

СОГЛАСОВАНО:  
Ответственный по ОТ и ТБ

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

УТВЕРЖДАЮ:  
директор МБОУ  
«Сафоновская ООШ»  
С.Ю.Аношкина  
№\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_

## **Инструктажи по технике безопасности учащихся**

### **МБОУ «Сафоновская ООШ»**

#### **Содержание**

##### **ИНСТРУКТАЖ ТБУ – 01**

**Правила пожарной безопасности в учреждении 3**

##### **ИНСТРУКТАЖ ТБУ – 02**

**Правила пожарной безопасности в быту 5**

##### **ИНСТРУКТАЖ ТБУ – 03**

**Правила пожарной безопасности во время новогодних праздников 8**

##### **ИНСТРУКТАЖ ТБУ – 04**

**Правила безопасности в лесу в пожароопасный сезон 9**

##### **ИНСТРУКТАЖ ТБУ – 05**

**Правила безопасности при обращении с электроприборами 12**

##### **ИНСТРУКТАЖ ТБУ – 06**

**Правила безопасного поведения рядом с энергообъектами 13**

##### **ИНСТРУКТАЖ ТБУ – 07**

**Правила безопасности при пользовании газом в быту 16**

##### **ИНСТРУКТАЖ ТБУ – 08**

**Правила поведения учащихся 17**

##### **ИНСТРУКТАЖ ТБУ – 09**

**Общие требования, предъявляемые к внешнему виду учащихся 18**

**ИНСТРУКТАЖ ТБУ – 10**

**Правила поведения в школьной библиотеке 20**

**ИНСТРУКТАЖ ТБУ – 11**

**Правила посещения учащимися школьного медпункта 23**

**ИНСТРУКТАЖ ТБУ – 12**

**Правила техники безопасности при проведении спортивных мероприятий 25**

**ИНСТРУКТАЖ ТБУ – 13**

**Правила пользования сотовыми телефонами в школе 27**

**ИНСТРУКТАЖ ТБУ – 14**

**Правила безопасности в сети Интернет 29**

**ИНСТРУКТАЖ ТБУ – 15**

**Правила поведения учащихся при проведении общешкольных культурно-массовых мероприятий 31**

**ИНСТРУКТАЖ ТБУ – 16**

**Правила безопасного поведения в общественных местах (театр, музей, библиотека и т.д.) 32**

**ИНСТРУКТАЖ ТБУ – 17**

**Правила поведения учащихся, выезжающих организованными группами за границу 35**

**ИНСТРУКТАЖ ТБУ – 18**

**Правила безопасности в криминогенной ситуации. Личная безопасность. 36**

**ИНСТРУКТАЖ ТБУ – 19**

**Правила безопасности при угрозе террористического акта 37**

**ИНСТРУКТАЖ ТБУ – 20**

**«ОБ УГОЛОВНОЙ И АДМИНИСТРАТИВНОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ» 39**

**ИНСТРУКТАЖ ТБУ – 21**

**Правила безопасного поведения при посещении массовых мероприятий, митингов, акций протестов 41**

**ИНСТРУКТАЖ ТБУ – 22**

**Правила безопасности при работе на пришкольном участке 43**

**ИНСТРУКТАЖ ТБУ – 23**

**Правила безопасности при проведении туристских походов 44**

**ИНСТРУКТАЖ ТБУ – 24**

**Правила безопасного поведения в условиях вынужденного автономного существования в лесу 46**

**ИНСТРУКТАЖ ТБУ – 25**

**Правила безопасности в период прохождения холодного фронта 48**

**ИНСТРУКТАЖ ТБУ – 26**

**Правила безопасности в период прохождения грозового фронта 51**

**ИНСТРУКТАЖ ТБУ – 27**

**Правила безопасности в условиях летней жары 53**

**ИНСТРУКТАЖ ТБУ – 28**

**Правила безопасности школьников в дни зимних школьных каникул 55**

**ИНСТРУКТАЖ ТБУ – 29**

**Зимний травматизм (гололедица, сход снега с крыш, отморожения) 59**

**ИНСТРУКТАЖ ТБУ – 30**

**Правила безопасного поведения на открытых водоемах в осенне-зимний период 61**

**ИНСТРУКТАЖ ТБУ – 31**

**Правила безопасного поведения на открытых водоемах весной в период паводка 62**

**ИНСТРУКТАЖ ТБУ – 32**

**Правила безопасного поведения на открытых водоемах летом 63**

**ИНСТРУКТАЖ ТБУ – 33**

**Обеспечение требований безопасности и дисциплины в рамках проведения 5-ти дневных учебных сборов 66**

**ИНСТРУКТАЖ ТБУ – 34**

**Правила безопасного поведения в Зоопарке 70**

**ИНСТРУКТАЖ ТБУ – 35**

**Правила поведения в православном храме 71**

**ИНСТРУКТАЖ ТБУ – 36**

**Правила безопасного поведения детей на объектах железнодорожного транспорта 73**

**ИНСТРУКТАЖ ТБУ – 37**

**Правила дорожно-транспортной безопасности 74**

**ИНСТРУКТАЖ ТБУ - 38**

**Особенности поведения на дорогах в осенние дни 75**

**ИНСТРУКТАЖ ТБУ – 39**

**Особенности поведения на дорогах в зимнее время года 76**

**ИНСТРУКТАЖ ТБУ – 40**

**Правила безопасного поведения в общественном транспорте 77**

**ИНСТРУКТАЖ ТБУ – 41**

**Правила безопасного поведения в метро 78**

**ИНСТРУКТАЖ ТБУ – 42**

**Правила безопасного поведения при движении организованной пешей группой 81**

**ИНСТРУКТАЖ ТБУ – 43**

**Правила безопасного поведения учащихся при организованных выездах автомобильным транспортом 85**

**ИНСТРУКТАЖ ТБУ – 44**

**Общие меры санитарно-гигиенической безопасности 87**

**ИНСТРУКТАЖ ТБУ – 45**

**Профилактика сезонных заболеваний 89**

**ИНСТРУКТАЖ ТБУ – 46**

**Профилактика инфекционных заболеваний 92**

**ИНСТРУКТАЖ ТБУ – 47**

**Профилактика туберкулеза 94**

**ИНСТРУКТАЖ ТБУ – 48**

**Правила безопасности при общении с животными 96**

**ИНСТРУКТАЖ ТБУ – 49**

**Правила поведения в природе в весенне-летний период во время активизации иксодового клеща 98**

**ИНСТРУКТАЖ ТБУ – 50**

**Основные навыки оказания первой помощи 99**

СОГЛАСОВАНО:  
Ответственный по ОТ и ТБ  
Иванисов М.А.  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

УТВЕРЖДАЮ:  
директор  
МБОУ «Сафоновская ООШ»  
\_\_\_\_\_ С.Ю.Аношкина  
№\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2021г.

## **ИНСТРУКТАЖ ТБУ – 01**

### **Правила пожарной безопасности в учреждении**

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

#### **ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ПОЖАРА:**

небрежное халатное обращение с огнем;

нарушение требований техники безопасности при работе с газовым оборудованием, электрическими приборами, печным отоплением;

нарушение правил проведения газосварочных и огневых работ;

случайный или умышленный поджог;

пренебрежение опасностью, незнание и недооценка возможных последствий пожара;

удар молнии;

игра с огнем детей, в основном со спичками;

самовозгорание.

#### **ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ:**

При проведении занятий и в свободное время учащиеся должны знать и соблюдать требования пожарной безопасности установленные «Правилами пожарной безопасности в Российской Федерации» и настоящей инструкцией разработанной на их основании.

Старшеклассники обязаны знать места расположения первичных средств пожаротушения и правила пользования ими.

Учащиеся обязаны знать план и способы эвакуации (выхода из здания) на случай возникновения пожара, утвержденный руководителем учреждения.

При возникновении возгорания или при запахе дыма немедленно сообщить об этом

преподавателю или работнику учреждения.

Учащиеся обязаны сообщить преподавателю или работнику учреждения о любых пожароопасных ситуациях.

### **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

Приносить и пользоваться в учреждении легковоспламеняющимися, взрывоопасными, горючими материалами.

Оставлять без присмотра включенные в сеть электроприборы.

Разводить костры на территории учреждения.

Использовать пиротехнические средства.

Курить на территории учреждения.

### **ДЕЙСТВИЯ УЧАЩИХСЯ В СЛУЧАЕ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ПОЖАРА:**

При возникновении пожара (вид открытого пламени, запах гари, задымление) немедленно сообщить работнику учреждения.

При опасности пожара находится возле учителя. Строго выполнять его распоряжения.

Не поддаваться панике. Внимательно слушать оповещение по учреждению и действовать согласно указаниям работников учебного заведения.

По команде учителя (преподавателя) учреждения эвакуироваться из здания в соответствии с определенным порядком. При этом не бежать, не мешать своим товарищам, помогать малышам и одноклассникам.

При выходе из здания находиться в месте, указанном учителем (администратором).

**Внимание!** Без разрешения администрации и педагогических работников учреждения учащимся не разрешается участвовать в пожаротушении здания и эвакуации его имущества.

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

## **ИНСТРУКТАЖ ТБУ – 02**

### **Правила пожарной безопасности в быту**

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

#### **ВОЗМОЖНЫЕ ОПАСНОСТИ:**

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

- на елке горят свечи.

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

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

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

## **ПОЖАР В КВАРТИРЕ**

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

1. Если пожар начался из-за электроприбора или горит проводка, отключите электроэнергию. Тушить горящий прибор лучше не водой, а накрыв его одеялом. **ОСТОРОЖНО!** Телевизор может взорваться, поэтому находиться слишком близко от него не стоит.
2. Если от плиты загорелась кухонная утварь, шторы или полотенца, тушите огонь тряпками, обернув руки мокрым полотенцем. Небольшое возгорание на кухне можно ликвидировать с помощью крупы, соли или стирального порошка.



3. Звоните пожарным по тел. 01. Сообщите адрес, причину вызова и наиболее короткую дорогу к вашему дому.
4. И если у вас нет домашнего телефона, безвыходных ситуаций не бывает: сигнал бедствия можно подать из окна или балкона. Тем, кто прикован к постели можно поднять необычный шум (стучать по батарее или в пол и стены, бросить в окно или с балкона какие-то предметы и т. д.).
5. Срочно покиньте горящее помещение. Если это невозможно, уплотните двери и окна в одной из комнат мокрой тканью, чтобы не дать просочиться едкому дыму. Это исключит еще и доступ кислорода, если в помещении есть открытый огонь.
6. Если путь к входной двери отрезан огнем и дымом, спасайтесь через балкон. Балконную дверь обязательно закройте за собой. Можно перейти на нижний этаж с помощью балконного люка или к соседям по смежному балкону.
7. Если в квартире нет балкона, безопаснее будет дожидаться помощи у окна. Уплотните дверь в комнату любыми тряпками или мебелью. Как только убедитесь, что ваш призыв о помощи услышан, ложитесь на пол, где меньше дыма и жара. Таким образом, можно продержаться около получаса.
8. **Помните:**
  - дым при пожаре значительно опаснее пламени и большинство людей погибает не от огня, а от удушья;
  - при эвакуации через зону задымления необходимо дышать через мокрый носовой платок или мокрую ткань.

## **ЕСЛИ ГОРИТ ВХОДНАЯ ДВЕРЬ КВАРТИРЫ**

1. Не открывайте ее, иначе огонь войдет в квартиру.
2. Дайте знать соседям, пусть они попытаются потушить дверь снаружи и вызовут пожарную охрану.
3. В это время вам лучше всего поливать дверь водой изнутри.

## **ЕСЛИ ГОРИТ БАЛКОН ИЛИ ЛОДЖИЯ**

1. Пожар на балконе опасен тем, что огонь может быстро перекинуться на верхние этажи или проникнуть в квартиру.
2. После сообщения о загорании в пожарную охрану попробуйте справиться с пламенем любыми подручными средствами. Если есть возможность, можно выбросить горящий предмет с балкона, но предварительно убедившись, что внизу никого нет.
3. Если потушить огонь не удалось, закрывайте балконную дверь, форточку и ждите приезда пожарных на улице.

## **ЧЕГО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ**

1. Открывать окна и двери: приток свежего воздуха поддерживает горение. Разбивать окно нужно только в том случае, если собираетесь из него выскочить (если этаж невысокий).
2. Чрезвычайно опасно спускаться вниз по веревкам, простыням и водосточным трубам. И тем более не следует прыгать из окон.
3. Тушить водой электроприборы, включенные в сеть.
4. Ходить в задымленном помещении в полный рост: дым всегда скапливается в верхней части комнаты или здания, поэтому лучше пригнуться или лечь на пол, закрыв нос и рот платком.
5. В задымленном подъезде двигаться, держась за перила: они могут привести в тупик.
6. Поскольку огонь и дым распространяются именно снизу вверх, особенно осторожными должны быть жители верхних этажей.
7. Пытаться покинуть горящий подъезд на лифте (он может выключиться в любой момент, и вы окажетесь в ловушке).
8. Прятаться во время пожара (под диван, в шкаф): от огня и дыма спрятаться невозможно.
9. Бороться с огнем самостоятельно, не вызывая пожарных.

## ЕСЛИ ГОРИТ ЧЕЛОВЕК

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

***Нужно помочь ему:***

1. Повалите его на землю, сбейте пламя. Можно залить огонь водой, забросать горящего человека снегом, если дело происходит зимой, накрыть несчастного плотной тканью или одеждой, оставив голову открытой, чтобы человек не задохнулся от продуктов горения. Если под руками ничего нет, катайте горящего по земле, чтобы сбить огонь.
2. После этого немедленно освободите пострадавшего от тлеющей одежды! Не мажьте ожоги, просто наложите сухую марлевую повязку и вызовите «скорую».
3. ***Если на вас загорелась одежда***, не вздумайте бежать, так как пламя разгорается еще сильнее. Постарайтесь быстро сбросить горящую одежду.
4. Вам повезло, если рядом любая лужа или сугроб снега – «ныряйте» туда. Если их нет, то падайте на землю и катайтесь, пока не собьете пламя. Последняя возможность накинуть на себя любую плотную ткань (пальто, одеяло и пр.), оставив при этом голову открытой, чтобы не задохнуться продуктами горения
5. Не пытайтесь снимать одежду с обожженных участков тела до обращения к врачу!

## ПОМОЩЬ ПРИ ОЖОГАХ

1. Первым делом подставьте обожженное место под струю холодной воды.
2. Когда боль утихнет, наложите сухую повязку.
3. Ни в коем случае не смазывайте ожог ни жиром, ни маслом, ни кремом.
4. До приезда врача дайте пострадавшему любое обезболивающее средство, напоите теплым чаем и укройте теплее.

5. При шоке срочно дайте 20 капель настойки валерианы.
6. При серьезных ожогах ваша единственная помощь пострадавшему завернуть его в чистую ткань и отправить в больницу.

## **ИНСТРУКТАЖ ТБУ – 03**

### **Правила пожарной безопасности во время новогодних праздников**

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

1. Для украшения елки используйте электрические гирлянды только заводского изготовления.
2. Не украшайте ёлку матерчатыми и пластмассовыми игрушками.
3. Не обкладывайте подставку ёлки ватой и не оборачивайте тканью.
4. Не допускайте в эксплуатации включенных электрогирлянд длительное время, а также без присмотра.
5. В помещении не разрешается зажигать бенгальские огни и восковые свечи. Помните: открытый огонь всегда опасен!
6. Не используйте бенгальские огни и петарды при проведении праздничных мероприятий в помещении, это может привести к пожару.
7. Не придумывайте опасных игр и розыгрышей с использованием пиротехники.
8. Нельзя использовать пиротехнические средства детям, не достигшим 16-летнего возраста. Не допускайте использование пиротехнических изделий без ознакомления с правилами их применения и мерами безопасности. Помните - все пиротехнические изделия пожароопасны!
9. Инструкция к пиротехническим средствам, приобретаемым в специализированных торговых точках, должна быть написана на русском языке.
10. Не вскрывайте пиротехнические ракеты.

11.  
Не запускайте фейерверки с балконов.
12.  
Не используйте пиротехнические изделия с дефектами, вмятинами, подмокшие, с налетом серого или черного цвета.
13.  
Нельзя ремонтировать и вторично использовать не сработавшую пиротехнику.
14.  
Не допускайте игр с пиротехническими игрушками, не носите эти игрушки в карманах и не запускайте их в помещении.
15.  
Категорически запрещается применять самодельные пиротехнические устройства.

## **ИНСТРУКТАЖ ТБУ – 04**

### **Правила безопасности в лесу в пожароопасный сезон**

#### **ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

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

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

- хозяйственные работы (корчевка, сжигание мусора).

