аккуратно относятся как к своему, так и к чужому имуществу.
- 1.9. Курить в помещениях и на территории проведения занятий строго **ЗАПРЕЩАЕТСЯ**.

2. Поведение на занятиях

- 2.1. Занятие начинается в соответствии с расписанием.
- 2.2. Каждый педагог определяет сам правила поведения на занятии в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» и Уставом СДЮТЭ.
- 2.3. Во время занятий нельзя шуметь, отвлекаться, перебивать педагога или обучающегося, заниматься посторонними делами, не относящимися к

образовательному процессу.

2.4. Если обучающему во время занятия необходимо выйти из кабинета, то он должен попросить разрешения педагога.

2.5. Во время занятий сотовые телефоны должны быть отключены или поставлены на беззвучный режим, чтобы не отвлекать педагога и других обучающихся.

3. Поведение до начала, в перерывах и после окончания занятий

3.1. Во время перерывов (перемен) обучающиеся обязаны:

- навести порядок и чистоту на своём рабочем месте;
- выходя из кабинета, при передвижении по коридорам, лестницам, проходам придерживаться правой стороны;
- помочь подготовить кабинет по просьбе педагога к следующему занятию;
- в случае опоздания на занятие, постучаться в дверь, попросить разрешения войти и сесть на место, извиниться за опоздание;

3.2. Во время перерывов (перемен) обучающимся запрещается:

- бегать по коридорам и лестницам, подходить к открытым окнам, не играть в местах, не приспособленных для игр;
- толкать друг друга, бросаться предметами и применять физическую силу для решения любого рода проблем;
- употреблять непристойные выражения и жесты в адрес любых лиц, шуметь, мешать отдыхать другим, курить, в здании и на территории.

3.3. В здании и на территории в целях сохранения безопасности и здоровья обучающихся категорически запрещается:

- залезать на подоконники, шкафы, оборудование помещений, зданий и сооружений;
- открывать и входить в хозяйственные помещения, не предназначенные для нахождения там обучающихся;
- кататься и сидеть на перилах, с силой толкать других обучающихся.

4. Заключительные положения

4.1. Обучающиеся не имеют права:

- пропускать занятия без уважительных причин;
- во время нахождения на территории и при проведении мероприятий совершать действия, опасные для собственной жизни и здоровья, а также окружающих;
- находиться в здании после окончания занятий или массовых мероприятий.

4.2. Настоящие правила распространяются на все места проведения занятий и на все мероприятия, проводимы СДЮТЭ.

4.3. За нарушение настоящих Правил и Устава СДЮТЭ обучающиеся привлекаются к ответственности по правилам наложения взысканий.

- дают письменное или устное объяснение своего поведения с точным и четким указанием причины и мотива конкретного поступка;
- родители получают информацию о нарушении Правил поведения их

ребенком;

– педагогический коллектив вправе поставить вопрос об отчислении из СДЮТЭ обучающегося, неоднократно (>2х раз) нарушившего настоящие Правила поведения.

Инструкцию разработала:
Заместитель директора по УВР

О.В. Кашникова

ИНСТРУКЦИЯ

по правилам пожарной безопасности для обучающихся

ИОТ-02-22

1. Общие положения правил пожарной безопасности

1. Данная инструкция разработана для обучающихся при их пребывании на занятиях с целью предотвращения возникновения пожароопасных ситуаций, сохранения жизни и здоровья детей.
2. Инструкция содержит правила пожарной безопасности, а также действия обучающихся при пожаре.
3. Обучающиеся обязаны знать план и способы эвакуации (выхода из здания) на случай возникновения пожара, утвержденный руководителем учреждения.
4. При возникновении возгорания или при запахе дыма немедленно сообщить об этом педагогу или работнику учреждения.
5. Обучающиеся обязаны сообщить педагогу или работнику учреждения о любых пожароопасных ситуациях.

2. Правила пожарной безопасности

1. Запрещено приносить на занятия и пользоваться любыми зажигательными и курительными принадлежностями (спички, зажигалки, сигареты и т.п.). В помещениях и на территории курить запрещено!
2. Запрещено приносить взрывоопасные предметы (хлопушки, петарды, фейерверки) и играть с ними.
3. Запрещено приносить и пользоваться легковоспламеняющимися, горючими материалами и жидкостями, газовыми баллончиками.
4. Запрещено разводить костры на территории образовательной организации.
5. Нельзя без разрешения педагога включать в кабинете электрические приборы.
6. Не нагревайте незнакомые приборы, упаковки для порошков и красок. Особенно аэрозольные упаковки (металлические баллончики).
7. Не поджигайте сами и не позволяйте младшим поджигать тополиный пух и сухую траву на территории. Это очень ОПАСНО!
8. На каждом этаже в месте занятий есть огнетушители. Необходимо научиться им пользоваться.
10. Все обучающиеся должны помнить, где расположен план эвакуации, и понимать, как им пользоваться.
11. При обнаружении пожара или задымления срочно сообщите педагогам, техническому персоналу и вызовите пожарных по телефону **01(112)**

3. Действия обучающихся при возникновении пожара.

1. При возникновении пожара (вид открытого пламени, запах гари, задымление) немедленно сообщить работнику учреждения.
2. При опасности пожара находится возле педагога. Строго выполнять его распоряжения.

3. Не поддаваться панике. Внимательно слушать оповещение по образовательной организации и действовать согласно указаниям педагога.
4. По команде педагога эвакуироваться из здания в соответствии с определенным порядком и планом эвакуации. При этом не бежать, не мешать своим товарищам, помогать младшим детям.
5. Нельзя ходить в задымленном помещении в полный рост: дым всегда скапливается в верхней части комнаты или здания, поэтому лучше пригнуться, закрыв нос и рот платком, и выбираться из помещения.
6. Нельзя прятаться во время пожара под парту, в шкаф: от огня и дыма спрятаться невозможно.
7. При выходе из здания находиться в месте, указанном педагогом.
8. Обучающимся не разрешается участвовать в пожаротушении здания и эвакуации его имущества.
9. Обо всех причиненных травмах (раны, порезы, ушибы, ожоги и т.д.) обучающиеся обязаны немедленно сообщить своему педагогу.