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

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

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

**ЗАПРЕЩЕНО:**

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

- разводить костры в хвойных молодняках, на гарях, на участках поврежденного леса, торфяниках, в местах рубок (на лесосеках), не очищенных от порубочных остатков и заготовленной древесины, в местах с подсохшей травой, а также под кронами деревьев. В других местах разведение костров допускается на площадках, окаймленных минерализованной (то есть очищенной до минерального слоя почвы) полосой шириной не менее 0,5 метра.
- бросать горящие спички, окурки, стекло (стеклянные бутылки, банки и др.);
- использовать пиротехнические изделия, огнестрельное оружие, употреблять при охоте пыжи из горючих или тлеющих материалов;
- оставлять в промасленные или пропитанные бензином, керосином или иными горючими веществами материалы (бумагу, ткань, паклю, вату);
- курить;

- засорять леса бытовыми, строительными, промышленными и иными отходами и мусором, горючими (сгораемыми) материалами;
- сжигать мусора в лесах в период особого противопожарного режима запрещено, мусор подлежит утилизации или закапыванию;
- выжигать травы на земельных участках;
- на участках дорог общего и необщего пользования, проходящих через лесные массивы, не разрешается выбрасывать горящие окурки и спички из окон и дверей автотранспорта.

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

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

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

1. При возникновении небольшого загорания сбивать пламя подручными средствами: деревцем, мешком, веником, куском брезента или одеждой. Эффективное средство – забрасывание пламени землей с помощью лопат. Небольшие очаги пожара возможно затапывать ногами.
2. Потушив небольшой пожар, не уходить, не убедившись, что огонь не разгорится снова.
3. Немедленно покидать зону задымления с радиусом видимости менее 10-15м или при отсутствии возможности борьбы с пожаром. Следует помнить, что скорость распространения верхового пожара как правило превышает скорость

движения человека, особенно в местах затруднения свободного движения из-за растительности. Укрыться от пожара можно, используя острова в водоемах, отмелях, оголенных участках болот.

4.

При движении избегать торфяников.

5.

При необходимости эвакуации из зоны пожара движение перпендикулярно кромке пожара в наветренную сторону. Для движения максимально использовать просеки, поляны, берега ручьев и рек.

6.

При сильном задымлении использовать смоченные ватно-марлевые повязки, полотенца, части одежды для защиты органов дыхания от дыма (диспергированных частиц продуктов неполного сгорания). От угарного газа и иных газообразных вредных продуктов сгорания указанная мера не помогает.

7.

При необходимости пересечения фронта пламени задержать дыхание, двигаться бегом с максимальной скоростью, чтобы исключить или минимизировать ожоги дыхательных путей.

## **ИНСТРУКТАЖ ТБУ – 05**

### **Правила безопасности при обращении с электроприборами**

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

1.

Самостоятельно производить пуск, эксплуатацию и остановку электротехнического оборудования.

2.

Перемещать заранее установленное электрооборудование на другое место, без разрешения учителя.

3.

Проникать за ограждения электрооборудования.

4.

Снимать защитные крышки, кожухи с электроприборов.

5.

Самостоятельно производить какой бы то ни было ремонт электрической части электроприборов, установок, замену предохранителей, электроламп.

6.

Размещать на электрооборудовании посторонние предметы, влагосодержащие, легковоспламеняющиеся, едкие взрывчатые, горючие вещества.

7.

Загромождать подходы к электрооборудованию.



8. Прикасаться к работающему электрооборудованию мокрыми руками.
9. При использовании электроприборами передавать их, даже на непродолжительное время другим лицам, держаться за провода, оставлять их без надзора, включенными в сеть.
10. Вставлять в прорези аппаратов посторонние предметы, так как это может повредить корпус или вызвать неисправность в аппарате.

## **РАЗРЕШАЕТСЯ:**

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

## **ИНСТРУКТАЖ ТБУ – 06**

### **Правила безопасного поведения рядом с энергообъектами**

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

#### **ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ РЯДОМ С ЭНЕРГООБЪЕКТАМИ**

1. Соблюдай осторожность рядом с энергообъектами!
2. НЕ пытайтесь проникнуть внутрь трансформаторной подстанции или залезть на опору линий электропередач.
3. НЕ играйте с проводами, не пытайтесь пролить на них жидкость.
4. НЕ разводите костры под линией электропередачи.
5. НЕ участвуйте в воровстве проводов с линий электропередачи и кабельной продукции. Это опасно для жизни и уголовно наказуемо.
6. НЕ приближайтесь к оборванным и провисшим проводам: вас может поразить шаговое напряжение. Рядом с проводом высокого напряжения на поверхности земли в радиусе 8 метров образуется опасная зона, проводящая электрический ток - зона «шагового» напряжения.

#### **ПРАВИЛА ПЕРЕМЕЩЕНИЯ В ЗОНЕ «ШАГОВОГО» НАПРЯЖЕНИЯ**

1. Рядом с проводом высокого напряжения на поверхности земли в радиусе 8 метров образуется опасная зона, проводящая электрический ток - зона «шагового» напряжения.
2. НЕЛЬЗЯ приближаться бегом или обычным шагом к лежащему проводу или человеку на земле!

3. НЕЛЬЗЯ отрывать подошвы от поверхности земли и делать широкие шаги! Передвигаться следует только «гусиным шагом» - пятка шагающей ноги, не отрываясь от земли, приставляется к носку другой ноги.
4. НЕДОПУСТИМО прикасаться к пострадавшему или к металлическим предметам без предварительного обесточивания!
5. НЕОБХОДИМО как можно быстрее отключить электричество с помощью выключателя, рубильника, вынуть вилку из розетки и т. д.

### **ПОМОЩЬ ПОСТРАДАВШЕМУ** (после освобождения пострадавшего от действия электрического тока)

1. Если пострадавший находится без сознания:
  - необходимо перевернуть пострадавшего на живот, поддерживая шейный отдел и голову от удара;
  - вызвать скорую помощь 01 или 03;
  - позвать на помощь взрослых;
  - приложить холод к голове пострадавшего. Для возвращения человека к жизни необходимо провести комплекс сердечно-легочной реанимации, но его может проводить, только специалист, обладающий навыками и знаниями по ее проведению.
2. Как быстро перевернуть пострадавшего на живот:
  - завести ближнюю к себе руку пострадавшего за его голову. Одной рукой взяться за дальнее от себя плечо, а другой - за поясной ремень или за пояс одежды;
  - одним движением повернуть пострадавшего грудью себе на колени;
  - очистить пальцами или салфеткой ротовую полость и надавить на корень языка;
  - приложить холод к голове.

3.

В случаях термических ожогов:

1.

**НЕОБХОДИМО:**

- накрыть обожженную поверхность сухой чистой тканью;
- поверх сухой ткани на 20-30 минут положить холод;
- предложить таблетку анальгина и обильное сладкое питье.

1.

**НЕЛЬЗЯ:**

- смазывать обожженную поверхность маслами и жирами, наносить порошки;
- накладывать пластырь и туго бинтовать обожженную поверхность;
- смазывать йодом, зеленкой, мазями;
- сдирать с обожженной поверхности остатки одежды;
- вскрывать ожоговые волдыри;
- предлагать пострадавшему газированную воду!

4.

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

1.

**НЕОБХОДИМО** создать пострадавшему покой и доставить в лечебное учреждение.

2.

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

3.

В случае обморока:

- расстегнуть воротник одежды, поясной ремень;
- приподнять ноги (подложить скатанную одежду, сумку, коробку и т.д.);

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

## **ИНСТРУКТАЖ ТБУ – 07**

### **Правила безопасности при пользовании газом в быту**

1. По окончании пользования газом закрыть краны на газовых приборах и перед ними, а при размещении баллонов внутри кухонь - дополнительно закрыть вентили у баллонов.
2. При неисправности газового оборудования вызвать работников предприятия газового хозяйства.
3. При внезапном прекращении подачи газа немедленно закрыть краны горелок газовых приборов и сообщить в аварийную газовую службу по телефону 04.
4. При появлении в помещении квартиры запаха газа немедленно прекратить пользование газовыми приборами, перекрыть краны к приборам и на приборах, открыть окна или форточки для проветривания помещения, вызвать аварийную службу газового хозяйства по телефону 04 (вне загазованного помещения). Не зажигать огня, не курить, не включать и не выключать электроосвещение и электроприборы, не пользоваться электрзвонками.
5. При обнаружении запаха газа в подвале, подъезде, во дворе, на улице необходимо:
  - оповестить окружающих о мерах предосторожности;
  - сообщить в аварийную газовую службу по телефону 04 и незагазованного места;
  - принять меры по удалению людей из загазованной среды, предотвращению включения и выключения электроосвещения, появлению открытого огня и искры;

- до прибытия аварийной бригады организовать проветривание помещения.

## **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

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

## **ИНСТРУКТАЖ ТБУ – 08** **Правила поведения учащихся**

1. К обучению в здании МКОУ «Новошипуновская СОШ» допускаются учащиеся, прошедшие вводный инструктаж и текущие инструктажи на учебном месте. Все учащиеся обязаны выполнять Правила внутреннего распорядка и соблюдать режим труда и отдыха школы.
2. Допуск в здание гимназии осуществляется по классным картам в режиме:

Понедельник – пятница с 7.30 до 21.00

Суббота с 7.30 до 15.00

3. В выходные, праздничные дни вход в здание осуществляется только в соответствии с распоряжением директора.
4. В каникулы допуск в здание осуществляется по согласованию и при обязательном присутствии учителя (классного руководителя).

**ХРАНИ ЧЕСТЬ ШКОЛЫ И ПОМНИ ОБ ЭТОЙ НЕОБХОДИМОСТИ НЕ ТОЛЬКО В СТЕНАХ ШКОЛЫ, НО И ЗА ЕЁ ПРЕДЕЛАМИ. ПОМНИ, ЕСЛИ ТЫ ХОЧЕШЬ У НАС УЧИТЬСЯ, ТО ДОЛЖЕН ВЫПОЛНЯТЬ ЕДИНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ МКОУ «НОВОШИПУНОВСКАЯ СОШ»**

## **ИНСТРУКТАЖ ТБУ – 09**

### **Общие требования, предъявляемые к внешнему виду учащихся**

#### **1. ОДЕЖДА И ОБУВЬ**

1. Учащимся запрещается находиться в школев верхней одежде (пальто, куртка, плащ и т.п.) и в головном уборе (шапке, кепке, панаме, косынке и т.п.).
2. Уличная обувь у учащихся должна быть чистой.
3. Учащиеся должны иметь, кроме уличной обуви, сменную обувь, не оставляющую на полу черных полос и надёжно фиксирующуюся на ноге учащегося (туфли, босоножки с застежками и т. п.). В связи с этим, учащимся запрещается в качестве сменной обуви носить обувь, не имеющую задников (шлёпки, «сланцы» и т. п.).
4. На учебных занятиях в школе принят деловой стиль одежды и обуви у учащихся: для мальчиков (юношей) - пиджак, жилетка (по желанию) и классические брюки однотонного темного цвета (синий, чёрный, серый), светлая однотонная рубашка, галстук (по желанию), обувь - туфли, босоножки на небольшом каблуке в тон костюму; для девочек (девушек)

- пиджак и юбка средней длины, или жилетка и юбка средней длины, или пиджак и брюки классического покроя однотонного темного цвета (синий, чёрный, серый), светлая однотонная блузка, обувь - туфли, босоножки на небольшом каблучке в тон костюму.

5.

Ношение джинсов и джинсовых костюмов во время учебных занятий запрещается.

6.

Для торжественных мероприятий у учащихся должна быть следующая форма: для мальчиков (юношей) - пиджак, жилетка (по желанию) и классические брюки однотонного темного цвета (синий, чёрный, серый), белая рубашка, галстук (по желанию), обувь - туфли в тон костюму; для девочек (девушек) пиджак и юбка средней длины однотонного темного цвета (синий, чёрный, серый), белая блузка, обувь - туфли в тон костюму

7.

На внеклассные мероприятия, вечера отдыха, дискотеки и т. п. учащимся разрешается носить одежду свободного стиля, но при этом запрещается носить:

- одежду с элементами, открывающими область декольте, спину, живот.
- одежду с атрибутикой партий, общественных объединений, религиозных и антирелигиозных сект, нацистских, анархических и антисемитских организаций;

8.

На занятия по физкультуре учащиеся должны приходить в спортивной форме (спортивные трусы, майка, футболка, спортивные брюки или спортивный костюм) и в спортивной обуви: кроссовки, кеды.

9.

На уроках технологии и обслуживающего труда у учащихся должна быть следующая спецодежда: халат для мальчиков и фартук и косынка для девочек.

## 2. ПРИЧЁСКА

1.

Причёска у мальчиков (юношей) - короткая классическая или модельная стрижка, у девочек (девушек) - волосы любой длины, при условии, что они аккуратно прибраны.

2.

Запрещается учащимся окрашивать волосы в разные цвета (колорирование и т. п.).



### **3. ПАРФЮМЕРИЯ**

1. При нахождении на учебных занятиях и при проведении внеклассных мероприятий учащимся допускается использовать парфюмерию (духи, одеколоны, туалетную воду и т. п.) только в минимальных объемах.

### **4. МАНИКЮР**

1. Запрещается учащимся при нахождении на учебных занятиях носить маникюр (красить ногти, наклеивать накладные ногти и т. п.).
2. При проведении внеклассных мероприятий учащимся, допускается использовать маникюр.

### **5. БИЖУТЕРИЯ**

1. Запрещается учащимся при нахождении на учебных занятиях носить бижутерию (цепочки поверх одежды, кольца, браслеты, бусы, кулоны и т. п.).
2. Девочкам (девушкам) разрешается ношение сережек небольших размеров.
3. При проведении внеклассных мероприятий учащимся разрешается использовать бижутерию в минимальных объемах.

### **6. ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

1. Обучающиеся, однократно нарушившие требования к внешнему виду обучающихся гимназии, получают устное замечание классного руководителя, дежурного учителя, администрации гимназии.

2.

При повторном, неоднократном нарушении требований обучающимся, классный руководитель обязан поставить в известность об этом родителей (законных представителей), пригласить их в гимназии для личной беседы или беседы с представителями администрации.

## **ИНСТРУКТАЖ ТБУ – 10**

### **Правила поведения в школьной библиотеке**

#### **ПОЛЬЗОВАТЕЛИ БИБЛИОТЕКИ ИМЕЮТ ПРАВО:**

1.

Получать полную информацию о составе библиотечного фонда, информационных ресурсах и предоставляемых библиотекой услугах.

2.

Пользоваться справочно-библиографическим аппаратом библиотеки.

3.

Получать консультационную помощь в поиске и выборе источников информации.

4.

Получать в пользование на абонементе и читальном зале печатные издания, аудиовизуальные документы и другие источники информации.

5.

Продлевать срок пользования документами.

6.

Получать тематические, фактографические, уточняющие и библиографические справки на основе фонда библиотеки (исключение: справки повышенной сложности).

7.

Получать консультационную помощь в работе с информацией на традиционных носителях, при пользовании электронным оборудованием.

8.

Участвовать в мероприятиях, проводимых библиотекой.

9.

Совместно с библиотекой создавать клубы, кружки по интересам, общества друзей библиотеки, чтения, книги.

10.

Получать платные услуги, сопутствующие основной деятельности библиотеки, предоставляемые библиотекой согласно с уставом общеобразовательного учреждения и «Положением о платных услугах».

11.

Обращаться в случае конфликтной ситуации с работниками библиотеки к директору общеобразовательного учреждения.

12.

Оказывать практическую помощь библиотеке.

## **ПОЛЬЗОВАТЕЛИ БИБЛИОТЕКИ ОБЯЗАНЫ:**

1.

Соблюдать Правила пользования библиотекой.

2.

Соблюдать инструкцию о мерах безопасности в библиотеке.

3.

Не входить в верхней одежде.

4.

Не пользоваться мобильным телефоном.

5.

Не принимать пищу, напитки, не грызть семечки.

6.

Соблюдать тишину и культуру поведения.

7.

Сообщить при записи в библиотеку необходимые сведения для заполнения формуляра читателя.

8.

Бережно относиться:

•

к печатным изданиям (не вырывать, не загибать страниц, не делать в книгах подчеркиваний, пометок, копирования рисунков и т. п.);

•

мебели.

9.

Поддерживать порядок расстановки книг в открытом доступе библиотеки.

10.

Пользоваться ценными и единственными экземплярами книг, справочными изданиями только в читальном зале библиотеки.

11.

При получении произведений печати и иных документов пользователь должен убедиться в отсутствии в них дефектов, а при обнаружении - проинформировать работника библиотеки.

12.

Не выносить книги и другие документы из помещения библиотеки, если они не записаны в формуляре читателя.

13.

Расписываться, за исключением учащихся 1-4 классов, в формуляре читателя за каждую полученную книгу.

14. Проходить ежегодно перерегистрацию с предъявлением всей числящейся за ними литературы в установленные библиотекой сроки.
15. Возвращать книги в библиотеку в установленные сроки.
16. Пользователи, ответственные за утрату или порчу книг библиотеки, или их родители (законные представители учащегося) обязаны заменить их равноценными, при невозможности замены - возместить реальную рыночную стоимость книг.
17. По истечении срока обучения или работы в образовательном учреждении пользователи обязаны вернуть взятые в библиотеке книги. Личное дело учащегося и обходной лист работника по истечении срока обучения или работы в образовательном учреждении без соответствующей пометки о возврате всех книг, взятых в библиотеке, не выдаются.