Инструкцию разработала:
Заместитель директора по УВР

О.В. Кашникова

ИНСТРУКЦИЯ
по правилам безопасного поведения
на дорогах и в транспорте
ИОТ-03-22

1. При выходе на улицу посмотри сначала налево, потом направо, чтобы не помешать прохожим.
2. Маршрут на занятия выбирай самый безопасный, тот, где надо реже переходить улицу или дорогу.
3. Когда идешь по улицам города, будь осторожен. Не торопись. Иди только по тротуару или обочине.
4. Меньше переходов - меньше опасностей.
5. Иди не спеша по правой стороне тротуара.
6. По обочине иди подальше от края дороги.
7. Не выходи на проезжую часть улицы или дороги.
8. Проходя мимо ворот, будь особенно осторожен: из ворот может выехать автомобиль.
9. Осторожно проходи мимо стоящего автомобиля: пассажиры могут резко открыть дверь и ударить тебя.
10. Переходи улицу только по пешеходным переходам.
11. Прежде чем переходить улицу, посмотри налево. Теперь посмотри направо. Если проезжая часть свободна, - иди.
12. Улицу, где нет пешеходного перехода, надо переходить от одного угла тротуара к другому: так безопасней.
13. Если на улице большое движение, попроси взрослого или сотрудника полиции помочь ее перейти.
14. Ожидай транспорт на посадочной площадке или тротуаре у указателя остановки.
15. При посадке в автобус соблюдай порядок. Не мешай другим пассажирам.
16. В автобус 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. 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 нажимай без надобности на аварийные кнопки.
22. Не устраивай игр на проезжей части или вблизи дороги. Не катайся на

велосипедах, роликовых
коньках и т. п. на проезжей части дороги.

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

24. Не цепляйся за проходящий мимо транспорт.

Инструкцию разработала:
Заместитель директора по УВР

О.В. Кашникова

ИСТРУКЦИЯ

по правилам безопасного поведения во время схода снега и гололеда

ИОТ-04-22

1. Правила поведения во время схода снега с крыш зданий

Снегопады и потепление могут вызвать образование сосулек и сход снега с крыш зданий.

1. Соблюдайте осторожность, когда проходите рядом со зданиями, а если на их крышах есть снежные карнизы, сосульки обходите такие строения на безопасном расстоянии (не менее 20метров от стены). Свисающие с крыши глыбы снега и льда представляют опасность для жизни и здоровья людей, а также их имущества. Сход скопившейся на крыше снежной массы очень опасен!

Как правило, такая масса неоднородна по своему составу и содержит как рыхлые массы подтаявшего снега, так и куски слежавшегося льда, зачастую значительного объёма и массы.

Чтобы избежать травматизма, необходимо соблюдать правила безопасности вблизи зданий.

2. Чаще всего сосульки образуются над водостоками, поэтому эти места фасадов домов бывают особенно опасны, их необходимо обходить стороной.
3. По возможности, не подходите близко к стенам зданий.
4. Если во время движения по тротуару вы услышали наверху подозрительный шум – нельзя останавливаться, поднимать голову и рассматривать, что там случилось. Возможно, это сход снега или ледяной глыбы. Бежать от здания тоже нельзя. Нужно как можно быстро прижаться к стене, козырёк крыши послужит укрытием.
5. Если из-за падения с крыши сосульки или снега пострадал человек, надо вызвать скорую помощь.

2. Правила поведения во время гололеда на дорогах

Гололед - это слой плотного льда, образовавшийся на поверхности земли, тротуарах, проезжей части улицы и на предметах (деревьях, проводах и т.д.) при намерзании переохлажденного дождя и мороси (тумана). Обычно гололед наблюдается при температуре воздуха от 0 С до минус 3 С. Корка намерзшего льда может достигать нескольких сантиметров.

Гололедица - это тонкий слой льда на поверхности земли, образующийся после оттепели или дождя в результате похолодания, а также замерзания мокрого снега и капель дождя.

Как действовать во время гололеда (гололедицы):

- Если в прогнозе погоды дается сообщение о гололеде или гололедице, примите меры для снижения вероятности получения травмы. Подготовьте

мало скользящую обувь, прикрепите на каблуки металлические набойки или поролон, а на сухую подошву наклейте лейкопластырь, можете натереть подошвы песком (наждачной бумагой).

- Передвигайтесь осторожно, не торопясь, наступая на всю подошву. При этом ноги должны быть слегка расслаблены, руки свободны.
- Если вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения. В момент падения постарайтесь сгруппироваться, и, перекатившись, смягчить удар о землю.
- Гололед зачастую сопровождается обледенением. В этом случае особое внимание обращайте на провода линий электропередач. Не проходите под ними.

Инструкцию разработала:

Заместитель директора по УВР

О.В. Кашникова

Инструкция
по технике безопасности детей и подростков
при проведении занятий в спортивном зале, на спортивной площадке
ИОТ-05-22

1. Общие требования безопасности

- 1.1. В спортивный зал (комнату) допускаются обучающиеся, изучившие правила по технике безопасности, имеющие разрешение врача заниматься в спортивной секции (справку). Заключение врача обязательно в начале учебного года, перед проведением соревнований.
- 1.2. На занятиях выполнять задачи, поставленные педагогом.
- 1.3. Пред выходом на тренировку необходимо убедиться в исправности спортивного снаряжения и защитной формы. Обо всех неисправностях необходимо сообщать педагогу и не приступать к тренировке до устранения этих нарушений. Спортивная форма должна соответствовать росту обучающегося, размеру его ног, на изнанке спортивной формы не должно быть грубых швов, на форме не должно быть никаких режущих и колющих предметов (булавок, значков, цепочек и т. д.). Обувь для спортивного зала должна быть на нескользящей подошве (кроссовки, кеды).
- 1.4. Находиться в спортзале разрешается только в присутствии педагога.
- 1.5. Хранить спортивное снаряжение, форму в сумках или специальных ящиках, где для этого отведено место.