## **ПОРЯДОК ПОЛЬЗОВАНИЯ БИБЛИОТЕКОЙ**

1. Порядок записи в библиотеку:
  - запись учащихся в библиотеку проводится в индивидуальном порядке по списку класса, а педагогов, сотрудников, родителей (законных представителей учащихся) и сторонних пользователей - по паспорту;
  - при записи в библиотеку читатель должен ознакомиться с Правилами пользования библиотекой и подтвердить обязательство об их выполнении своей личной подписью в формуляре читателя;
  - на каждого читателя библиотеки заполняется формуляр читателя установленного образца, который подтверждает право на дальнейшее пользование библиотекой;
  - формуляр читателя является документом, удостоверяющим факты получения пользователем книг из фонда библиотеки и приема их обратно работником библиотеки (записи в формуляре читателя: наименование книг, дата выдачи, подпись в получении, подпись о возврате книг).
2. Сроки пользования документами:

- учебники, учебные пособия - учебный год
  - литературные произведения, изучаемые по программе на уроках, выдаются на срок в соответствии с изучения соответствующих литературных произведений;
  - научно-популярная, познавательная, художественная -1 месяц;
  - периодические издания, издания повышенного спроса- 15 дней.
3. Редкие и ценные издания на дом не выдаются.
4. Пользователи могут продлить срок пользования документами, если на них отсутствует спрос со стороны других пользователей.
5. При получении книги пользователи обязаны расписаться в формуляре читателя за каждую полученную книгу, взятую в пользование.
6. При возвращении книг работник библиотеки обязан расписаться в формуляре читателя против каждой возвращенной в библиотеку книги.
7. Порядок пользования читальным залом:
- количество книг, выдаваемое для работы в читальном зале, не ограничивается;
  - запрещается выносить книги из читального зала в помещения школы;
  - допускается, по договоренности с работником библиотеки, брать на дом книги, предназначенные для работы в читальном зале, при условии, что эти книги будут взяты перед закрытием библиотеки и возвращены на следующий день к моменту начала работы библиотеки.

## **ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ**

1. В случае, когда пользователь библиотеки получил книги, в которых имелись дефекты, а он не просмотрел эти книги на предмет наличия в них дефектов, а соответственно не доложил библиотекаря об их наличии, то ответственность за порчу книг будет нести этот пользователь.
2. При нарушении сроков пользования книгами без уважительных причин к

пользователям в установленном порядке могут быть применены санкции (как правило, временное лишение права пользования библиотекой).

3.

Пользователь, который потерял или испортил книгу, обязан заменить её соответственно такой же, в том числе копией в переплете или заменить её равнозначной книгой.

4.

За утерю или порчу книги несовершеннолетним пользователем ответственность несут его родители, опекуны или попечители.

5.

Умышленная порча или хищение книг из библиотеки предусматривает административную ответственность (родителей учащегося) или уголовную ответственность самого пользователя.

## **ИНСТРУКТАЖ ТБУ – 11**

### **Правила посещения учащимися школьного медпункта**

#### **1. Учащиеся имеют право посещать школьный медпункт в следующих случаях:**

- При ухудшении самочувствия.
- При обострении хронических заболеваний.
- При получении травм и отравлений, независимо, где они получены (в пути следования в школу, на пришкольной территории, на уроке, на перемене, при участии в мероприятии и т. п.).

**2. Учащиеся имеют право посещать** школьный медпункт, не дожидаясь окончания урока, мероприятия, поставив предварительно в известность учителя, классного руководителя, руководителя кружка, секции, а в экстренных случаях и без предварительной постановки в известность учителя, классного руководителя, руководителя кружка, секции.

**3. Учащиеся при посещении школьного медпункта** имеют право бесплатно получать следующие медицинские услуги:

- Измерять температуру, давление, пульс, вес, рост своего тела.
- Получать первую медицинскую помощь.

- Принимать профилактические прививки.
- Проходить медицинские осмотры.
- Консультироваться о способах улучшения состояния своего здоровья, о здоровом образе жизни.

#### **4. При прохождении группового медицинского осмотра учащиеся обязаны:**

- Входить в помещение медпункта и покидать его только с разрешения работника медпункта.
- Соблюдать очередность.
- Не драться, не толкаться.
- Не шуметь.
- Аккуратно обращаться с медицинским инвентарем (весами, ростомером и т. п.).
- Не открывать шкафы, не брать из них какие-либо медицинские инструменты и препараты, не принимать какие-либо медицинские препараты.

#### **5. При получении медицинской помощи учащиеся обязаны сообщить работнику медпункта:**

- Об изменениях в состоянии своего здоровья.
- Об особенностях своего здоровья: наличии хронических заболеваний, перенесенных заболеваниях, наличии аллергии на пищевые продукты и другие вещества, медицинские препараты, недопустимости (непереносимости) применения отдельных медицинских препаратов, группе здоровья для занятий физической культурой.

#### **6. При посещении медпункта учащиеся обязаны:**

- Проявлять осторожность при пользовании медицинским инструментарием (ртутным термометром и т. п.).
- Выполнять указания работника медпункта своевременно и в полном объеме.

#### **7. После посещения медпункта учащийся обязан:**

- Доложить учителю, классному руководителю, руководителю кружка, секции о результатах посещения медпункта.
- В полном объеме и в срок выполнить указания работника медпункта (прекратить занятия; прибыть домой; прибыть в поликлинику к врачу-специалисту или в другое лечебное учреждение).

#### **8. По прибытии домой учащийся обязан:**

- Доложить своим родителям о посещении медпункта и о полученной в нем медицинской помощи (наименование принятых медицинских препаратов и их количество, название прививки и т. п.).
- Сообщить о необходимости посещения врача-специалиста в поликлинике или другого лечебного учреждения, если такое указание давалось работником медпункта.
- Сообщить о необходимости прибытия родителя учащегося в медпункт школы, если такое указание давалось работником медпункта.
- Передать записку от работника медпункта своим родителям, если таковая передавалась его родителям.

## **ИНСТРУКТАЖ ТБУ – 12**

### **Правила техники безопасности при проведении спортивных мероприятий**



## 1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.

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

2.

Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.

3.

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

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

4.

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

5.

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

6. О каждом несчастном случае с участниками спортивных соревнований немедленно сообщить руководителю соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение. При неисправности спортивного инвентаря и оборудования соревнования прекратить и сообщить об этом руководителю соревнований.
7. Во время спортивных соревнований участники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
8. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции, привлекаются к дисциплинарной ответственности и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил техники безопасности и охраны труда.

## **2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ СОРЕВНОВАНИЙ**

1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой, соответствующую сезону и погоде.
2. Проверить исправность и надежность установки спортивного инвентаря и оборудования.
3. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.
4. В местах соскоков со спортивных снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.
5. Провести разминку.

## **3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАНИЙ**

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

2. Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьей соревнования.
3. Избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам.
4. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
5. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.
6. Перед прыжками в воду посмотреть отсутствие вблизи других участников соревнований.

#### **4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

1. При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить соревнования и сообщить об этом судье соревнований. Соревнования продолжать только после устранения неисправности или замене спортивного инвентаря и оборудования.
2. При плохом самочувствии прекратить участие в спортивных соревнованиях и сообщить об этом судье соревнований.
3. О получении травмы участником соревнований немедленно сообщить судье соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

#### **5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ СОРЕВНОВАНИЙ**

1. Проверить по списку наличие всех участников соревнований.
2. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование.
3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

## ИНСТРУКТАЖ ТБУ – 13

### Правила пользования сотовыми телефонами в школе

#### 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

##### 1.1 Настоящие Правила разработаны с целью:

повышения качества и эффективности получаемых образовательных услуг;

создания психологически комфортных условий для учебно-воспитательного состава в проведении образовательного процесса в школе;

защиты школьного пространства от попыток пропаганды культа насилия, жестокости и порнографии;

минимизировать вредное воздействие сотовых телефонов на здоровье учащихся;

защиты гражданских прав учащихся на пользование сотовыми телефонами;

сохранности личного имущества учащихся;

обеспечения личной безопасности учащихся.

Ответственность за обеспечение сохранности сотовых телефонов лежит на его владельце.

Школа не несёт ответственности за сохранность телефонов, принадлежащих учащимся, кроме случаев передачи их на хранение работникам школы.

Школа не занимается расследованием похищенных или потерянных сотовых телефонов у учащихся и работников школы. Случаи хищения мобильных телефонов рассматриваются по заявлению собственника телефона в местном отделении полиции.

#### 2. УЧАЩИЕСЯ ОБЯЗАНЫ:

2.1 Пред началом учебного занятия отключить сотовый телефон.

2.2 Спрятать телефон в портфель, ранец и т. п. или в специальный кармашек на поясе.

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

### 3. УЧАЩИМСЯ ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

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

Класть телефон на ученический стол.

Включать на учебных занятиях сотовый телефон в следующие режимы:

звукоспроизведения (прослушивать музыку, речь (режим «плеер»), в том числе через наушники);

фото и видеосъёмки (играть в игры, просматривать изображения (текст, рисунки, видеозапись, фотографии, режимы «калькулятор», «часы», «дата», «секундомер», «календарь», «блокнот», «записная книжка» и т. п.);

звукозаписи (режим «диктофон»).

Учащимся запрещается демонстрировать другим учащимся функциональные возможности своего телефона.

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

С помощью телефона наносить вред имиджу гимназии, а именно: снимать в стенах гимназии отрежиссированные (постановочные) сцены насилия, вандализма, в том числе с целью дальнейшей демонстрации окружающим.

### 4. УЧАЩИЙСЯ ИМЕЕТ ПРАВО:

4.1 Во время перерывов между учебными занятиями учащийся имеет право:

включить сотовый телефон;

просмотреть по телефону наличие и номера пропущенных вызовов;

прочитать пришедшие sms-сообщения и, если в этом есть оправданная и безотлагательная необходимость, перезвонить вызывавшим его абонентам;

позвонить или послать sms-сообщение, если в этом будет оправданная и безотлагательная необходимость.

Пользоваться сотовыми телефонами (звонить и посылать sms-сообщения) только с целью оперативной связи учащегося:

со своими родителями, родственниками, руководителями внешкольных учреждений, в которых они занимаются, и только в случаях оправданной и безотлагательной необходимости;

специальными и экстренными службами города (милиция, отдел по чрезвычайным ситуациям, скорая медицинская помощь и т. п.);

если звонки по мобильному телефону могут быть сделаны после окончания занятий, мероприятий, то они должны быть сделаны только после окончания занятий, мероприятий.

Примечание. Перерыв (перемена) между уроками, занятиями учащемуся дана:

для отдыха (динамическая разминка (передвижение по коридору), разминка глаз);

подготовки к следующему уроку (обсуждение выполнения домашнего задания, повторение правил, подготовка школьных принадлежностей к уроку и т. п.).

## 5. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ РАБОТНИК ШКОЛЫ ИМЕЕТ ПРАВО:

В случае нарушения настоящих Правил изъять телефон у учащегося.

Оформить докладную записку о факте нарушения настоящих Правил и передать докладную записку и телефон заместителю директора по учебно-воспитательной работе.

В случае многократного нарушения настоящих Правил учащимся потребовать с него объяснительную записку с указанием причины нарушения настоящих Правил.

Пригласить родителей этого учащегося для собеседования.

При повторном факте нарушения произвести изъятие телефона у учащегося до окончания учебного года. Изъятие телефона производится в присутствии комиссии (из трех человек) с составлением акта изъятия в двух экземплярах (один экземпляр акта выдается родителю учащегося).

## **ИНСТРУКТАЖ ТБУ – 14**

### **Правила безопасности в сети Интернет**

#### **ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШИХ КЛАССОВ**

**Вы должны это знать:**

1. Всегда спрашивайте родителей о неизвестных вещах в Интернете. Они расскажут, что безопасно делать, а что нет.
2. Прежде чем начать дружить с кем-то в Интернете, спросите у родителей как безопасно общаться.
3. Никогда не рассказывайте о себе неизвестным людям. Где вы живете, в какой школе учитесь, номер телефона должны знать только ваши друзья и семья.
4. Не отправляйте фотографии людям, которых вы не знаете. Не надо чтобы неизвестные люди видели фотографии Вас, Ваших друзей или Вашей семьи.
5. Не встречайтесь без родителей с людьми из Интернета вживую. В Интернете многие люди рассказывают о себе неправду.
6. Общаясь в Интернете, будьте дружелюбны с другими. Не пишите грубых слов, читать грубости так же неприятно, как и слышать. Вы можете нечаянно обидеть человека.
7. Если вас кто-то расстроил или обидел, обязательно расскажите родителям.

## **ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДНИХ КЛАССОВ**

### **Вы должны это знать:**

1. При регистрации на сайтах, старайтесь не указывать личную информацию, т.к. она может быть доступна неизвестным людям. Так же, не рекомендуется размещать свою фотографию, давая, тем самым, представление о том, как вы выглядите, посторонним людям.
2. Используйте веб-камеру только при общении с друзьями. Проследите, чтобы посторонние люди не имели возможности видеть ваш разговор, т.к. он может быть записан.
3. Нежелательные письма от неизвестных людей называются «Спам». Если вы получили такое письмо, не отвечайте на него. В случае, если Вы ответите на подобное письмо, отправитель будет знать, что вы пользуетесь своим электронным почтовым ящиком и будет продолжать посылать вам спам.
4. Если вам пришло сообщение с неизвестного адреса, его лучше не открывать. Подобные письма могут содержать вирусы.

5. Если вам приходят письма с неприятным и оскорбляющим вас содержанием, если кто-то ведет себя в вашем отношении неподобающим образом, сообщите об этом
6. Если вас кто-то расстроил или обидел, расскажите все взрослому.

## **ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ СТАРШИХ КЛАССОВ**

### **Вы должны это знать:**

1. Не желательно размещать персональную информацию в Интернете. Персональная информация — это номер вашего мобильного телефона, адрес электронной почты, домашний адрес и фотографии вас, вашей семьи или друзей.
2. Если вы публикуете фото или видео в интернете — каждый может посмотреть их.
3. Не отвечайте на Спам (нежелательную электронную почту).
4. Не открывайте файлы, которые прислали неизвестные Вам людей. Вы не можете знать, что на самом деле содержат эти файлы – в них могут быть вирусы или фото/видео с «агрессивным» содержанием.
5. Не добавляйте незнакомых людей в свой контакт лист в IM (ICQ, MSN messenger и т.д.)
6. Помните, что виртуальные знакомые могут быть не теми, за кого себя выдают.
7. Если рядом с вами нет родственников, не встречайтесь в реальной жизни с людьми, с которыми вы познакомились в Интернете. Если ваш виртуальный друг действительно тот, за кого он себя выдает, он нормально отнесется к вашей заботе о собственной безопасности!
8. Никогда не поздно рассказать взрослым, если вас кто-то обидел.



## **ИНСТРУКТАЖ ТБУ – 15**

### **Правила поведения учащихся при проведении общешкольных культурно-массовых мероприятий**

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

# ИНСТРУКТАЖ ТБУ – 16

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

### 1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1. К участию в культурно-экскурсионных мероприятиях допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по безопасному проведению мероприятия, ознакомленные с программой мероприятия и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
2. Маршрут до пункта назначения выбирают такой, на котором обеспечивается полная безопасность ее проведения.
3. При проведении культурно-экскурсионных мероприятий учащиеся обязаны соблюдать установленные режимы работы и отдыха, общепринятые правила поведения и личной гигиены.
4. Соблюдать дисциплину, четко выполнять все указания инструктора, (экскурсовода), самовольно не оставлять место расположения группы;
5. Допущенные к экскурсии учащиеся должны быть соответственно одеты, не иметь при себе предметов, которые создают опасность во время проведения экскурсии в театр, музей, библиотеку и т.д.
6. Уважать местные традиции и обычаи, бережно относиться к природе, памятникам истории и культуры.
7. Не допускать конфликтных ситуаций между участниками мероприятия, а так же с местным населением.
8. **Запрещено:** приобретать и употреблять продукты питания без согласования с руководителем группы, употреблять алкогольные напитки, табачную продукцию, принимать угощения продуктами питания от незнакомых людей.

### 2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ПРОВЕДЕНИЯ ЭКСКУРСИИ

1. Перед каждым посещением театра, музея, библиотеки и т.д. руководитель знакомит с общей характеристикой объекта экскурсии, ее маршрутом и правилами безопасности, которые необходимо соблюдать во время проведения экскурсии.
2. Перед началом экскурсии проводят переключку учащихся и отмечают отсутствующих.
3. Все организовано входят в фойе театра, музея, библиотеки и т.д.
4. Раздеваются, собирают свои вещи: шарфы, шапочки в рукав одежды, обувь – в пакет. Вся группа сдаёт свою одежду в одном отделении раздевалки.
5. Вещи сдавать культурно, перекинув через барьер, чтобы гардеробщику было удобно взять. Получив номерок, отойти в сторону, куда укажет учитель.
6. Во многих музеях поверх своей обуви необходимо надеть специальные тапочки.
7. Сдав вещи, все собираются вместе, учитель делит группу на части, и все идут в туалет.