2. Требования безопасности перед началом занятий

- 2.1. До начала тренировки прослушать инструктаж педагога по технике безопасности.
- 2.2. Надеть исправную спортивную форму (специальную защитную форму: спортивный костюм, головной убор, шлем, перчатки, варежки, щитки). Шнурки коньков, спортивной обуви должны быть завязаны.
- 2.3. Проверить исправность спортивного инвентаря и снаряжения.
- 2.4. Проверить достаточность освещения в спортивном зале, на спортивной площадке.

3. Техника безопасности во время занятий

- 3.1. Во время тренировок быть внимательными, не отвлекаться и не отвлекать других.
- 3.2. Запрещается бросать спортивный инвентарь на пол и друг в друга, если это не предусмотрено заданием педагога.
- 3.3. Запрещается толкать друг друга, ставить подножки, цеплять клюшкой товарища.
- 3.4. Запрещается бегать по мокрому полу в зале.

- 3.5. Запрещается оставлять спортивный инвентарь без присмотра.
- 3.6. По окончании занятия сдать спортивный инвентарь педагогу.
- 3.7. Если очень устали и тяжело дышать, прекратите бег и пойдите спортивной ходьбой или обычным пешим ходом. При головокружении или тошноте прекратите тренировку и сообщите об этом педагогу.
- 3.8. Если произошел несчастный случай, сообщить педагогу о случившемся.
- 3.9. При прекращении подачи электроэнергии в зале сообщить педагогу и покинуть помещение.
- 3.10. При затоплении помещения водой, при возникновении пожара сообщить педагогу и покинуть помещение.

Инструкцию разработала:
Заместитель директора по УВР

О.В. Кашникова

Инструкция
по технике безопасности при угрозе терроризма.
ИОТ-06-22

1. По технике безопасности при угрозе терроризма

- * Постоянно проявляйте бдительность, держите окружающую обстановку под контролем. В случае возникновения подозрительной ситуации: неадекватное поведение отдельных граждан, подозрительный предмет, прямая угроза - незамедлительно сообщите об этом родителям, педагогам, сотрудникам правоохранительных органов.
- * Никогда не берите в руки, не открывайте, не разворачивайте подозрительные бесхозные сумки, пакеты, кейсы, чемоданы, портфели. Не наносите по ним удары.
- * Не пользуйтесь радиоприборами вблизи подозрительного предмета.
- * Не предпринимайте попытку самостоятельно обезвредить подозрительный предмет или доставить его в отделение милиции.
- * Не пытайтесь проникнуть на оцепленную, огражденную, охраняемую зону.
- * Постарайтесь быстро покинуть опасную зону, вывести из нее сверстников.
- * В случае проведения операции специальными службами с применением огнестрельного оружия быстро лягте на землю, укройтесь за забором, стеной здания, деревом, бордюром.
- * Если у вас есть информация о готовящемся террористическом акте, незамедлительно сообщите об этом родителям, учителям, в милицию, спасателям.
- * Если у вас в руках оказался фотоаппарат, кино- и видеокамера, постарайтесь зафиксировать на пленке максимально возможное количество информации.
- * В случае возникновения террористического акта незамедлительно окажите доврачебную помощь пострадавшим, вызовите скорую помощь, милицию, спасателей.

**2. По правилам безопасности при обнаружении неразорвавшихся
снарядов, мин, гранат и неизвестных пакетов**

- 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.
- Сообщите о своей находке дежурному сотруднику полиции.
- Если вы заметили пакет, сумку, коробку в городском транспорте, сообщите

об этом водителю.

- Если вы все-таки оказались невольным свидетелем террористического акта, не теряйте самообладания. Постарайтесь запомнить людей, убежавших с места события, возможно, это и есть преступники.
- Постарайтесь оказать посильную помощь пострадавшим от взрыва или от выстрелов до прибытия машин скорой помощи. Передайте свои сведения сотрудникам спецслужб, прибывшим на место происшествия.
- Не играйте со взрывпакетом, если каким-то образом он оказался у вас: можно получить тяжелые ожоги.
- Не бросайте в костер патроны - они могут выстрелить и ранить вас.
- Опасайтесь взрыва: кислородных баллонов, сосудов под давлением, пустых бочек изпод бензина и растворителей, газоздушных смесей.
- 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.
- Сообщите о находке ближайшим людям и дождитесь прибытия милиции.

Запрещается:

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

3. По технике безопасности при похищении людей и захвате заложников.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ

- В случае возникновения подозрения на возможное похищение необходимо сообщить об этом в милицию, усилить бдительность.
- Не делайте достоянием всех, в том числе преступников, уровень вашего благосостояния. Не передавайте информацию о себе и своей семье посторонним людям.
- Не имейте при себе крупных наличных сумм денег, не надевайте дорогие вещи и украшения.
- Не оставляйте детей в вечернее и ночное время без присмотра взрослых.
- Не посещайте потенциально опасные места: свалки, подвалы, чердаки, стройплощадки, лесополосы.
- Освойте навыки безопасного поведения в квартире, в доме, на улице, в транспорте.