### **3.ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЭКСКУРСИИ**

1. В зрительный зал входят своевременно, спокойно, садятся на свои места, не мешая другим. Проходить к своему месту вдоль ряда лицом к сидящим.
2. Во время представления не разговаривать, не жевать жевательную резинку, не есть мороженое и другие продукты. Не вставать с места, пока не закроется занавес.
3. Во время движения по коридорам и залам музея идти компактной группой, не мешая другим учащимся, слушать указания экскурсовода.
4. По залам музея или выставки следует передвигаться бесшумно. Громко разговаривать или кричать, подзывая знакомого или друга, недопустимо. Посетителям разрешается обменяться друг с другом несколькими замечаниями, но делать это нужно вполголоса, так, чтобы не побеспокоить стоящих рядом.

5. Трогать руками музейные или выставочные экспонаты строго воспрещается.
6. Слушая лекцию, стоять полукругом, пропуская вперёд маленьких ростом, в тоже время не стеснять экскурсовода, не перебегать от одной экспозиции к другой, не разговаривать, не перелезть через ограждения.
7. Для того чтобы ознакомиться с каким-либо экспонатом, не нужно вставать перед другим посетителем. Лучше всего дождаться, когда он, закончив осмотр, освободит место.
8. Во многих музеях существуют свои правила фото- и видеосъемки. Если вы желаете поснимать, то обязательно поинтересуйтесь, можно ли это делать.
9. При покупке сувениров – вежливо благодарят продавца.

#### **4.ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ ЭКСКУРСИИ**

1. После окончания спектакля не покидать зрительный до тех пор, пока не закроется занавес. В случае посещения музея, библиотеки - не покидать последнего места около экскурсовода без разрешения.
2. Выходить из зала организованно, спокойно построиться вдоль барьера у гардероба, получить одежду, поблагодарить гардеробщика за обслуживание.
3. Спокойно одеться, отойти в назначенное учителем место, построиться к выходу, не толкаясь. Во всём следовать указаниям учителя.

#### **5. ИСПОЛНЕНИЕ ТРЕБОВАНИЙ БЕЗОПАСНОСТИ**

1. Обращать внимание на состояние здоровья друг друга, немедленно сообщить воспитателю (экскурсоводу) о первых признаках заболевания, получении травмы участником мероприятия.
2. При возникновении пожара учащиеся не должны допускать паники,

суеты, не прятаться (под столом, под кроватью), четко выполнять все указания воспитателя (инструктора).

3. При непредвиденных природных явлениях, резком ухудшении условий проведения мероприятия учащиеся не должны допускать паники, суеты. Четко выполнять все указания воспитателя (экскурсовода);
4. При несчастном случае (травме, остром заболевании) пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить воспитателю (экскурсоводу).

## **ИНСТРУКТАЖ ТБУ – 17**

### **Правила поведения учащихся, выезжающих организованными группами за границу**

1. К туристической заграничной поездке допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда.
2. Прибыть на вокзал ко времени, указанному руководителем группы (не позже, чем за час до отправления поезда, самолета).
3. При себе иметь:
  - заграничный паспорт (для учащихся, не достигших 18-летнего возраста, с отметкой о выданной нотариусом доверенности);
  - доверенность от родителей на руководителя группы, заверенную у нотариуса;
  - медицинскую страховку.
4. В вагон (салон самолета) входить организованно, занимать места, указанные заранее руководителем группы.
5. В пути без разрешения руководителя не менять места, в поезде не покидать вагон на остановках.
6. Деньги и ценные вещи не оставлять без присмотра.
7. По прибытии в пункт назначения покинуть вагон (салон самолета) организованно, внимательно проверив наличие багажа, документов, ценных вещей.

8. Держаться группой, никуда не отходить до прибытия встречающих и указаний руководителя группы.
9. По прибытии в место временного проживания занять отведённые комнаты в соответствии с указаниями администрации и руководителя группы.
10. Соблюдать правила проживания в гостинице (лагере, общежитии, пансионате):
  - поддерживать чистоту и порядок в номерах;
  - не курить, не распивать алкогольные и слабоалкогольные напитки;
  - в ночное время (с 23.00 до 7.00) не нарушать тишины, не перемещаться из номера в номер.
11. Не покидать место временного проживания без разрешения руководителя группы; возвращаться в строго оговоренное время и оповещать о возвращении руководителя группы.
12. Во время пешеходных экскурсий
  - держаться группой, не забегать вперёд и не отставать, не выходить на проезжую часть;
  - при переходе улицы соблюдать правила дорожного движения;
  - не покидать группу без разрешения руководителя.
13. Во время транспортных экскурсий (автобус, катер и т.п.)
  - организованно осуществлять вход и выход;
  - занимать места в соответствии с указанием руководителя группы гида или водителя;
  - соблюдать чистоту и порядок.
14. По завершении экскурсии организованно возвращаться в место временного проживания.

15.

При посещении театра, музея, выставки и т.д. необходимо соблюдать тишину и порядок, не покидать зал до завершения спектакля (экскурсии).

16.

При посещении мест отдыха (парков, заповедников и т.д.) соблюдать правила безопасности, не покидать группу без разрешения руководителя.

17.

В день отъезда организовано в оговоренные сроки собраться, проверить наличие багажа, документов и ценных вещей, проследовать с группой под контролем руководителя к месту отбытия. В пути соблюдать правила п.п. 3-6 настоящей инструкции.

## **ИНСТРУКТАЖ ТБУ – 18**

### **Правила безопасности в криминогенной ситуации. Личная безопасность.**

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

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

1.

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

2.

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

3.

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

4.

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

5. Подходя к подъезду, будьте максимально сосредоточены и осторожны, особенно в темное время суток. Всегда имейте с собой карманный фонарик и свисток. Открыв дверь подъезда, убедитесь, что в нем никого нет. Если же в подъезде вы видите компанию, покиньте подъезд и из ближайшего телефона-автомата позвоните и попросите, чтобы вас встретили. Если некому встретить, лучше подождать человека, которому с вами по пути;
6. Ожидая лифт, стойте не перед дверью, а в стороне – спиной к стене. Входите в лифт только тогда, когда убедитесь, что в кабине нет незнакомых людей. Если вы оказались в лифте с незнакомцем, не поворачивайтесь к нему спиной, а наблюдайте за его действиями. Будьте готовы к защите.
7. Если на Вас всё же напали в лифте, постарайтесь нажать кнопку «вызов диспетчера», но не кричите, особенно в тех случаях, когда не уверены, что поблизости есть люди, способные помочь.
8. Проводя время во дворе, держитесь подальше от компаний подростков, которые старше Вас, находятся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, играют в азартные игры и т.п.
9. Никогда не садитесь в транспорт (машину, мотоциклы и т.п.) с незнакомыми людьми.
10. Не выносите на улицу дорогие вещи (магнитофон и т.п.), если около дома нет старших.
11. Не носите с собой ценности, деньги без особой на то необходимости.
12. Не лазайте по подвалам, чердакам и крышам.
13. Призыв о помощи – это не свидетельство трусости, а необходимое средство самозащиты, иногда – спасение.
14. Если Вы попали в западню – нападающих больше, они явно сильнее, поблизости нет никого, кто мог бы помочь, то лучше отдайте деньги или вещь, которую они требуют. Помните, что Ваша жизнь и здоровье дороже всего.
15. Если Вас начинают преследовать, идите (бегите) туда, где много людей, больше света (ночью) и т.п.
16. Никогда не играйте в азартные игры, особенно на деньги, со старшими ребятами или со взрослыми, вообще с незнакомыми людьми.

## **ИНСТРУКТАЖ ТБУ – 19**

### **Правила безопасности при угрозе террористического акта**



## **ПРИ ОБНАРУЖЕНИИ НЕРАЗОРВАВШИХСЯ СНАРЯДОВ, МИН, ГРАНАТ И НЕИЗВЕСТНЫХ ПАКЕТОВ**

1. Заметив оставленный в транспорте, подъезде дома и т. п. пакет (сумку, коробку и т. п.), ни в коем случае не трогайте его: возможно, в нем находится взрывное устройство.
2. Сообщите о своей находке дежурному сотруднику 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, газо-воздушных смесей.
9. Обнаружив подозрительный предмет, похожий на снаряд, мину, гранату не приближайтесь к нему и не бросайте камни. Снаряд может взорваться. Место расположения подозрительного предмета оградите и сообщите о находке в милицию по телефону 02.
10. Сообщите о находке ближайшим людям и дождитесь прибытия милиции.

### **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

- сдвигать с места, бросать, поднимать взрывоопасные предметы;
- собирать и хранить боеприпасы. Пытаться их разобрать, нагревать и ударять;

- изготавливать из снарядов предметы быта;
- использовать снаряды для разведения костров, приносить их в помещение;
- собирать и сдавать в металлолом боеприпасы.

## **ПРИ ВЗРЫВЕ**

1. Постарайтесь успокоиться и уточнить обстановку.
2. Продвигайтесь осторожно, не трогайте руками поврежденные конструкции и провода, из-за опасности взрыва не пользуйтесь спичками и зажигалками, при задымлении защитите органы дыхания смоченной тканью.
3. Проверьте возможность взаимного общения посредством, телефонной связи и голосом.
4. В случае вынужденной эвакуации немедленно сообщите о случившемся по телефону в соответствующие органы правопорядка. Помогите детям пожилым людям и инвалидам покинуть помещение. Возьмите на учет лиц, оставшихся в помещении.
5. При невозможности эвакуации откройте окно и зовите на помощь.
6. Выйдя из здания, не принимайте самостоятельных решений об отъезде. Действуйте в соответствии с указаниями должностных лиц.

## **ПРИ ЗАХВАТЕ ВАС В ЗАЛОЖНИКИ**

1. Старайтесь ограничить любые контакты с преступниками, не вызывайте у них агрессии своими действиями или словами, оставайтесь покладистыми, спокойными и миролюбивыми, не поддавайтесь панике.
2. Не прибегайте к мерам самостоятельного освобождения.
3. Используйте любую возможность для сообщения о своем местонахождении, приметах преступников, особенностях их поведения своим родственникам или правоохранительным органам.

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

## **ПОВЕДЕНИЕ ПРИ ЗВОНКЕ ТЕРРОРИСТА**

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

11.

Покиньте помещение, взяв с собой только личные вещи.

**Заведомо ложное сообщение об акте терроризма в соответствии с УК РФ (ст. 207) наказывается штрафом в размере до 200 000 рублей, или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до 18 месяцев, либо исправительными работами на срок 1-2 года, либо арестом на срок 3-6 месяцев, либо лишением свободы на срок до 3 лет.**

## **ИНСТРУКТАЖ ТБУ – 20 «ОБ УГОЛОВНОЙ И АДМИНИСТРАТИВНОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ»**

**Статья 20.20. Распитие пива и напитков, изготавливаемых на его основе, алкогольной и спиртосодержащей продукции либо потребление наркотических средств или психотропных веществ в общественных местах**

1.

Распитие пива и напитков, изготавливаемых на его основе, а также алкогольной и спиртосодержащей продукции с содержанием этилового спирта менее 12 процентов объема готовой продукции в детских, образовательных и медицинских организациях, на всех видах общественного транспорта (транспорта общего пользования) городского и пригородного сообщения, в организациях культуры (за исключением расположенных в них организаций или пунктов общественного питания, в том числе без образования юридического лица), физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружениях - влечет наложение административного штрафа в размере от ста до трехсот рублей.

2.

Распитие алкогольной и спиртосодержащей продукции с содержанием этилового спирта 12 и более процентов объема готовой продукции на улицах, стадионах, в скверах, парках, в транспортном средстве общего пользования, в других общественных местах (в том числе указанных в части 1 настоящей статьи), за исключением организаций торговли и общественного питания, в которых разрешена продажа алкогольной продукции в розлив - влечет наложение административного штрафа в размере от пятисот до семисот рублей.

3.

Потребление наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача либо потребление иных одурманивающих веществ на улицах, стадионах, в скверах, парках, в транспортном средстве общего пользования, а также в других общественных местах - влечет наложение административного штрафа в размере от четырех тысяч до пяти тысяч рублей или административный арест на срок до пятнадцати суток.

4.

Действия, указанные в части 3 настоящей статьи, совершенные иностранным гражданином или лицом без гражданства, - влекут наложение административного штрафа в размере от четырех тысяч до пяти тысяч рублей с административным выдворением за пределы Российской Федерации либо административный арест на срок до пятнадцати суток с административным выдворением за пределы Российской Федерации.

### **Статья 20.21. Появление в общественных местах в состоянии опьянения**

1.

Появление на улицах, стадионах, в скверах, парках, в транспортном средстве общего пользования, в других общественных местах в состоянии опьянения, оскорбляющем человеческое достоинство и общественную нравственность, - влечет наложение административного штрафа в размере от ста до пятисот рублей или административный арест на срок до пятнадцати суток.

### **Статья 20.22. Появление в состоянии опьянения несовершеннолетних, а равно распитие ими пива и напитков, изготавливаемых на его основе, алкогольной и спиртосодержащей продукции, потребление ими наркотических средств или психотропных веществ в общественных местах**

1.

Появление в состоянии опьянения несовершеннолетних в возрасте до шестнадцати лет, а равно распитие ими пива или напитков, изготавливаемых на его основе, алкогольной и спиртосодержащей продукции, потребление ими наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача, иных одурманивающих веществ на улицах, стадионах, в скверах, парках, в транспортном средстве общего пользования, в других общественных местах - влечёт наложение административного штрафа на родителей или иных законных представителей несовершеннолетних в размере от трёхсот до пятисот рублей.

## **Статья 6.9. Потребление наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача**

1. Потребление наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача, за исключением случаев, предусмотренных частью 3 статьи 20.20, статьей 20.22 настоящего Кодекса, - влечет наложение административного штрафа в размере от четырех тысяч до пяти тысяч рублей или административный арест на срок до пятнадцати суток.
2. То же действие, совершенное иностранным гражданином или лицом без гражданства, - влечет наложение административного штрафа в размере от четырех тысяч до пяти тысяч рублей с административным выдворением за пределы Российской Федерации либо административный арест на срок до пятнадцати суток с административным выдворением за пределы Российской Федерации.

**Примечание.** Лицо, добровольно обратившееся в лечебно-профилактическое учреждение для лечения в связи с потреблением наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача, освобождается от административной ответственности за данное правонарушение. Лицо, в установленном порядке признанное больным наркоманией, может быть с его согласия направлено на медицинское и социальное восстановление в лечебно-профилактическое учреждение и в связи с этим освобождается от административной ответственности за совершение правонарушений, связанных с потреблением наркотических средств или психотропных веществ.

**Согласно закону Московской области № 148 «О комендантском часе»**, несовершеннолетние не могут находиться в ночное время без сопровождения взрослых на улице или в общественных местах. Для детей до 16 лет комендантский час начинается с 22 часов и длится до 6 часов утра, а для подростков 16 - 18 лет - с 23 до 6 часов утра. Но если родителям хочется, чтобы ребёнок погулял под луной после 23 часов, рядом обязательно должны находиться взрослые либо законные представители несовершеннолетнего. В противном случае семье придётся заплатить штраф - от 1000 до 3000 рублей. Напомним, закон начал действовать с декабря 2009 года.

## **ИНСТРУКТАЖ ТБУ – 21**

### **Правила безопасного поведения при посещении массовых мероприятий, митингов, акций протестов**

## **ЗАПРЕЩАЕТСЯ находиться на улице без сопровождения взрослых после 22.00 часов!**

Необходимо помнить, что участие в любом массовом мероприятии сопряжено с повышенной опасностью. Человек, находящийся в толпе, подвергается опасности из-за:

- возможности возникновения давки;
- возможного проявления агрессии со стороны участников мероприятия (футбольных фанатов, хулиганов, участников митинга);
- возможности столкновения с сотрудниками органов правопорядка (при участии в акциях протеста).

## **Правила поведения в местах массового отдыха**

1. Соблюдайте вежливость с ровесниками и взрослыми, не вступайте в конфликтные ситуации.
2. 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.
3. Постарайтесь, чтобы на одежде не было надписей и рисунков двоякой трактовки, в особенности тех, которые можно расценить как оскорбительные. Это проявит Вас как вежливого человека и снизит шансы стать мишенью агрессии. Прежде всего, этот совет касается посещения спортивных и музыкальных мероприятий.
4. Приходите заранее, чтобы избежать толпы при входе.
5. старайтесь приобрести билеты с местами, расположенными недалеко от выходов, но не на проходах.
6. Во время входа в зал не приближайтесь к дверям и ограждениям, особенно на лестницах - вас могут сильно прижать к ним.