- Избегайте одиночества вне дома.
- Не подходите к незнакомой стоящей или медленно движущейся машине на близкое расстояние, ходите по тротуару.
- Никогда не соглашайтесь на предложение незнакомого человека сесть к нему в машину, зайти в квартиру, сходить в незнакомое вам место, в кино, в театр, на концерт, в ресторан.
- Научитесь пользоваться телефоном, системой персональной связи, сигнализацией.
- Не принимайте подарки от случайных прохожих.
- Не употребляйте в пищу продукты, сладости, воду, спиртные напитки, которые предлагают незнакомые люди.
- Избегайте встреч с шумными, пьяными компаниями, с людьми, украшенными татуировками.
- Не вступайте в разговоры на улице с незнакомыми людьми. Ведите себя уверенно и спокойно.
- Прежде чем войти в квартиру, посмотрите, нет ли рядом с домом или на лестничной клетке посторонних людей.
- При наступлении темноты включите свет в одной из комнат, зашторьте все окна на первом этаже.
- Никогда, ни под каким предлогом не впускайте в квартиру незнакомых людей.
- Покидая квартиру даже на несколько минут, обязательно замкните входную дверь. Уходя из дома, закройте все окна, форточки, балконные двери. Включите сигнализацию, сдайте квартиру под охрану.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

- * Примите случившееся как эпизод жизни. Не паникуйте, не впадайте в депрессию, не совершайте необдуманных, опрометчивых поступков. Сосредоточьтесь на мысли о сохранении своей жизни, жизни других заложников, освобождении.
- * Начальный этап захвата заложников характеризуется насильственными, грубыми, жестокими действиями, угрозой оружия, уничтожением одного или нескольких заложников для устрашения всех остальных. Это естественно потрясет вас, однако к этому нужно быть готовым, ни в коем случае не выплескивать свои эмоции. Проявите силу воли, удержитесь сами и не дайте другим взорвать ситуацию.
- * Необходимо выполнять все требования похитителей, не вступать с ними в разговоры, не оказывать сопротивление, не вызывать враждебной реакции. Ни в коем случае не пытайтесь убедить их отменить свои планы, сложить оружие и сдаться.

- * Почти всегда при захвате заложников преступники используют огнестрельное и холодное оружие, взрывчатые вещества. От поведения заложников во многом зависит его применение: не провоцируйте похитителей к стрельбе или взрыву попыткой разоружить их собственными силами. Помните, что в подобной ситуации сила на их стороне, а опрометчивые действия заложников могут привести к ухудшению общей ситуации или гибели заложников.
- * Не пытайтесь разоружить бандитов.
- * Не пытайтесь незаметно от похитителей разговаривать между собой или связываться с внешним миром по мобильному телефону. Такие действия могут стоить вам жизни.
- * Старайтесь в меру своих сил не проявлять слабость, уныние, слезливость. Стойко переносите временные неудобства. Помогайте друг другу, старикам, женщинам, больным, раненым.
- * Если ваш плен длится несколько суток, не отказывайтесь от пищи и воды, которые будут предложены. В случае возникновения жажды или голода сами попросите воду и еду.
- * Если к вам обращаются с требованием, вопросом, просьбой - не сопротивляйтесь. Держитесь уверенно, не теряйте чувства собственного достоинства.
- * Постарайтесь запомнить все: количество преступников, их возраст, особые приметы, характерные детали, оружие, требования. Большой объем информации может быть получен в результате прослушивания разговоров между бандитами. Все эти сведения помогут сотрудникам правоохранительных органов и спецслужб в ходе обязательного расследования.
- * Чаще всего заложникам передают искаженную информацию. Никогда не верьте преступникам.
- * В зависимости от ситуации, если есть возможность, попытайтесь установить с похитителями доверительный контакт, это поможет снять напряженность, смягчить их требования.
- * В случае возникновения возможности убежать из плена - бегите.
- * Специальные службы могут предпринять силовой вариант освобождения заложников. Эта операция проводится быстро, нередко с применением оружия. Чтобы не стать жертвой штурма, быстро сгруппируйтесь, лягте на пол (землю), закройте голову руками и ждите окончания операции.
- * После освобождения вам необходимо будет ответить на вопросы следователей. Постарайтесь вспомнить все, это будет вашим личным вкладом

в общее дело борьбы с преступниками.

* Находясь в плену, постоянно помните: **ВАС ОБЯЗАТЕЛЬНО ОСВОБОДЯТ!**

4. По безопасному поведению при теракте.

Как вести себя при теракте?

Основные правила:

Любой человек по стечению обстоятельств может оказаться заложником преступников. При этом захватчики могут добиваться достижения политических целей, получения выкупа и т.п. Во всех случаях ваша жизнь становится предметом торга для террористов. Специалисты рекомендуют в такой ситуации придерживаться определенных правил поведения. Итак... К террористическому акту невозможно заранее подготовиться, поэтому надо быть готовым к нему всегда.

Террористы обычно выбирают для своих атак известные и заметные цели, например, крупные города, международные аэропорты, места проведения крупных международных мероприятий, международные курорты и т.д. Обязательным условием совершения атаки является возможность избежать пристального внимания правоохранительных структур, например, досмотра до и после совершения теракта. Будьте внимательны, находясь в подобных местах. Террористы действуют внезапно и, как правило, без предварительных предупреждений. Всегда уточняйте, где находятся резервные выходы из помещения. Заранее продумайте, как вы будете покидать здание, если в нем произойдет ЧП. Никогда не пытайтесь выбраться из горящего здания на лифте. Во-первых, механизм лифта может быть поврежден. Во-вторых, обычно испуганные люди бегут именно к лифтам. Лифты не рассчитаны на перевозку столь большого количества пассажиров, поэтому драгоценные минуты, необходимые для спасения, могут быть потеряны.

Если вы оказались заложником:

- По возможности скорее возьмите себя в руки, успокойтесь и не паникуйте.
- Подготовьтесь физически, морально и эмоционально к возможному трудному испытанию.
- Говорите спокойным голосом. Избегайте вызывающего, враждебного тона. Не допускайте действий, которые могут спровоцировать нападающих к применению оружия и привести к человеческим жертвам (не бегите, не бросайтесь на террориста, не боритесь, не выхватывайте у него оружие; не пытайтесь помириться с террористом, уговорить его, не умоляйте, не взывайте слезами к его доброте).
- Переносите лишения, оскорбления и унижения, не смотрите в глаза

преступникам, не ведите себя вызывающе.