7. На концертах избегайте нахождения в первых рядах: здесь самое громкое звучание, утомляющее и притупляющее реакцию, именно здесь обычно скапливаются поклонники артистов, отсюда начинаются беспорядки.
8. Заняв место, сразу оцените возможность добраться до выхода. Подумайте, сможете ли Вы сделать это в темноте.
9. Если в зале начались беспорядки, уйдите, не дожидаясь окончания концерта. Контроль массовых беспорядков - дело неподдающееся прогнозу, не кричите, не конфликтуйте.
10. Если вы оказались в толпе, в первую очередь, необходимо придерживаться общей скорости потока движения, не толкаться, не напирать на впереди идущих.
11. Старайтесь держаться в середине людского потока, не ищите защиты у стен и ограждений - вас могут сильно прижать и покалечить.
12. Не предпринимайте активных действий, держите руки согнутыми в локтях, оберегая грудную клетку от сдавливания, пусть толпа сама несет Вас.
13. Главная задача - любой ценой устоять на ногах. Падение внутри движущейся толпы смертельно опасно. Но если это все-таки произойдет, то при падении не думайте о своей одежде или сумке, сгруппируйтесь, защищая голову руками. Затем быстро попытайтесь упереться руками и одной ногой в землю и резко выпрямиться по ходу движения людей.
14. Никогда не наклоняйтесь, чтобы подобрать упавшие предметы, даже если это паспорт или кошелек с деньгами.
15. Выбравшись из здания, постарайтесь двигаться домой по обходному пути, чтобы избежать повторной давки при входе в метро или посадке в другой транспорт.

## **Массовые акции протеста (или митинги)**

Массовая акция протеста - мероприятие с повышенной степенью опасности для всех её участников.

1. Перед тем как пойти на митинг узнайте все о форме его организации, предполагаемом количестве и составе участников, планируемых действиях, времени начала и окончания акции, затем задайте себе вопрос: стоит ли идти



вообще? **Помните, что участие в несанкционированных акциях протеста является административным правонарушением. Не посещайте такие мероприятия, это очень опасно!** Именно на несанкционированных митингах чаще всего происходят массовые драки и столкновения с полицией.

2. Предупредите родных и друзей о том, куда Вы пойдёте. Всегда берите с собой документы и заряженный мобильный телефон. Паспорт должен быть надёжно спрятан.
3. Ни в коем случае не берите с собой предметов, могущих показаться оружием. В случае возникновения беспорядков и массовых задержаний даже брелок с перочинным ножом может стать причиной неприятностей с полицией.
4. Никогда не пытайтесь мешать действиям работников правоохранительных органов. Не вступайте с ними в спор, выполняйте все их требования.
5. Находясь на митинге, следите за поведением окружающих, остерегайтесь суетливых и/или агрессивно настроенных людей.
6. В случае давки/потасовки в первую очередь отдалитесь от людей с флагами или плакатами.
7. Сместитесь к краю толпы примерно за 15 минут до официального окончания акции.
8. Не реагируйте на призывы к противоправным действиям - и из толпы, и со сцены/трибуны. К примеру, если Вы знаете, что после митинга не планируется никакого шествия, но слышите призыв оратора «всем вместе прямо сейчас отправиться в сторону Лубянки», не присоединяйтесь к толпе и по возможности быстро выйдите из неё.

## **ИНСТРУКТАЖ ТБУ – 22**

### **Правила безопасности при работе на пришкольном участке**

#### **ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

Соблюдение данной инструкции обязательно для всех работающих на участке учащихся.

1. Работать на учебном участке в халатах или перчатках.

2. Пользоваться соответствующими возрасту сельскохозяйственными орудиями.
3. Не переносить тяжести с помощью носилок, вёдер до достижения 15 лет.
4. Пользоваться лейками вместимостью не более 4-х литров.
5. Нельзя работать с ядохимикатами, инсектицидами и гербицидами.
6. Все работы выполнять после указания учителя, руководителя трудовой практики.
7. Не производить прополку руками, только рыхлителями, мотыгами и в перчатках.
8. Травмоопасность на учебном участке:
  - солнечный удар;
  - порезы и ушибы при работе с инвентарём-отравление ядохимикатами и т.п. веществами.

## **ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ**

1. Пройти инструктаж по ТБ при выполнении любого вида работ.
2. Надеть рабочую одежду и защитные перчатки.
3. Получить, соответствующие своему росту лопату, метлу и др. орудия труда.
4. Получить конкретное задание на ближайшие 20 - 30 минут от учителя, руководителя работ.
5. При наличии порезов кисти, пальцев рук учащийся освобождается от работы с землёй.

## **ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ**

1. Приступить к работе после указания учителя.
2. Лопату, грабли, мотыгу переносить только рабочей частью вниз.
3. Работу по обработке земли производить в защитных перчатках.
4. Прополку вести только инвентарём, но не руками.
5. Очистку почву от камней, осколков стекла, обломков металла проводить граблями, лопатой.
6. Соблюдать порядок и дисциплину во время работы.
7. Защитить голову от солнечных лучей платком, косынкой, кепкой.
8. Проводить 10 минутный отдых в тени.

#### **ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

1. В случае возникновения аварийных ситуаций (буря, ураган, пожар и т.п.) покинуть участок по указанию учителя или руководителя работ.
2. При травматизме обратиться за помощью к учителю.
3. При плохом самочувствии, внезапном заболевании сообщить учителю.

#### **ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ**

4. Сдать рабочий инструмент и инвентарь учителю.
5. Снять рабочую одежду и защитные перчатки, сдать учителю.
6. Вымыть тщательно с мылом руки, лицо.
7. Обо всех недостатках, замеченных во время работы на участке, сообщить учителю.

# **ИНСТРУКТАЖ ТБУ – 23**

## **Правила безопасности при проведении туристских походов**

### **1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

1. К туристским походам допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
2. Опасные производственные факторы:
  - изменение установленного маршрута движения, самовольное оставление места расположения группы;
  - травмирование ног при неправильном подборе обуви, 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.
3. При проведении туристского похода, учащиеся, воспитанников должны сопровождать двое взрослых.
4. Для оказания первой медицинской помощи пострадавшим во время туристского похода, обязательно иметь аптечку с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств.

### **2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД ПРОВЕДЕНИЕМ ТУРИСТСКОГО ПОХОДА**

1. Пройти соответствующую подготовку, инструктаж, медицинский осмотр и представить справку о состоянии здоровья.
2. Надеть удобную одежду и обувь, не стесняющую движений и соответствующую сезону и погоде. Для предотвращения травм и укусов ног надеть брюки или чулки.
3. Убедиться в наличии аптечки и ее укомплектованности необходимыми медикаментами и перевязочными средствами.

### **3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ТУРИСТСКОГО ПОХОДА**

1. Соблюдать дисциплину, выполнять все указания руководителя и его заместителя, самовольно не изменять установленный маршрут движения и место расположения группы.
2. Осторожно обращаться с режущими предметами: пилой, топором, лопатой.
3. Разводить костер в перчатках.
4. Не пробовать на вкус какие-либо растения, плоды и грибы.
5. Не трогать руками ядовитых и опасных животных, пресмыкающихся, насекомых, растений и грибов, а также колючих растений и кустарников.
6. При передвижении не снимать обувь и не ходить босиком.
7. Во избежание заражения желудочно-кишечными болезнями не пить воду из открытых непроверенных водоемов, использовать для этого питьевую воду из фляжки, которую необходимо брать с собой или кипяченую воду.
8. Соблюдать правила личной гигиены, своевременно информировать руководителя группы или его заместителя об ухудшении состояния здоровья или травмах.
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**

1.

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

2.

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

#### **5. ТРЕБОВАНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ТУРИСТСКОГО ПОХОДА**

5.1. Проверить по списку наличие учащихся, воспитанников в группе.

5.2. Проверить наличие и сдать на хранение туристское снаряжение.

СОГЛАСОВАНО:  
Ответственный по ОТ и ТБ  
Иванисов М.А.  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

УТВЕРЖДАЮ:  
директор  
МБОУ «Сафоновская ООШ»  
\_\_\_\_\_ С.Ю.Аношкина  
№\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2021г.

## **ИНСТРУКТАЖ ТБУ – 24**

### **Правила безопасного поведения в условиях вынужденного автономного существования в лесу**

1.

Существует неписаное правило: заходя в какое-то незнакомое место, запоминайте направление своего движения – ведь возвращаться придется в обратном направлении. Поэтому, прежде чем углубиться в незнакомый лес, обратите внимание на солнце, запомните, с какой стороны оно расположено. Если солнце справа, то при выходе из леса нужно, чтобы оно оказалось слева, с учетом пройденного времени.

2.

Но если вы, несмотря на все предосторожности, все-таки заблудились, постарайтесь:

- прекратить движение, громко кричать и прислушаться (определить направление на дорогу можно по звуку проезжающих автомобилей);
- найти или соорудить убежище от непогоды (крупные ветки прислонить к стволу дерева, на землю постелить ветки ели или сосны);
- установить дневную норму расхода воды, оставив неприкосновенный запас;
- рассчитать запасы пищи и найти способы ее добычи (в лесу множество растений пригодных в пищу в сыром виде: ягоды, внутренний слой коры и почки молодых берез и хвойных деревьев);
- попытаться восстановить ориентировку на местности по:
  - солнцу (в полдень оно на юге),
  - одиноко стоящему дереву (мох растет с северной стороны, крона более густая и пышная с южной стороны),
  - муравейнику (его южный склон всегда поле пологий, чем северный),
  - ягодам (начинают созревать с южной стороны).

- передвигаясь по лесу, запоминать свой путь, отмечая по дороге предметы, которые могут служить ориентирами (поваленные деревья, просеки, ямы, крутые скаты);
- если вышли к линейному ориентиру (река, дорога, линии электропередач) надо двигаться вдоль них;
- в лесу можно поцарапаться, порезаться, получить ушиб и ссадину. Поэтому необходимо уметь пользоваться лекарственными растениями: если крапиву в истолченном виде положить на рану - кровотечение остановится и рана заживет, листья подорожника в виде свежеистолченной массы обеззараживает рану, оказывает болеутоляющее и заживляющее действие, сердцевину камыша и пух кипрея (иван-чая) можно использовать вместо ваты.

**Только знания и умение позволяют уменьшить вероятность попадания в жизненно опасную ситуацию и повысят внутреннюю готовность противостоять возникшим трудностям.**

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:



Ответственный по ОТ и ТБ  
Иванисов М.А.  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

директор  
МБОУ «Сафоновская ООШ»  
\_\_\_\_\_ С.Ю.Аношкина  
№\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2021г.

## **ИНСТРУКТАЖ ТБУ – 25**

### **Правила безопасности в период прохождения холодного фронта**

#### **ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ШКВАЛА**

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

1. Закройте все форточки и окна, проверьте надёжность их закрытия. Держитесь подальше от окон, так как при сильных порывах ветра они могут быть выбиты
2. По возможности выключите электричество, газ и перекройте водопровод. Предварительно стоит запастись питьевой водой, продуктами на 5 – 7 часов, свечами или другими источниками света и тепла.
3. Подходить ко всем розеткам (включая телефонную), трубам и проводам во время сильной грозы и шквала нежелательно.
4. Самыми безопасными местами в случае бури являются места, удалённые от окон – туалеты, коридоры, встроенные шкафы.
5. Следует помнить, что если квартира или дом сильно повреждены, сразу же после урагана следует покинуть их как небезопасное место, взяв с собой документы и запас еды.
6. Как правило, при выходе на улицу после прекращения урагана стоит опять же быть внимательными – не подходить к оборванным проводам, к раскачивающимся вывескам и т. д., не стоит близко подходить к косо стоящим столбам и другим сооружениям, вызывающим у вас сомнение. Особенно опасны лежащие на земле оборванные провода.

7. Если предупреждение о сильном ветре застало вас на улице, стоит немедленно укрыться в подьезде или прочном здании.
8. Если ураган застиг вас в сельской местности, на поле или в лесу, то стоит соблюдать меры по защите от удара молнии (см. правила поведения во время грозы). Стоит держаться подальше от гнилых и старых, особенно одиночно стоящих деревьев.
9. Если вы на машине, то оставайтесь в ней и закройте все окна. Конечно же, остановитесь и съезжайте на обочину.

## **ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ГРОЗЫ**

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

1. Если вы находитесь под открытым небом, не стоит укрываться среди изолированных и малочисленных скоплений деревьев.
2. Во избежание попадания молнии снимите все металлические предметы с головы и тела.
3. В открытом поле нужно стараться не оказаться самой высокой точкой на местности.
4. Если волосы встали дыбом или вы слышите жужжание со стороны близлежащих предметов, например крупных камней или заборов, - немедленно перейдите на другое место.
5. Не держите в руках длинные металлические предметы, например удочки, зонты или клюшки для гольфа.
6. Не касайтесь металлических сооружений, проволочных заборов или металлической проволоки для сушки белья. Не приближайтесь к ним.
7. Во время грозы не стоит ездить верхом, на велосипеде или на машине с открытым верхом.
8. Если вы едите на машине, снизьте скорость и остановитесь, но подальше от таких высоких предметов, как деревья и высоковольтные линии электропередач.

9. Если вы купаетесь, немедленно выйдете из воды и уйдете в укрытие.
10. Если вы плаваете на лодке – как можно скорее причальте к берегу. Если это небезопасно, укройтесь под высокой постройкой (мостом или пристанью).
11. Если вы находитесь в помещении, то при сильной грозе следует держаться подальше от окон, электроприборов, а также труб и другой металлической сантехники.
12. Во время сильной грозы не стоит пользоваться мобильным телефоном (известны многочисленные случаи попадания молний в мобильные телефоны).
13. Перед грозой отключите внешние антенны и выключите из розетки радиоприёмники и телевизоры.

## **ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ КРУПНОГО ГРАДА**

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

1. Если вы находитесь в автомобиле, то держитесь дальше от стекол, желательно развернуться к ним спиной (лицом к центру салона) и прикрыть глаза руками или одеждой.
2. Если град застал вас в помещении, то держитесь как можно дальше от окон и не выходите из дома. Не пользуйтесь электроприборами, т.к. град обычно сопровождается грозовой деятельностью.
3. Если град застал вас на улице, то постарайтесь выбрать укрытие. В противном случае защитите голову от ударов градин. Не заходите в низины, которые в считанные минуты могут наполниться водой и превратиться в стремительный поток, или в места с наибольшим скоплением градин, где их слой явно толще, чем вокруг.
4. Не пытайтесь найти укрытие под деревьями, т.к. велик риск не только попадания в них молний, но и то, что крупные градины могут ломать ветви деревьев, что может нанести вам дополнительные повреждения.
5. Если вы или кто-то рядом пострадал от воздействия крупных градин. Обязательно свяжитесь со службой спасения.

СОГЛАСОВАНО:  
Ответственный по ОТ и ТБ  
Иванисов М.А.  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

УТВЕРЖДАЮ:  
директор  
МБОУ «Сафоновская ООШ»  
\_\_\_\_\_ С.Ю.Аношкина  
№\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2021г.

## **ИНСТРУКТАЖ ТБУ – 26**

### **Правила безопасности в период прохождения грозового фронта**

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

**ЕСЛИ ГРОЗА ЗАСТИГЛА НА ПРИРОДЕ, НА УЛИЦЕ.**

1. Не прячьтесь под деревом. Молния в первую очередь бьет в высокие объекты – столбы, мачты, деревья. Поэтому не стойте под кроной дерева, так как разряд может поразить и вас.
2. Потушите костер, если вы находитесь в лесу. Огонь создает тепловое поле и может привлечь молнию.
3. Не купайтесь в реке. Вода прекрасно проводит ток. И даже если молния вас не тронет, но ударит в водоем – трагедии не избежать.
4. Закройте окна и остановите машину, если гроза застала вас в пути. Так вы сможете в безопасности пережить стихию.
5. Зонтик может привлечь молнию, лучше укройтесь от дождя ветровкой.
6. Не катайтесь в грозу на велосипеде. Его металлическая рама и детали притягивают молнию.
7. Отключите сотовый телефон и снимите все металлические украшения. Иначе молния может ударить прямо в них.
8. Держитесь подальше от линий электропередач и железных конструкций – заборов, скамеек, остановок.
9. Постарайтесь укрыться от грозы в помещении – в любой ближайшей аптеке, магазине, кафе.

10.

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

## КАК ИЗБЕЖАТЬ ОПАСНОСТИ В КВАРТИРЕ?

1.

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

2.

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

3.

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

4.

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

5.

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

## ПОМОЩЬ ПОСТРАДАШЕМУ

1.

Если все-таки беда случилась, в человека рядом с вами попал разряд молнии, немедленно вызывайте «скорую помощь» и принимайте меры.

2.

*Пострадавший без сознания:* перенесите его в безопасное место. Помните о том, что молния может ударить в одно место дважды. Уложите пострадавшего на спину и поверните голову набок. Сделайте искусственное дыхание и непрямой массаж сердца – если нет пульса. Дайте понюхать нашатырный спирт.

3.

*Пострадавший в сознании:* дайте ему обезболивающее и успокоительное.

4.

*Есть ожоги:* снимите обожженную одежду, обильно полейте поврежденную кожу холодной водой и перевяжите бинтом или чистой тканью.

СОГЛАСОВАНО:  
Ответственный по ОТ и ТБ  
Иванисов М.А.  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

УТВЕРЖДАЮ:  
директор  
МБОУ «Сафоновская ООШ»  
\_\_\_\_\_ С.Ю.Аношкина  
№\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2021г.

## **ИНСТРУКТАЖ ТБУ – 27**

### **Правила безопасности в условиях летней жары**

#### **КАК ОДЕВАТЬСЯ?**

1. На время жары синтетика должна исчезнуть из вашего гардероба. Под ней не дышит кожа, скапливается пот, вызывая раздражения, «потницы». Самая лучшая материя в жару - лен (он даже имеет свойство охлаждать кожу), шелк и хлопок.
2. Носите одежду светлых тонов. Она, словно щит, отразит солнечные лучи и подарит телу комфорт.
3. Не носите в жару тугие ремни. Они ухудшают циркуляцию крови и снабжение организма кислородом.
4. Обувь в такую жару тоже должна быть с вентиляцией: легкие матерчатые туфли, мокасины, сандалии, босоножки. Закрытые туфли или ботинки могут спровоцировать появление грибка. О каблуках стоит забыть: жара вызывает отеки ног.
5. Носите широкополые шляпы или панамы, бейсболки полностью закрывающие голову от солнечных лучей. Они защитят от избытка ультрафиолета нежную кожу лица и глаза.

#### **ЧТО ЕСТЬ?**

1. В жару пища должна быть легкой: рыба, много свежих овощей, фрукты. Полезны салаты, окрошки из молодой свеклы, хлебного кваса, кефира, щавеля.
2. В жаркую погоду от слишком жирной и соленой пищи лучше отказаться.

Кроме того, следует помнить, что в жару возрастает риск возникновения пищевых отравлений.

3. Зеленый суп. Натрите огурец, нарежьте зелень и залейте все минеральной водой. Это блюдо прибавит вам сил в жаркий денек.

## ЧТО ПИТЬ?

1. В жару лучше отказаться от сладких напитков в пользу минеральной воды. В ней содержатся микроэлементы, восстанавливающие водно-солевой баланс, а ведь именно соль и воду мы теряем под лучами палящего солнца.
2. Не пейте холодную воду, если простуда или ангина не входят в ваши планы. Вода должна быть комнатной температуры, без газа, сахара и красителей.
3. Древние китайские врачи были уверены, что лучший напиток в жару – горячий зеленый чай. По мнению, зеленый чай обладает «холодной природой». А высокая температура напитка заставляет организм потеть. Испаряясь с поверхности кожи, влага уносит с собой часть тепла, и в результате мы охлаждаемся.
4. Помогают охладиться морсы из клюквы и брусники, вода с лимонным соком и свежевыжатые соки, особенно апельсиновый. А про кофе - лучше пока забыть.

## ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. При первой возможности гуляйте босиком по траве. Известно, что на ступнях расположено множество точек, которые отвечают за хорошую терморегуляцию организма.
2. Если в помещении душно, положите под язык леденец. На нижней стороне языка находится точка, которая стимулирует работу сердечно-сосудистой системы и тонизирует организм. Воздействуя на нее, вы откроете второе дыхание.
3. На даче вам стало нестерпимо жарко? Сорвите листочек обычной мяты, разомните в руках и в течение минуты натирайте виски ее соком. В мяте

- присутствует ментол, обладающий охлаждающим эффектом. На висках сосуды подходят близко к поверхности кожи, и прохлада быстрее доберется до них.
4. Жара не отступает даже ночью? Воспользуйтесь проверенным бабушкиным советом и смочите водой простыни. Влажная ткань поможет быстро охладиться и вернуть сон.
  5. Вентилятор. Установите прибор как можно ниже. Холодный воздух тяжелее горячего, поэтому он скапливается внизу. Если вентилятор стоит на полу, он поднимает прохладный воздух вверх, и дышать становится легче.
  6. Фонтан в кармане. Купите пульверизатор в хозяйственном магазине, наденьте его на бутылку с минеральной водой и опрыскивайте себя каждые 30 минут.
  7. Замените привычные украшения хрустальными. Этот минерал впитывает в себя жар, но на ощупь остается прохладным.
  8. Холодный душ приносит облегчение лишь на несколько минут, зато грозит простудой. А вот теплый не заставляет организм испытывать температурный шок и помогает наладить естественную терморегуляцию.
  9. В жару в организме особенно быстро появляются свободные радикалы. Они разрушают наши сосуды и вызывают преждевременное старение. Витамин С нейтрализует свободные радикалы. Съедайте в день по дольке лимона или по 10 ягодок черной смородины – в них содержится дневная доза этого ценнейшего витамина.
  10. Чувствуете, что перегрелись? Сделайте глубокий вдох, подождите пару секунд и выдохните. Повторите упражнение 5 раз.
  11. Ложитесь не позже 11 вечера и просыпайтесь пораньше. А вот сон в жару полудня грозит тяжелой головной болью.
  12. При любой возможности плещитесь в воде. Это надежный способ избежать перегрева.

## ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ТЕПЛОВОМ И СОЛНЕЧНОМ УДАРЕ

1. Больного необходимо перенести в прохладное место, в тень, снять одежду и уложить, несколько приподняв голову.
2. Пострадавшему создают покой, охлаждают голову и область сердца. Однако, следует помнить, что нельзя охлаждать быстро и резко.



3. Больного необходимо напоить холодными напитками, для возбуждения дыхания хорошо дать понюхать нашатырный спирт.
4. При нарушении дыхания необходимо начать немедленно искусственное дыхание любым способом.
5. Транспортировку больного в стационар лучше осуществлять в положении лежа.

СОГЛАСОВАНО:  
Ответственный по ОТ и ТБ  
Иванисов М.А.  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

УТВЕРЖДАЮ:  
директор  
МБОУ «Сафоновская ООШ»  
\_\_\_\_\_ С.Ю.Аношкина  
№\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2021г.

## **ИНСТРУКТАЖ ТБУ – 28**

### **Правила безопасности школьников в дни зимних школьных каникул**

В дни школьных каникул дети находятся вне стен школы, посещают различные мероприятия, путешествуют с родителями или просто отдыхают, совершая прогулки по городу. При этом следует ознакомить их с правилами поведения в ситуациях, с которыми они могут столкнуться.

#### **ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ ВО ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ НОВОГОДНИХ ЁЛОК И В ДРУГИХ МЕСТАХ МАССОВОГО СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ.**

1. Если вы поехали на новогоднее представление с родителями, ни в коем случае не отходите от них далеко, т.к. при большом скоплении людей легко затеряться.  
В местах проведения массовых новогодних гуляний старайтесь держаться подальше от толпы, во избежание получения травм.

#### **СЛЕДУЕТ:**

2. Подчиняться законным предупреждениям и требованиям администрации, милиции и иных лиц, ответственных за поддержание порядка, пожарной безопасности.
3. Вести себя уважительно по отношению к участникам массовых мероприятий, обслуживающему персоналу, должностным лицам, ответственным за поддержание общественного порядка и безопасности при проведении массовых мероприятий.
4. Не допускать действий, способных создать опасность для окружающих и привести к созданию экстремальной ситуации.

5. Осуществлять организованный выход из помещений и сооружений по окончании мероприятий
6. При получении информации об эвакуации действовать согласно указаниям администрации и сотрудников правоохранительных органов, ответственных за обеспечение правопорядка, соблюдая спокойствие и не создавая паники.

## **ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ОБЩЕСТВЕННОМ КАТКЕ**

1. Коньки нужно подбирать точно по ноге: только в этом случае голеностопные суставы получают хорошую поддержку, а вывихи и растяжения суставов будут практически исключены.
2. Лучше всего надевать коньки на шерстяные носки. Шнуровать коньки нужно тщательно. Коньки должны сидеть плотно, но перетягивать шнуровку нельзя, иначе ноги онемеют. А потом смело вставай на коньки и катайся в свое удовольствие.
3. Катание детей до 12 лет возможно только в сопровождении взрослых. Нахождение ребенка до 12 лет на катке возможно только при наличии сопровождающего.

### **Во время нахождения на катке ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

1. Бегать, прыгать, толкаться, баловаться, кататься на высокой скорости, играть в хоккей, совершать любые действия, мешающие остальным посетителям;
2. Бросать на лёд мусор или любые другие предметы. Пожалуйста, пользуйтесь мусорными баками;
3. Приносить с собой спиртные напитки и распивать их на территории катка;
4. Находиться на территории катка в состоянии алкогольного или наркотического опьянения;
5. Портить инвентарь и ледовое покрытие;
6. Выходить на лед с животными.

7. Применять взрывчатые и легковоспламеняющиеся вещества (в том числе пиротехнические изделия).
8. Проявлять неуважение к обслуживающему персоналу и посетителям катка.
9. Во время катания на льду могут появляться трещины и выбоины. Во избежание неожиданных падений и травм просим Вас быть внимательными и аккуратными. В случае получения травмы незамедлительно сообщите об этом персоналу катка. Вам окажут помощь.
10. Помните, что администрация катка не несет ответственности за рискованные ситуации, связанные с нарушением здоровья посетителей (травмы, ушибы и др.).

## **ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ЛЫЖНЫХ ПРОГУЛОК**

1. При перевозке лыжи должны быть крепко связаны или скреплены между собой специальными креплениями. Верхние острые концы лыж должны быть закрыты чехлом.
2. Переносить лыжи следует в вертикальном положении, острыми концами вверх.
3. Помните, что лыжные палки служат для отталкивания от поверхности снега и поддержания равновесия, а не для фехтования. Не следует махать ими и поднимать острыми концами вверх.
4. **Как разминуться с ВСТРЕЧНЫМИ лыжниками:**
  - основное правило - лыжня «делится пополам». За несколько секунд до встречи необходимо:
  - «перестроиться вправо» - шагнуть правой лыжей в область вне лыжни, утоптанную палками, а затем левой лыжей - на правую колею лыжни. При этом движение вперед продолжается;
  - закинуть левую руку с палкой за спину, острием палки вправо, от лыжни;
  - в сам момент встречи можно дополнительно отклонить корпус чуть вправо, чтобы

не толкаться плечами.

5.

**Как обогнать впередиидущего лыжника:**

- отдышитесь, оцените своё состояние, свои возможные потребности (высморгаться, раздеться, одеться и т.д.);
- если ваша скорость явно больше скорости впередиидущего, а «тормозящих» потребностей не наблюдается, можно начинать обгон. В противном случае лучше отложить;
- не слишком приятно уступать одному и тому же человеку по десять раз (обогнал, остановился сморгаться, вновь обогнал, остановился отдышаться, вновь обогнал, остановился раздеться и т.д. каждые две минуты);
- если Вы идёте не один (но первым в паре или группе), перед каждым обгоном дождитесь ВСЕХ своих спутников, возможно потребность в отдыхе или остановке есть у них. Можно даже явно спросить их «обгоняем?». Обгон в этом случае производится сразу всей группой, чтобы не заставлять уступать несколько раз;
- если Вы идёте в паре/группе не первым, а первый нагоняет «чужого» лыжника, либо сократите дистанцию до минимума, чтобы обгонять плотной группой, либо скажите «вожаку», чтобы не торопился, если не хотите обгонять (требуется отдых и т.п.);
- первый (или единственный) из обгоняющих громко и вежливо должен ПОПРОСИТЬ уступить дорогу (например «Разрешите, пожалуйста»). У спортсменов принято более короткое «хоп!» или «лыжню!», но на туристских маршрутах это звучит всё же нагло;
- как только обгоняемый отреагировал, начинаем его обгонять. Не раньше, ибо неизвестно в какую сторону он будет «уступать». Нормальная реакция обгоняемого - шаг «на поллыжни» вправо, так же как при встрече, освобождая левую половину лыжни и замедляя ход. Однако часто встречаются и другие варианты: поллыжни влево, вся лыжня вправо, вся лыжня влево, просто остановка без схода с лыжни;
- Соответственно поступает и обгоняющий - обходит со свободной стороны, а в случае простого «тормоза» - слева.
- контролируйте движение палки, обращённой к уступившему, не отталкивайтесь ею, чтобы случайно не задеть его при обгоне;

- поравнявшись с уступившим вам поллыжни, скажите дежурное «спасибо»;
- поравнявшись с уступившим Вам всю лыжню, скажите искреннее «Большое спасибо!». Обогнав «просто затормозившего», не ругайтесь и не бросайте косых взглядов - он, остановившись, в какой-то степени всё же Вам уступил.

## **6. Вас обгоняют:**

- если догоняющий вас сзади сокращал дистанцию медленно (т.е. разрыв скоростей невелик), не торопитесь уступать ему лыжню до явной его просьбы - это может спровоцировать его «выкладываться». Пусть решит сам - обгонять или нет.  
В остальных случаях можете либо сами уступить поллыжни, шагнув вправо, либо дождаться просьбы;
- не пытайтесь в ответ на просьбу уступить ускорять свой темп и играть в «гонки»;
- при соблюдении всех этих несложных правил надеемся, что каникулы ваши пройдут весело, разнообразно и не принесут никаких неприятных ощущений.

СОГЛАСОВАНО:  
Ответственный по ОТ и ТБ

УТВЕРЖДАЮ:  
директор

## **ИНСТРУКТАЖ ТБУ – 29**

### **Зимний травматизм (гололедица, сход снега с крыш, отморожения)**

Наряду с традиционными для зимы простудными заболеваниями не менее распространенными в этот период являются всевозможные зимние травмы. Большинство из них зачастую связано либо с суровыми морозами, либо с неустойчивой погодой, сопровождающейся появлением таких травмоопасных факторов, как сосульки и гололед. Благоприятную почву для специфического зимнего травматизма создают обильные снегопады, ветры, перепады температур и плохо убираемые дороги.

#### **ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ГОЛОЛЕДА НА ДОРОГАХ**

Как правило, упав на улице, получив ушиб руки, ноги или какой-нибудь другой части тела, мы поохаем, поругаем дворников и бежим дальше, не считая нужным обратиться к врачу в травмопункт. Между тем последствия таких травм могут оказаться плачевными, приводя к развитию посттравматических артритов, бурситов и других заболеваний.

- Например, безобидный, казалось бы, ушиб головы, полученный в результате упавшей с крыши сосульки или вашего собственного падения в гололед, на самом деле может вызвать сотрясение мозга, последствия которого проявятся лишь через два-три года в виде таких остаточных явлений, как снижение показателей зрения, появление шума в ушах, частые головные боли, быстрая утомляемость или резкое ухудшение памяти.
- Порой, почувствовав при падении слабую боль, многие успокаивают себя тем, что она обусловлена ушибом. На самом же деле боль может быть вызвана переломом, который, оставаясь долгое время незамеченным, приводит к неправильному формированию костной ткани, что впоследствии потребует длительного и серьезного лечения.

Чтобы избежать подобных неприятностей, постарайтесь в зимний период соблюдать элементарные **правила техники безопасности:**

1. Если вы упали на улице и при этом почувствовали сильную боль в какой-нибудь части тела или потеряли на несколько секунд сознание, немедленно направляйтесь в травматологический пункт.
2. Носите только удобную обувь. Сапоги должны быть устойчивыми — либо на плоской подошве, либо на широком плотном каблуке высотой не более 3–4 см. Подошва сапога или зимней обуви не должна скользить.
3. Старайтесь избегать нечищенных улиц и раскатанных ледяных дорожек. Выбирайте себе путь там, где тротуары расчищены и посыпаны.
4. Передвигайтесь осторожно, не торопясь, наступая на всю подошву. При этом ноги должны быть слегка расслаблены, руки свободны.
5. Если вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения. В момент падения постарайтесь сгруппироваться, и, перекатившись, смягчить удар о землю.
6. Откажитесь от сумок на длинных ручках, свисающих через плечо. Носите сумки в обеих руках, равномерно распределяя тяжесть на правую и левую руки.

## **ОТМОРОЖЕНИЯ (ОБМОРОЖЕНИЯ)**

Помимо различных механических травм зима может нанести вам и термическую травму, связанную с воздействием низких температур. Речь идет об отморожении. Отморожение может произойти не только в морозную погоду, но и при температуре, близкой к нулевой. Для этого достаточно совпадения таких факторов, как влажный воздух, относительно низкая температура и холодный ветер. Отморожению чаще подвергаются пальцы рук и ног, нос, уши и щеки.

1. Запомните, что ни в коем случае нельзя погружать отмороженную конечность в холодную воду или растирать отмороженную часть тела снегом. Это может привести к дальнейшему охлаждению и лишь усугубит положение.
2. Отмороженную конечность следует погрузить в теплую воду, а к отмороженному участку тела надо приложить теплый водный компресс (вода должна быть не горячей, а чуть теплой).
3. После этого можно очень осторожно растереть отмороженный участок до легкого покраснения кожи и наложить асептическую повязку.



4. Отморожению способствует ношение тесной, затрудняющей кровоснабжение одежды, обуви и перчаток.
5. Нельзя также целый день находиться в теплом помещении в зимней обуви. В тепле ноги потеют, обувь насыщается влагой, поэтому при выходе на улицу ноги быстро замерзают. Надо обязательно переобуться в помещении.
6. Чтобы избежать отморожения, необходимо в холодную погоду надевать теплую одежду и правильно подобранную утепленную непромокаемую обувь.