- Для поддержания сил ешьте все, что вам дают, даже если пища вам не нравится.
- При необходимости выполняйте требования преступников (особенно первые полчаса), не противоречьте им, не рискуйте жизнью окружающих и своей собственной, старайтесь не допускать истерик и паники.
- На совершение любых действий (сесть, встать, попить, сходить в туалет), спрашивайте разрешения.
- Если вы ранены, постарайтесь не двигаться, этим вы уменьшите потерю крови. Постарайтесь перевязать рану платком, разорванной майкой или рубашкой.
- Помните: ваша цель - остаться в живых. Будьте внимательны, постарайтесь запомнить приметы преступников, отличительные черты их лиц, одежду, имена, клички, возможные шрамы и татуировки, особенности речи и манеры поведения, тематику разговоров и т.д.
- Помните, что, получив сообщение о вашем захвате, спецслужбы уже начали действовать и предпримут все необходимое для вашего освобождения. Непосредственно во время проведения операции по вашему освобождению соблюдайте следующие требования:
 - Лежите на полу лицом вниз, голову закройте руками и не двигайтесь.
 - Ни в коем случае не бегите навстречу сотрудникам спецслужб или от них, так как они могут принять вас за преступника.
 - Если есть возможность, держитесь подальше от проемов дверей и окон.
 - Не возмущайтесь, если при штурме с вами обойдутся жестко, причинят вам моральную или даже физическую травму - действия штурмующих в данной ситуации оправданы.

Инструкцию разработала:

Заместитель директора по УВР

О.В. Кашникова

ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда по правилам поведения
обучающихся в период зимних каникул
ИОТ-07-22

Во время прогулки в период зимних каникул возможны следующие опасные факторы:

- травмы, полученные при большом скоплении народа;
- травмы, полученные при падении;
- обморожения;
- встречи с незнакомыми людьми, пьяными, грабителями,
- нахождение вблизи с водоемами и попадание в них.

Соблюдайте следующие требования безопасности:

- планируйте безопасный маршрут до места назначения и используйте его. Выбирайте хорошо освещенные улицы и избегайте прохождения мимо пустырей, аллей или строительных площадок. Идите длинным путем, если он безопасный;

- знайте свой район: узнайте какие универмаги, магазины, кафе, рестораны и учреждения открыты до позднего времени и где находится милиция, опорный пункт правопорядка, комната приема участкового инспектора, охранники;

- не щеголяйте дорогими украшениями или одеждой, телефонами, держите крепче сумку, идите навстречу движению транспорта, если нет пешеходной дорожки, так вы сможете видеть приближающиеся машины;

- если вы подозреваете что кто-то преследует вас, перейдите улицу и направьтесь в ближайший хорошо освещенный населенный район. Быстро дойдите или добегите до какого-нибудь дома или магазина, чтобы вызвать милицию. Если вы напуганы - кричите о помощи;

- старайтесь не гулять в темное время суток;

- никогда не путешествуйте пользуясь попутными автомобилями;

- докладывайте родителям с кем пошли, куда пошли и когда вернетесь, в случае вашей задержки - позвоните и предупредите.

При поездках в автобусе, троллейбусе, метро, электропоезде:

- старайтесь пользоваться хорошо освещенными и часто используемыми остановками;

- старайтесь сидеть рядом с кабиной водителя в автобусе, троллейбусе или трамвае;

- не засыпайте, будьте бдительны!

- в метро и на остановках электропоезда стойте за разметкой края платформы;

- во время ожидания стойте с другими людьми или рядом с информационной будкой;

- будьте бдительны насчет тех, кто выходит из троллейбуса, автобуса, трамвая, метро, вместе с вами или подсаживает вас в транспорт, следите за своими карманами, сумку держите перед собой. Если чувствуете себя неудобно, идите прямо к людному месту, или в другую сторону салона;
 - при отправлении поезда со станции не бегите по платформам, вы можете поскользнуться и попасть под поезд;
 - во время движения поезда находитесь только в вагоне, не стойте на подножках, в тамбурах и на переходных площадках;
 - не держите двери вагонов открытыми во время движения поезда.
- Соблюдайте правила внутреннего распорядка в поезде.

В местах массового отдыха:

- курение и распитие спиртных напитков и пива, выражение нецензурными словами в общественных местах запрещено.
- отправляясь в кинотеатр, на стадион, не берите с собой объемных сумок, портфелей они могут помешать вам в толпе. Ваша одежда должна быть удобной и недорогой. Стремление уберечь дорогую одежду может пойти в разрез с требованиями безопасности;
- приходите заранее, чтобы избежать толпы при входе;
- старайтесь приобрести билеты с местами, расположенными недалеко от выходов, но не на проходах;
- во время входа в зал не приближайтесь к дверям или к ограждениям, особенно на лестницах ? вас могут сильно прижать к ним;
- на концертах избегайте нахождения в первых рядах: здесь самое громкое звучание, утомляющее и притупляющее реакцию, именно здесь обычно скапливаются поклонники артистов, отсюда начинаются беспорядки;
- заняв место, сразу оцените возможность добраться до выхода. Подумайте, сможете ли вы сделать это в темноте;
- если в зале начались беспорядки уйдите, не дожидаясь окончания концерта. Контроль массовых беспорядков дело, не поддающееся прогнозу; не кричите, не конфликтуйте;
- если вы оказались в толпе, ни в коем случае не давайте сбить себя с ног, не позволяйте себе споткнуться - подняться вы уже не сможете;
- старайтесь держаться в середине людского потока, не ищите защиты у стен и ограждений вас могут сильно покалечить;
- не предпринимайте активных действий, держите руки согнутыми в локтях,
- оказавшись в свалке, выбирайтесь из нее любой ценой;
- выбравшись из здания, постарайтесь двигаться домой по обходному пути, чтобы избежать повторной давки при входе в метро или посадке на другой транспорт.

Безопасность в районе водоемов:

Река, скованная зимним морозом, - удобный, но, вероятно, не самый надежный способ переправы на другой берег.

Если провалился под ногами лед, действовать быстро и решительно: широко расставив руки, старайтесь не соскользнуть в полынью окончательно. Не делайте резких движений. Старайтесь вылезти на лед, а затем, лежа на спине или груди, продвигайтесь от провала;

При оказании помощи пострадавшему не подходите близко к полынье. Используйте доски, лестницы, шесты, веревки, багры, ветви сломанных деревьев и кустарников, шарф. Если подручных средств не окажется, организуйте живую цепочку: лежа, удерживая друг друга за ноги, осторожно продвигайтесь к провалившемуся, чтобы протянуть ему ремень, шарф и т.д.

Помните: потеря твердой почвы под ногами не так страшна, как потеря самообладания и выдержки.

Катание на коньках:

- должно быть только на стадионах и стационарных дворовых площадках. Не катайтесь на проезжих частях дорог, прудах, реках.

Бег на лыжах:

Приятно пройтись по накатанной лыжне берегом реки солнечным зимним утром. Но вот вы решили проложить свой маршрут, возможно, на другом берегу. Позаботьтесь о мерах предосторожности, и не стоит это делать одному, или собираться группами и кататься по неокрепшему льду.

Прежде чем сойти на лед, необходимо внимательно осмотреться и выбрать наиболее надежный для спуска участок. Не следует спускаться с обрывов, вблизи фабрик и заводов, где проходит слив теплой воды. Внимательно следите за поверхностью льда, обходите опасные и подозрительные места.

Остерегайтесь площадок, покрытых толстым слоем снега, - там лед обычно тоньше, чем на открытом месте. Вообще, безопаснее всего переходить по прозрачному с зеленоватым оттенком льду толщиной не менее семи сантиметров. А лучше пользоваться проложенной лыжней.

И, разумеется, опасно выходить на лед во время оттепели.

Помните: купание в проруби не входит в ваши планы!

При долгом нахождении на улице, в морозные дни, обязательно периодически осматривайте свое лицо, нет ли обморожения.

Если обморожение наступило, то нужно растереть лицо теплыми руками. Ни в коем случае ни тереть лицо снегом.

Инструкцию разработала:
Заместитель директора по УВР

О.В. Кашникова

ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда по правилам поведения обучающихся
в период летних каникул
ИОТ-08-22

Во время прогулки в период летних каникул возможны следующие опасные факторы:

- падение с транспортных средств и попадание под машины;
- переломы, ушибы, вывихи и т.д.;
- завалы песком;
- ожоги, полученные при пожарах;
- утопление, попадание на воде под скутера, моторные лодки, катера и т.п.

Во время прогулки по городу и другим населенным пунктам соблюдайте следующие требования безопасности:

- планируйте безопасный маршрут до места назначения и используйте его. Выбирайте хорошо освещенные улицы и избегайте прохождения мимо пустынных участков земли, аллей и строительных площадок. Идите длинным путем, если он безопасный;
- знайте свой район: узнайте какие магазины, кафе, рестораны и другие учреждения открыты до позднего времени и где находится милиция, опорный пункт правопорядка, комната приема участкового инспектора, пост охраны и т.д.;
- не щеголяйте дорогими украшениями или одеждой, сотовыми телефонами, крепче держите сумки;
- идите навстречу движению транспорта, если нет пешеходного тротуара, так вы сможете видеть приближающиеся машины;
- если вы подозреваете, что кто-то преследует вас, перейдите улицу и направьтесь в ближайший хорошо освещенный район. Быстро дойдите или добежите до какого-нибудь дома или магазина, чтобы вызвать милицию. Если вы напуганы, кричите о помощи;
- никогда не путешествуйте, пользуясь попутными автомобилями, отходите дальше от остановившегося около вас транспорта;
- докладывайте родителям с кем пошли, куда пошли и когда вернетесь, если задерживаетесь, то позвоните и предупредите.

При пользовании велосипедом, автобусом, трамваем, метро, электропоездом:

1. При езде на велосипеде по дорогам и улице с автомобильным движением необходимо соблюдать следующие правила:

- пользуйтесь велосипедом, подходящем вашему росту;
- не перевозите предметы, мешающие управлять велосипедом;

- нельзя ездить на велосипеде вдвоем, без звонка и с неисправным тормозом;
- не отпускайте руль из рук;
- не делайте на дороге левый поворот;
- нельзя ехать с близко идущим транспортом, цепляться за проходящий транспорт;
- не ездить по тротуарам и дорожкам бульваров, парков и садов;
- не играйте с мячом на проезжей части дороги.

2. При пользовании железнодорожным транспортом будьте бдительны и соблюдайте правила личной безопасности:

- находясь на путях и при переходе через железнодорожные пути, будьте особо внимательны, осмотритесь, не идут ли поезда по соседним путям;
- будьте осторожны, контактные сети находятся под напряжением 3300 вольт и прикосновение к проводам и деталям контактной сети и электрооборудованию электропоездов является опасным для жизни и вызывает поражения электрическим током с тяжелыми последствиями.

Запрещается:

- цепляться за проходящий транспорт, ездить на подножках;
- выходить из транспорта на ходу.

3. При пользовании автобусом, трамваем и метро:

- старайтесь пользоваться хорошо освещенными и часто используемыми остановками;
- старайтесь сидеть рядом с кабиной водителя в автобусе, троллейбусе или трамвае;
- не засыпайте, будьте бдительны;
- в метро и на остановках электропоезда стойте за разметкой от края платформы;
- во время ожидания стойте с другими людьми или рядом с информационной будкой;
- будьте бдительны насчет тех, кто выходит из троллейбуса, автобуса, трамвая, метро вместе с вами или подсаживает вас в транспорт, следите за своими карманами, сумку держите перед собой. Если чувствуете себя неудобно, то идите прямо к людному месту.