## **ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ СХОДА СНЕГА С КРЫШ ЗДАНИЙ**

В зимнее время на крышах зданий скапливается большое количество снега и наледи, а также образуются сосульки, которые достигают значительных размеров. Во время оттепели происходит сход снега с крыш зданий и падения сосулек. Находясь в опасной зоне можно получить от падающего снега и сосулек тяжелые и опасные травмы и даже погибнуть. Чтобы не оказаться в подобной ситуации следует:

1. не приближаться к крышам зданий, с которых возможен сход снега и не позволять находиться в таких местах детям;
2. при наличии ограждения опасного места не пытаться проходить за ограждение, а обойти опасные места другим путем;
3. 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 быстрее прижаться к стене, козырёк крыши послужит укрытием;
4. после падения снега и льда с края крыши снег и лед могут сходить и с середины крыши, поэтому если на тротуаре видны следы ранее упавшего снега или ледяные холмики от воды капавшей с сосулек, то это указывает на опасность данного места;
5. если из-за падения с крыши сосульки или снега пострадал человек, надо вызвать скорую помощь.

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

Ответственный по ОТ и ТБ  
Иванисов М.А.  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

директор  
МБОУ «Сафоновская ООШ»  
\_\_\_\_\_ С.Ю.Аношкина  
№\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2021г.

## **ИНТСТРУКТАЖ ТБУ – 30**

### **Правила безопасного поведения на открытых водоемах в осенне-зимний период**

1. **Прежде, чем спуститься на лёд** проверьте место, где лёд примыкает к берегу – там могут быть промоины, которые закрываются снежными надувами. В устьях рек прочность льда ослаблена из-за течений.
2. **При движении по льду** проверяйте его прочность подручными средствами (шестом или лыжной палкой). Проверять прочность льда ударами ног опасно!
3. **Безопаснее всего** переходить реку или озеро на лыжах. Обязательно отстегните крепления лыж и снимите петли лыжных палок с запястий рук. Лучше всего двигаться по накатанной лыжне.
4. Прочным считается прозрачный лёд с синеватым или зеленоватым оттенком. Непрочный лёд матовый или белый. Такой цвет лёд получается, когда при оттепели, изморози, дожде или после снегопада он покрывается водой, а затем замерзает.
5. Попав случайно на тонкий лед, отходите назад скользящими осторожными шагами, не отрывая ног ото льда.
6. **Если Вы провалились** - не впадайте в панику, сбросьте с себя тяжелую обувь и одежду, широко раскиньте руки по кромкам льда, чтобы не погрузиться с головой, обопритесь о край полыньи, медленно ложась на живот или спину. Переберитесь к тому краю полыньи, где течение не увлекает Вас под лёд. Старайтесь без резких движений выбраться на лёд, заползая грудью и поочередно вытаскивая на поверхность ноги, широко их расставив. Воспользуйтесь плавающими поблизости или возвышающимися над водой предметами. Выбравшись из полыньи, откатитесь от неё и ползите в ту сторону, откуда пришли.
7. **Если на ваших глазах провалился человек** - немедленно крикните ему, что идете на помощь. Приближайтесь к полынье ползком, широко раскинув руки. Будет лучше, если подложите лыжи или фанеру, чтобы увеличить свою площадь опоры. К самому краю полыньи подползать нельзя, иначе можно окажетесь в воде. Ремни или шарф, любая доска, жердь, лыжи помогут Вам спасти человека. Бросать связанные предметы нужно на 3-4 м. Если вы

оказываете помощь сами, то надо обязательно лечь на лёд, подать пострадавшему палку, шест, ремень или шарф и т.п., чтобы помочь выбраться из воды. Затем доставить пострадавшего в теплое помещение, растереть насухо, переодеть, напоить горячим чаем. При необходимости оказать первую медицинскую помощь или доставить в лечебное учреждение.

8.

**Если вы не один**, то взяв друг друга за ноги, ложитесь на лёд цепочкой и двигайтесь к пролому. Действуйте решительно и быстро: пострадавший быстро коченеет в ледяной воде, а намокшая одежда тянет его вниз. Подав пострадавшему подручное средство, вытащите его на лёд и ползком двигайтесь от опасной зоны.

9.

Снимите с пострадавшего одежду и оденьте сухую. Если нет сухой одежды, отожмите мокрую, и затем снова ее оденьте. Укутайте пострадавшего по возможности полиэтиленом – произойдет эффект парника.

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

Ответственный по ОТ и ТБ  
Иванисов М.А.  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

директор  
МБОУ «Сафоновская ООШ»  
\_\_\_\_\_ С.Ю.Аношкина  
№\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2021г.

## **ИНТСТРУКТАЖ ТБУ – 31**

### **Правила безопасного поведения на открытых водоемах весной в период паводка**

1. Период весеннего половодья особенно опасен для тех, кто живет близ реки, пруда, водоема. Привыкая зимой пользоваться пешеходными переходами по льду, многие забывают об опасности, которую таит лед весной.
2. Весенний лед резко отличается от осеннего и зимнего. Если осенний лед под тяжестью человека начинает трещать, предупреждая об опасности, то весенний лед не трещит, а проваливается, превращаясь в ледяную кашу.
3. Переходить реку, пруд, озеро по льду весной опасно. Нужно внимательно следить за знаками, обозначающими пешеходные переходы, пользоваться специальными настилами на льду. Сходить на необследованный лед - большой риск.
4. Помните, течение реки сильно подмывает крутые берега. Возможны обвалы. Остерегайтесь любоваться весенним ледоходом с обрывистых берегов.
5. Весной опасно сходить за плотины, запруды. Не забывайте - они могут быть неожиданно сорваны напором льда. Не приближайтесь к ледяным заторам...
6. Помните, весенний паводок ответственный период! Больше всего несчастных случаев весной на реке происходит со школьниками. Дети часто позволяют себе шалости у реки, даже пробуют кататься на льдинах. Школьники! Ведите постоянно наблюдение за рекой. Разъясните товарищам правила поведения во время весеннего половодья.
7. Ледоход очень опасен, особенно те места, где выходят на поверхность водоёма подземные ключи, стоки теплой воды от промышленных предприятий, возле выступающих из льда кустов, камыша, коряг и пр.
8. Во время половодья остерегайтесь любоваться ледоходом с крутых берегов, размываемых весенними потоками, из-за чего склоны берегов часто обваливаются. Нельзя выходить на водоемы при образовании ледяных заторов.

**Помните! Игры на льду в это время, плавание на лодках, плотках во время ледохода и половодья опасны для жизни!**

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

Ответственный по ОТ и ТБ  
Иванисов М.А.  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

директор  
МБОУ «Сафоновская ООШ»  
\_\_\_\_\_ С.Ю.Аношкина  
№\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2021г.

## **ИНТСТРУКТАЖ ТБУ – 32**

### **Правила безопасного поведения на открытых водоемах летом**

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

1. Не умеешь плавать – не купайся на глубоком месте, не надейся на надувной матрац или иные плавсредства – они могут выскользнуть из-под вас, и вы утонете.
2. Плавать лучше параллельно линии берега и не заплывать далеко.
3. На реке нужно плыть против течения, иначе потом будет тяжело возвращаться.
4. Нужно помнить, что у берега течение слабее, чем на середине реки.
5. Купание полезно только здоровым людям, поэтому проконсультируйтесь с врачом, можно ли вам купаться.
6. Первый раз купаться следует в солнечную, безветренную погоду при температуре воздуха 20-23 градуса тепла, воды - 17-19 градусов.
7. Лучшее время суток для купания - 8-10 часов утра и 17-19 часов вечера.
8. Входите в воду быстро и во время купания не стойте движения. Почувствовав озноб, быстро выходите из воды.
9. Не купайтесь сразу после приема пищи и большой физической нагрузки (игра в футбол, бег и т. д.). Перерыв между приемами пищи и купанием должен быть не менее 45-50 минут.
10. В холодную погоду, чтобы согреться, сделайте несколько легких физических упражнений.

11.  
Не купайтесь больше 30 минут; если вода холодная, достаточно точно 5-6 минут.
12.  
Не ныряйте в неизвестном месте и на мели, так как можно удариться головой о дно или какой-либо предмет.
13.  
При ушных заболеваниях не прыгайте в воду головой вниз.
14.  
Не оставайтесь при нырянии долго под водой.
15.  
Выйдя из воды, вытритесь насухо и сразу оденьтесь.
16.  
Не заплывайте далеко, можно устать и не доплыть до берега.
17.  
Почувствовав усталость, сразу плывите к берегу.
18.  
Не зная брода, не переходите речку. Можно попасть в яму.
19.  
Не подавайте ложных сигналов бедствия.
20.  
Запутавшись в водорослях, не делайте резких движений и рывков. Необходимо лечь на спину, стремясь мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыли. Если все-таки не удастся освободиться от растений, то, освободив руки, нужно поднять ноги и постараться осторожно освободиться от растений при помощи рук.
21.  
Попав в быстрое течение, не следует бороться против него, необходимо не нарушая дыхания плыть по течению к берегу.
22.  
Оказавшись в водовороте, не следует поддаваться страху, терять чувство самообладания. Необходимо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность.
23.  
При переохлаждении тела пловца в воде могут появиться судороги, которые сводят руку, а чаще ногу или обе ноги. При судорогах надо немедленно выйти из воды. Если нет этой возможности, то необходимо действовать следующим образом: изменить стиль плавания - плыть на спине. При ощущении стягивания пальцев руки, надо быстро, с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону, разжать кулак. При судороге икроножной мышцы необходимо согнуться, двумя руками обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой подтянуть стопу к себе. При судорогах мышц бедра необходимо обхватить рукой ногу с наружной стороны ниже голени у лодыжки (за подъем) и, согнув ее в колене, потянуть рукой с силой назад к спине. Произвести укалывание любым острым

подручным предметом (булавкой, иголкой и т.п.), для этого, на всякий случай, необходимо прикрепить булавку к купальным костюмам.

24.

Уставший пловец должен помнить, что лучшим способом для отдыха на воде является положение «лежа»

25.

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

## **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

1.

Входить в воду разгоряченным (потным).

2.

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

3.

Подплывать близко к моторным лодкам, баржам, дебаркадерам - может затянуть под днище.

4.

Купаться при высокой волне.

5.

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

6.

Толкать товарища с вышки или с берега.

7.

Шалить в лодке на воде, можно опрокинуться.

8.

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

## **ПРИ КУПАНИИ В БАССЕЙНЕ**

1.

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

2.

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

3.

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



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

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

1. Увидев тонущего человека, - привлечь внимание окружающих криком «Человек тонет!».
2. Посмотрите, нет ли рядом спасательного средства. Им может стать всё, что плавает на воде и что вы можете добросить до тонущего: спасательный круг, резиновая камера, надувной матрас, резиновый мяч, доска.
3. Попробуйте, если это возможно, дотянуться до тонущего рукой, палкой, толстой веткой или бросьте ему верёвку.
4. Если рядом никого нет, можно попытаться спасти утопающего, подплыв к нему и схватить за волосы или за ворот одежды, после чего вернуться с ним на безопасную глубину ( транспортировать спасаемого спиной вниз, поддерживая его голову над водой ). Но это возможно только в самом крайнем случае и если вы очень хорошо плаваете.
5. Если вы заметили утопающего, подплывите к нему и охватывайте сзади.
6. Если утопающий начал хвататься за вас и тянуть на дно, сами резко опуститесь под воду, утопающий отпустит вас чисто инстинктивно, и вы сможете повторить попытку спасения.
7. На берегу: если тонущий находится в сознании, у него сохранено дыхание и прощупывается пульс, нужно его согреть и успокоить. Хорошо бы обтереть его тело, переодеть с сухое бельё, дать чай, кофе. Дополнительно можно произвести растирание тела и массаж.
8. Если на берегу у утопающего началась рвота – это хороший признак. Если же нет, придётся вызвать её искусственно. Хуже всего, если человек пробыл под водой уже несколько минут и его лёгкие заполнены водой. Тогда нужно положить его на колени так, чтобы голова утопленного свисала ниже его грудной клетки, и сильными надавливаниями на спину добиться того, чтобы вода пошла из лёгких.
9. После удаления воды положить пострадавшего на живот и приступить к вызову спасательных служб.

СОГЛАСОВАНО:  
Ответственный по ОТ и ТБ  
Иванисов М.А.  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

УТВЕРЖДАЮ:  
директор  
МБОУ «Сафоновская ООШ»  
\_\_\_\_\_ С.Ю.Аношкина  
№\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2021г.

## **ИСТРУКТАЖ ТБУ – 33**

### **Обеспечение требований безопасности и дисциплины в рамках проведения 5-ти дневных учебных сборов**

1.

#### **Общие положения**

1.

Инструкция обязательна для выполнения как учащимися, так и педагогами-организаторами ОБЖ, сопровождающими их во время проведения учебных сборов.

2.

Инструкция имеет целью обеспечить безопасность участников сборов от несчастных случаев.

3.

Ответственность за строгое соблюдение правил поведения и требований безопасности участниками сборов во время следования и при нахождении в месте проведения занятий возлагается на назначенного приказом директора гимназии руководителя, педагога-организатора ОБЖ.

4.

Ежедневно участники сборов обязаны собраться в гимназии к указанному времени в назначенном месте. Неявки и опоздания допускаются только по уважительным причинам.

5.

Во время следования общественным транспортом учащиеся должны следовать одной группой и соблюдать Правила дорожного движения. Запрещается заходить и ехать в разных вагонах метро, пользоваться разными маршрутами и видами транспорта.

6.

В период проведения учебных сборов все передвижения осуществляются только строем. Участники сборов обязаны бережно и аккуратно пользоваться учебно-материальной базой и имуществом соблюдать в помещениях чистоту и порядок.

7.

**Участникам сборов категорически запрещается:**

•

иметь при себе любые виды оружия, колющие и режущие предметы, напитки в

стеклянной таре, банки и продукты в твердой упаковке, а также иные предметы мешающие нормальному проведению мероприятия,

- употреблять алкоголь, наркотики, а также находиться в состоянии алкогольного, наркотического опьянения;
- курить и пользоваться открытым огнем;
- включать в электросеть какие-либо приборы;
- использовать без разрешения любые теле, видео, фото, кинокамеры и звукозаписывающие устройства, а также мобильные телефоны;
- самостоятельно отклоняться от установленного маршрута, заходить в служебные помещения без команды (разрешения) руководителя;
- иметь ручную кладь (сумки, портфели, рюкзаки, пакеты и т.д.) без разрешения руководителя;
- совершать действия, которые угрожают жизни и здоровью людей или могут причинить ущерб имуществу.

2.

### **Правила обращения с оружием**

1.

Во время проведения стрельбы все действия с оружием производить только по командам руководителя стрельбы.

2.

По окончании или в случаях перерывов в стрельбе, а также при передаче и получении оружия необходимо, прежде всего, убедиться в том, что оно не заряжено.

3.

В процессе стрельбы держать оружие только в направлении стрельбы или стволом вверх, независимо оттого, заряжено оно или нет.

4.

Немедленно прекратить стрельбу и разрядить оружие в случаях: поступления команды о прекращении стрельбы, (появления белого флага), запрещающего продолжение стрельбы, появления в секторе обстрела людей или животных.

5.

Носить и хранить оружие с закрытым затвором и спущенным с боевого взвода курком.

6.

**Категорически запрещается:**

- заряжать оружие до команды руководителя и сигнала «ОГОНЬ»;

- направлять оружие на людей, в сторону и в тыл тира (стрельбища), независимо от того, заряжено оно или нет;
- открывать и вести огонь из неисправного оружия. Оставлять где бы то ни было заряженное оружие или передавать его другим лицам.

3.

### **Требования безопасности при проведении стрельб**

1.

Стрельбы из спортивного оружия (малокалиберной или пневматической винтовки) проводятся в целях подготовки к выполнению начального упражнения стрельб из автомата и в системе факультативных занятий в оборудованном, имеющем разрешение тире (стрельбище) под руководством педагогического работника гимназии, осуществляющего обучение граждан начальным знаниям в области обороны и их подготовку по основам военной службы.

2.

Стрельбы боевыми патронами из автомата (карабина) проводятся только на оборудованных войсковых стрельбищах и тирах под руководством опытных офицеров воинской части или военного комиссариата.

3.

Безопасность при проведении стрельб обеспечивается четкой организацией, точным соблюдением требований безопасности и высокой дисциплинированностью всех участников стрельбы.

4.

Стрелять на стрельбище или в тире, где не обеспечена безопасность, боевыми и малокалиберными патронами, а также пулями из пневматической винтовки или доверять руководство стрельбой кому-либо из граждан **запрещается**.

5.

**В тире и на стрельбище запрещается:**

- производить стрельбу из неисправного оружия и при поднятом белом флаге;
- брать или трогать на огневом рубеже оружие или подходить к нему без команды руководителя стрельб;
- заряжать оружие до команды руководителя стрельб;
- прицеливаться и направлять оружие в стороны и тыл, а также в людей;
- выносить заряженное оружие с огневого рубежа;
- находится на огневом рубеже посторонним, кроме стреляющей смены;

- оставлять где бы то ни было заряженное оружие или передавать другим лицам без разрешения руководителя стрельб;
- производить стрельбу не параллельно директрисе (направлению) стрельбища (тира);
- стрелять в тире одновременно из разных видов оружия;
- находиться на огневом рубеже кому бы то ни было до сигнала (команды) «Огонь» и после сигнала (команды) «Отбой» старшего руководителя стрельб.