В местах массового отдыха распитие спиртных напитков, выражение нецензурными словами, курение и запрещено. Соблюдайте вежливость с ровесникам и взрослыми. Не вступайте в конфликтные ситуации.

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

- приходите заранее, чтобы избежать толпы при входе.
- старайтесь приобрести билеты с местами, расположенными недалеко от выходов, но не на проходах.
- во время входа в зал не приближайтесь к дверям и ограждениям, особенно на лестницах - вас могут сильно прижать к ним.
- на концертах избегайте нахождения в первых рядах: здесь самое громкое звучание, утомляющее и притупляющее реакцию, именно здесь обычно скапливаются поклонники артистов, отсюда начинаются беспорядки.
- заняв место, сразу оцените возможность добраться до выхода. Подумайте, сможете ли вы сделать это в темноте.
- если в зале начались беспорядки, уйдите, не дожидаясь окончания концерта. Контроль массовых беспорядков - дело неподдающееся прогнозу, не кричите, не конфликтуйте.
- если вы оказались в толпе, ни в коем случае не давайте сбить себя с ног, не позволяйте себе споткнуться и подняться вы уже не сможете.
- старайтесь держаться в середине людского потока, не ищите защиты у стен и ограждений - вас могут сильно прижать и покалечить.
- не предпринимайте активных действий, держите руки согнутыми в локтях, оберегая грудную клетку от сдавливания, пусть толпа сама несет вас.
- если вы упали, сгруппируйтесь, защищая голову руками.
- оказавшись в свалке, выбирайтесь из нее любой ценой.
- выбравшись из здания, постарайтесь двигаться домой по обходному пути, чтобы избежать повторной давки при входе в метро или посадке в другой транспорт.

О мерах предосторожности на воде:

Чтобы избежать несчастного случая, надо знать и соблюдать меры предосторожности на воде. Не употреблять спиртные напитки во время купания и не жевать жвачку во время нахождения в воде. Для купания лучше выбирать места, где чистая вода, ровное песчаное дно, небольшая глубина, нет сильного течения и водоворотов, нет проезжающего по воде моторного транспорта. Начинать купаться следует при температуре воздуха+ 20-25*, воды+ 17-19*С. Входить в воду надо осторожно, на неглубоком месте остановиться и окунуться с головой. В воде можно находиться 10-15 минут. Ни в коем случае не доводить себя до озноба, это вредно для здоровья. От переохлаждения в воде появляются опасные для жизни судороги, сводит руки и ноги. В таком случае нужно плыть на спине. Если растеряться и перестать плыть, то можно утонуть. Часто вода попадает в дыхательное горло и мешает дышать. Чтобы избавиться от нее, нужно немедленно остановиться, поднять голову как можно выше над водой и сильно откашляться. Плавая при

волнении поверхности воды, нужно внимательно следить за тем, чтобы вдох происходил в промежутках между волнами. Плавая против волн, следует спокойно подниматься на крутую волну и скатываться с нее. Не заходить в воду при сильных волнах. Попад в сильное течение, не надо плыть против него, иначе можно легко выбиться из сил. Лучше плыть по течению, постепенно приближаясь к берегу. Не ходить к водоему одному. Сидя на берегу закрывать голову от перегрева и солнечных ударов. Никогда не следует подплывать к водоворотам - это самая большая опасность на воде. Она затягивает купающегося на большую глубину и с такой силой, что даже опытный пловец не всегда в состоянии выплыть. Попад в водоворот, наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и сделайте сильный рывок в сторону по течению, всплывайте на поверхность. Запутавшись в водорослях, не делайте резких движений и рывков, иначе петли растений еще туже затянутся. Лучше лечь на спину и постараться мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыли. Если и это не поможет, то нужно, подтянув ноги, осторожно освободиться от растений руками. Опасно подплывать к идущим пароходам, катерам, вблизи которых возникают различные водовороты, волны и течения. Еще более опасно нырять в местах неизвестной глубины, так как можно удариться головой о песок, глину, сломать себе шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть. Не менее опасно прыгать головой в воду с плотов, пристани и др. плавучих сооружений. Под водой могут быть сваи, рельсы, камни и осколки стекла. Нырять можно лишь там, где имеется для этого достаточная глубина, прозрачная вода, ровное дно. Важным условием безопасности является соблюдение правил при катании на лодке. Нельзя выходить на озеро, реку на неисправной и полностью не оборудованной лодке, садиться на ее борта, пересаживаться с одного места на другое, а также переходить с одной лодки на другую, вставать во время движения. Если не умеете плавать, необходимо иметь спасательные средства. Не находиться на крутых берегах с сыпучим песком, чтобы не быть засыпанным.

Необходимо помнить, что соблюдение мер предосторожности - главное условие безопасности на воде.

При посещении леса необходимо соблюдать следующие правила:

- не ходить в лес одному;
- пользоваться компасом, не ходить в дождливую или пасмурную погоду;
- надевать резиновую обувь, брюки или спортивные штаны, заправив их в сапоги, от укусов змей и насекомых;
- надевать головной убор, закрывать шею и руки, от попадания клещей;

- пробираться через кусты и заросли осторожно, плавно раздвигая ветки и плавно опуская их;
- не курить и не разжигать костры, во избежание пожара, и не мусорить, пустые бутылки и осколки могут привести к возникновению пожара.

Помните, что лесные пожары являются чрезвычайно опасными. Причинами их возгорания становятся:

- неосторожное обращение с огнем;
- нарушение правил пожарной безопасности;
- самовозгорание сухой растительности и торфа, а также разряд атмосферного электричества.

Лесные пожары воздействуют на людей своим сильным психологическим эффектом. Известно, что паника среди людей служит причиной значительного числа жертв. Зная правила поведения, человек, застигнутый этим бедствием, в любой обстановке сможет не только выстоять, но и оказать помощь при спасении других людей.

При лесном пожаре надо опасаться высокой температуры, задымленности, падения подгоревших деревьев и провалов в прогоревшем грунте. Основными правилами каждого, кто привлечен к тушению лесных пожаров, должны быть осторожность и предусмотрительность.

Инструкцию разработала:
Заместитель директора по УВР

О.В. Кашникова

ИНСТРУКЦИЯ

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

ИОТ-09-22

В летний период.

1. 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.
3. В холодную погоду, чтобы согреться, сделайте несколько легких физических упражнений.
4. Не купайтесь больше 30 минут, если вода холодная, достаточно 5-6 минут.
5. При ушных заболеваниях не прыгайте в воду головой вниз.
6. Не оставайтесь при нырянии долго под водой.
7. Выйдя из воды, вытрите насухо и сразу оденьтесь.
8. Почувствовав усталость, сразу плывите к берегу.
9. 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.

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

Толкать товарища с вышки или с берега.

В весенний период

Важно учитывать особенности погоды: в это время погода переменчива, вероятны сильные морозы, метели, подтаивание водоемов во время оттепелей, гололед, сход снега с крыш, в некоторых местах проводят искусственный ледоход.

Требования к обучающимся и правила поведения на водоёмах в весенний период времени следующие:

- запрещается катание на льдинах;
- категорически запрещается кататься на санках и других приспособлениях на замерзших водоемах по льду, а также переходить замерзшие водоемы;
- запрещается вырубать лунки для ловли рыбы на слабом льду;
- нельзя проверять прочность льда ударом ноги.

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

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.

В осенне-зимний период

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

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

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

4. Площадки под снегом следует обойти.

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

6. Нельзя проверять прочность льда ударом ноги.

7. Категорически запрещается кататься на санках и других приспособлениях на замерзших водоемах по льду, а также переходить замерзшие водоемы.

8. 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.

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

10. 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.

11. Если есть рюкзак, повесьте его на одно плечо.

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

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

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

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

Инструкцию разработала:
Заместитель директора по УВР

О.В. Кашникова

ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда при проведении прогулок, туристических походов,
экскурсий, экспедиций
ИОТ-10-22

1 Общие требования безопасности

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

1.2 Опасные факторы:

- изменения установленного маршрута движения, самовольное оставление места расположения группы;
- травмирование ног при неправильном подборе обуви, передвижение без обуви, а также без брюк, 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, туристского похода, экскурсии, экспедиции группу обучающихся должны сопровождать двое взрослых.

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

2 Требования безопасности перед проведением прогулки, туристского похода, экскурсии, экспедиции

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

2.2 Надеть удобную одежду и обувь, не стесняющую движения и соответствующую сезону и погоде.

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

3 Требования безопасности во время прогулки, туристского 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, и 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 Отправляясь на экскурсию, 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 разводить костры.

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

3.6 Не трогать руками ядовитых и опасных животных, пресмыкающихся, насекомых, растения, грибы, а также колючие растения и кустарники.

3.7 Во избежание заражения желудочно-кишечными болезнями не пить воду 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 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 безопасности в 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 травмы оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

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

5.1 Проверить наличие и сдать на хранение туристское снаряжение.

Инструкцию разработала:
Заместитель директора по УВР

О.В. Кашникова

ИНСТРУКЦИЯ

по профилактике негативных ситуаций во дворе, на улицах, дома и в общественных местах ИОТ-11-22

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.д.
5. Никогда не садитесь в машину, мотоцикл и др. транспортное средство с незнакомыми людьми.
6. Не выносите на улицу дорогие вещи (телефон, магнитофон и т. п.), ли 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 другой 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 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).

Инструкцию разработала:
Заместитель директора по УВР

О.В. Кашникова

ИНСТРУКЦИЯ
по безопасному поведению детей
на объектах железнодорожного транспорта
ИОТ-12-22

1. Общие требования безопасности

- 1.1. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех обучающихся, пользующихся железнодорожным транспортом.
- 1.2. К перевозкам допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности при поездках в железнодорожном транспорте.

2. Требования безопасности перед началом поездки, во время посадки и поездки

- 2.1. Перед началом поездки обучающиеся обязаны:
- пройти инструктаж по технике безопасности при поездках;
 - ожидать подхода поезда в определенном месте сбора;
 - спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину, собраться у места посадки;
 - принять участие в переключке по списку;
 - не выходить навстречу приближающемуся транспорту.
- 2.2. После полной остановки поезда, по команде сопровождающего спокойно войти в вагон и занять место.
- 2.3. Во время поездки обучающиеся должны соблюдать дисциплину. Обо всех недостатках, отмеченных во время поездки (запах гари, плохое самочувствие), они должны сообщать педагогу(сопровождающему).
- 2.4. Обучающимся запрещается:
- стоять у края платформы во время прибытия железнодорожного состава;
 - выходить в тамбур поезда без разрешения педагога(сопровождающего);
 - высовываться из окон;
 - выходить из вагона во время стоянки поезда без сопровождения взрослых;
 - осуществлять посадку или выходить на ходу поезда;
 - выбрасывать мусор из окон;
 - находиться в тамбурах электричек;
 - прислоняться к дверям;
 - переходить железнодорожные пути в неустановленных местах;
 - загромождать проходы сумками и другими вещами;
 - создавать ложную панику.

3. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 3.1. При плохом самочувствии, внезапном заболевании или в случае травматизма обучающийся обязан сообщить об этом педагогу(сопровождающему).
- 3.2. При возникновении аварийной ситуации (техническая поломка, пожар, ДТП), а также по указанию сопровождающего обучающиеся должны быстро покинуть транспорт и отойти на безопасное расстояние.

3.3. 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.

4. Требования безопасности по окончании поездки

4.1 По окончании поездки обучающиеся обязаны:

-после полной остановки транспортного средства и с разрешения сопровождающего спокойно выйти из железнодорожного транспорта, собраться у места стоянки поезда (остановка, вокзал).

Инструкцию разработала:
Заместитель директора по УВР

О.В. Кашникова