1. Выдача малокалиберных патронов (пулек для пневматического оружия) производится только педагогическим работником исключительно на огневом рубеже. Если показ попаданий делается после каждого выстрела, выдается только по одному патрону (пульке).

2. Заряжается оружие на огневом рубеже и только по команде «Заряжай» руководителя стрельб.

3. Чистка оружия производится в специально отведенных местах под руководством педагогического работника.

4. Для проведения стрельбы из спортивного пневматического оружия руководитель образовательного учреждения издает письменный приказ, в котором указывает:

- дату, место, наименование класса и количество привлекаемых обучающихся;
- вид, количество и номера спортивного пневматического оружия, которое будет использоваться при стрельбе, количество необходимых патронов (пулек);
- наименование упражнения;
- фамилию педагогического работника;
- необходимые средства оказания первой медицинской помощи.

10. Для учета израсходованных патронов (пулек) педагогический работник составляет акт, в котором указывает дату и место, наименование упражнения, количество стрелявших и количество израсходованных патронов (пулек).

11.

О всех несчастных случаях, произошедших во время стрельб, немедленно сообщается директору как о чрезвычайном происшествии.

СОГЛАСОВАНО:  
Ответственный по ОТ и ТБ

УТВЕРЖДАЮ:  
директор

## **ИНСТРУКТАЖ ТБУ – 34**

### **Правила безопасного поведения в Зоопарке**

Вы решили пойти в Зоопарк. Даже если вы уже неоднократно бывали в нем, позвольте напомнить несколько простых правил посещения Зоопарка для того, чтобы его питомцы доставили вам радость, а вы бы получили множество положительных эмоций.

#### **В зоопарке НЕЛЬЗЯ:**

- посещать Зоопарк детям дошкольного и младшего школьного возраста без сопровождения взрослых;
- проходить на территорию зоопарка на скейтбордах, роликовых коньках, велосипедах, самокатах, электромобилях и крупногабаритных машинках, которые управляются детьми;
- ходить по газонам, ломать ветки, рвать цветы и плоды на фруктовых деревьях и ягодных кустарниках;
- шуметь, включать радиоприемники и магнитофоны, пользоваться музыкальными инструментами, звуковыми игрушками и водяными пистолетами;
- играть на музыкальных инструментах, петь песни, кричать, бегать;
- заходить за барьеры и ограждения;
- прислоняться к сеткам, стёклам и решёткам вольеров и террариумов с животными, а так же открывать замки, запоры, стеклянные двери, крышки аквариумов, террариумов и вольеров;
- стучать по ним различными предметами и руками, с целью заставить животных перемещаться;
- кормить, дразнить и пугать животных, бросать в клетки посторонние предметы;

- протягивать через решетки руки и прикасаться к животным различными предметами;
- приводить и приносить с собой домашних животных;
- купаться и ловить рыбу в водоёмах, предназначенных для содержания животных.
- заходить в зоны обслуживания и строительства.
- осуществлять любую профессиональную фотосъёмку и видеосъёмку без согласования с администрацией Зоопарка.
- использовать при фотографировании животных фотовспышку;
- портить имущество Зоопарка, в том числе плакаты и стенды.

В случаях возникновения каких-либо нештатных ситуаций посетителям необходимо обращаться к администрации Зоопарка.

СОГЛАСОВАНО:  
Ответственный по ОТ и ТБ  
Иванисов М.А.  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

УТВЕРЖДАЮ:  
директор  
МБОУ «Сафоновская ООШ»  
\_\_\_\_\_ С.Ю.Аношкина  
№\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2021г.



## ИНСТРУКТАЖ ТБУ – 35

### Правила поведения в православном храме

Любой христианский храм, в том числе и православный, – святое место для верующих. Оказавшись в храме случайно и не зная местных правил поведения, вы можете ненароком травмировать чувства прихожан. Для того чтобы ваше присутствие в церкви как турист или в любом другом качестве не вызвало нареканий, надо усвоить несколько простых, но важных вещей.

#### Как себя вести, чтобы не нарушить порядок и не смутить прихожан:

1. Старайтесь не мешать верующим и не обращать на себя внимание, если вы попали в церковь случайно или в качестве туриста.
2. Войдя в храм, остановитесь недалеко от входа или в центральной части храма.
3. Архитектура православного храма трехчастна – притвор, центральная часть, алтарь. Верующие молятся в притворе и в центральной части храма. В алтарь заходить можно только священству и алтарникам. Только священник и только во время богослужения может пройти через центральные алтарные ворота.
4. Перекреститесь при входе в храм, если вы человек крещеный.
5. Православные крестятся, сложив три пальца в щепоть, сначала сверху вниз, затем справа налево.
6. Не курите на территории храма.
7. Снимите головной убор, если вы мужчина.
8. Покройте голову, если вы женщина. Если покрыть голову нечем – в церковных лавках часто продают платки или дают напрокат.
9. Женщинам полагается приходить в храм в юбке, но если таковой не оказалось – на талию можно повязать платок. Помните: наличие юбки и платка на голове – *благочестивая традиция*, а не страшное нарушение порядка.
10. Незамужние женщины, девочки и девушки могут стоять в храме с непокрытыми головами. Но иногда проще соблюдать традиции, чем вступать в спор с чрезмерно строгими сторонниками соблюдения традиций, которые могут оказаться рядом.

11.  
Не заходите в церковь в пляжной или чересчур открытой одежде.  
Постарайтесь чем-нибудь прикрыть оголенные участки тела.
12.  
Мобильный телефон переведите в бесшумный режим.
13.  
Также не стоит громко разговаривать и жевать жвачку.
14.  
Не фотографируйте в церкви, не получив предварительно согласия священника.
15.  
Если вы не знаете, как обратиться к священнику или не можете его опознать среди присутствующих, не стесняйтесь – обратитесь за помощью к любому служащему в церкви человеку.
16.  
Не приносите с собой свечи из другого храма.
17.  
Если вы хотите поставить свечу, купите ее на месте, у входа в церковь. За здравие свечи ставят перед любой иконой, за упокой – на канон, большой ящик, обитый металлом, чаще всего стоящий в левой части храма. Во время зажигания свечи произносят молитву.

СОГЛАСОВАНО:  
Ответственный по ОТ и ТБ  
Иванисов М.А.  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

УТВЕРЖДАЮ:  
директор  
МБОУ «Сафоновская ООШ»  
\_\_\_\_\_ С.Ю.Аношкина  
№\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2021г.

## **ИНСТРУКТАЖ ТБУ– 36**

### **Правила безопасного поведения детей на объектах железнодорожного транспорта**

При передвижении железнодорожным транспортом, необходимо соблюдать следующие **ПРАВИЛА**:

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

9.

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

10.

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

СОГЛАСОВАНО:

Ответственный по ОТ и ТБ

Иванисов М.А.

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

УТВЕРЖДАЮ:

директор

МБОУ «Сафоновская ООШ»

\_\_\_\_\_ С.Ю.Аношкина

№\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2021г.

**ИНСТРУКТАЖ ТБУ– 37**

**Правила дорожно-транспортной безопасности**

## **ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ПЕШЕХОДА**

1. Переходить дорогу только в установленных местах. На регулируемых перекрестках – на зеленый свет светофора. На нерегулируемых светофором установленных и обозначенных разметкой местах соблюдать максимальную осторожность и внимательность.
2. Не выбегать на проезжую часть из-за стоящего транспорта. Неожиданное появление человека перед быстро движущимся автомобилем не позволяет водителю избежать наезда на пешехода или может привести к иной аварии с тяжкими последствиями.
3. При выходе из транспорта, если необходимо перейти на другую сторону, нужно пропустить автобус, чтобы контролировать дорогу. Автобус обходить сзади, трамвай спереди.
4. При переходе дороги сначала посмотреть налево, а после перехода половины ширины дороги – направо.
5. Если не успели закончить переход и загорелся красный свет светофора, остановитесь на островке безопасности.
6. Не перебегайте дорогу перед близко идущим транспортом – помните, что автомобиль мгновенно остановить невозможно и Вы рискуете попасть под колеса.
7. Не играйте с мячом близко от дороги. Мяч может покатиться на проезжую часть, и Вы в азарте не заметите опасности, выбежав за мячом.
8. Не катайтесь с горок около дороги, если возможен выезд санок на дорогу.

## **БЕЗОПАСНОСТЬ ВЕЛОСИПЕДИСТА И ВОДИТЕЛЯ МОПЕДА (СКУТЕРА)**

1. Управлять велосипедом при движении по дорогам разрешается лицам не моложе 14 лет, а мопедом – не моложе 16 лет.
2. Велосипеды, мопеды должны двигаться только по крайней правой полосе в один ряд, возможно правее. Допускается движение по обочине, если это не создает помех пешеходам.

3. Перед переходом дороги в городе сойдите с велосипеда и ведите его рядом.
4. При езде на велосипеде в сумерки позаботьтесь о чистоте катафота на заднем крыле.
5. Даже если Вы переходите дорогу на зеленый свет светофора, следите за дорогой и будьте бдительны – может ехать нарушитель ПДД.
6. На нерегулируемом пересечении велосипедной дорожки с дорогой, расположенном вне перекрестка, водители велосипедов и мопедов должны уступать дорогу транспортным средствам, движущимся по этой дороге.

### **Водителям велосипеда и мопеда ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

1. ездить, не держась за руль хотя бы одной рукой;
2. перевозить пассажиров, кроме ребенка в возрасте до 7 лет, на дополнительном сиденье;
3. перевозить груз, который выступает более чем на 0,5 м за габариты, или груз, мешающий управлению;
4. двигаться по дороге при наличии рядом велосипедной дорожки;
5. поворачивать налево или разворачиваться на дорогах с трамвайным движением и на дорогах, имеющих более одной полосы для движения в данном направлении.

### **БЕЗОПАСНОСТЬ ПАССАЖИРА**

1. В автобусе при движении не ходите по салону, держитесь за поручни.
2. В легковой машине занимайте место на заднем сиденье.
3. Не садитесь в машину к неизвестным людям.
4. Отказывайтесь от поездки в машине, если водитель не совсем здоров или принимал алкогольные напитки.

СОГЛАСОВАНО:  
Ответственный по ОТ и ТБ  
Иванисов М.А.  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

УТВЕРЖДАЮ:  
директор  
МБОУ «Сафоновская ООШ»  
\_\_\_\_\_ С.Ю.Аношкина  
№\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2021г.

## **ИНСТРУКТАЖ ТБУ - 38**

### **Особенности поведения на дорогах в осенние дни**

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

1.

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

•

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

•

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

•

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

•

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

•

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

2.

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



3.

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

4.

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

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

СОГЛАСОВАНО:

Ответственный по ОТ и ТБ

Иванисов М.А.

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

УТВЕРЖДАЮ:

директор

МБОУ «Сафоновская ООШ»

\_\_\_\_\_ С.Ю.Аношкина

№\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2021г.

**ИНСТРУКТАЖ ТБУ – 39**

**Особенности поведения на дорогах в зимнее время года**

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

1.

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

2.

*В снегопады заметно ухудшается видимость*, появляются заносы, ограничивается и затрудняется движение пешеходов и транспорта. Снег залепляет глаза пешеходам и мешает обзору дороги. Для водителя видимость на дороге тоже ухудшается. Обратит внимание детей на этот факт.

3.

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

4.

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

5.

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

6.

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

7.

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

8.

Обратите внимание школьников и родителей на особенности

пользования *пассажирским транспортом*. Скользкие подходы к остановкам общественного транспорта – источник повышенной опасности.

СОГЛАСОВАНО:  
Ответственный по ОТ и ТБ  
Иванисов М.А.  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

УТВЕРЖДАЮ:  
директор  
МБОУ «Сафоновская ООШ»  
\_\_\_\_\_ С.Ю.Аношкина  
№\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2021г.

**ИНСТРУКТАЖ ТБУ – 40**  
**Правила безопасного поведения в общественном**  
**транспорте**

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

1. Избегайте в темное время суток пустынных остановок, а, ожидая автобус, трамвай или троллейбус, стойте на хорошо освещенном месте рядом с другими людьми;
2. Когда подходит автобус, не старайтесь стоять в первом ряду – могут вытолкнуть под колеса;
3. Нельзя спать во время движения, т.к. при резком торможении можно получить травму;
4. Не прислоняйтесь к дверям, по возможности избегайте езды на ступенях и в переходе;
5. Избегайте пустых автобусов, троллейбусов и трамваев, а также вагонов электропоездов;
6. Если вам приходится ехать поздно, то садитесь около водителя и ближе к проходу;
7. Девушкам рекомендуется садиться рядом с женщинами;
8. Если в салон вошел развязный пассажир, отвернитесь от него, не встречайтесь с ним глазами;
9. Держите на виду свои вещи;
10. При поездке в электричке в вечернее очное время садитесь в первый вагон или вагон, где есть пассажиры;
11. Нельзя стоять в тамбуре и проходе вагона электропоезда; выходя из транспорта, будьте внимательны, т.к. можно попасть под колеса проезжающего мимо транспорта;
12. При выходе из вагона держитесь за поручни.

В общественном транспорте **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

1. Ходить без необходимости в автобусах, троллейбусах и т.д.;
2. Открывать двери с обеих сторон (допускается только справа по движению);
3. Выглядывать из окон и высовывать руки;
4. Отвлекать водителя;
5. Включать или выключать какие-либо приборы (дергать стоп-кран), нажимать без надобности на аварийную кнопку.

СОГЛАСОВАНО:  
Ответственный по ОТ и ТБ  
Иванисов М.А.  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

УТВЕРЖДАЮ:  
директор  
МБОУ «Сафоновская ООШ»  
\_\_\_\_\_ С.Ю.Аношкина  
№\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2021г.

## **ИНСТРУКТАЖ ТБУ – 41**

### **Правила безопасности поведения на дороге.**

1. Наиболее опасные на дороге перекрестки, скоростные участки движения, зоны ограниченной видимости, гололед.

2 Не переходи улицу на красный свет, даже если не видно машин. 3! Переходи дорогу, предварительно посмотрев в обе стороны - сначала налево, потом направо.

4 . Не выбегай на дорогу из-за препятствия.

5. На остановке, переходя дорогу, автобус и троллейбус обходи сзади, а трамвай впереди.

6. Ходи только по тротуару, если же тротуара не и тебе приходится идти по обочине дороги, выбирай ту ее сторону, по которой машины идут тебе НАВСТРЕЧУ.

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

2. Не выбегать на проезжую часть из-за стоящего транспорта. Неожиданное появление человека перед быстро движущимся автомобилем не позволяет водителю избежать наезда на пешехода или может привести к иной аварии с тяжкими последствиями.

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

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

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

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

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

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

#### **Безопасность велосипедиста.**

9. Не катайтесь на велосипеде на дорогах с усиленным движением.

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

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

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

#### **Безопасность пассажира.**

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

14. В легковой машине занимайте место на заднем сиденье.

15. Не садитесь в машину к неизвестным людям.

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

### **Инструкция**

### **ПО СОБЛЮДЕНИЮ ПРАВИЛ ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ РАБОТНИКАМИ И УЧАЩИМИСЯ ШКОЛЫ**

**Во избежание детского травматизма и несчастных случаев на дорогах, провести в классных коллективах ряд мероприятий в форме бесед, викторин, утренников, встреч с работниками транспортной милиции и др.**

**Поместить в классных уголках правила дорожного движения.**

**Все внеклассные мероприятия должны быть проведены до наступления сумерек, т.е. до 18.00.**

**Напомнить родителям распорядок дня для детей разных возрастных групп.**

**Ограничить пребывание детей на улицах в ночное время.**

**Запретить игры на проезжей части дороги и вблизи ее.**

**Владельцам транспортных средств (велосипедов, мопедов и мотоциклов) напомнить о мерах безопасности, необходимости наличия прав и соблюдении тишины в ночное время.**

### **ИНСТРУКЦИЯ**

**для учителей и обучающихся по проведению пешеходных экскурсий**

1. Учитель строит детей у школы и проверяет их по списку, распределяет сопровождающих взрослых, дает сигнал.

2. Учащиеся внимательно слушают учителя.

3. Учащиеся при движении не должны нарушать построения группы: не перебегать, не обгонять товарищей, не кричать, не толкаться.

4. При переходе улицы соблюдать правила дорожного движения.

5. Дети не должны брать с собой токсические и легковоспламеняющиеся вещества и предметы.

6. Группа должна идти по пешеходным дорожкам, по обочине дороги, не выходя на проезжую часть.

7. Учитель не должен разрешать учащимся выходить из строя с целью что-нибудь посмотреть или что-нибудь купить.

8. На конечном пункте пути проверить всех по списку, еще раз напомнить детям, как себя (если пришли в лес) вести.

9. При возвращении с экскурсии соблюдать те же правила: построить детей, проверить по списку, оставить чистым место привала.

10. Группа возвращается в полном составе к школе, запрещается отпускать кого-либо по дороге.

### **Техника безопасности во время экскурсий**

1. Ознакомься по стенду в кабинете (лаборатории) с ядовитыми местными растениями.

2. По стендам в кабинете (лаборатории) биологии ознакомься с ядовитыми растениями и животными.

3. Отправляясь на экскурсию, надевай удобную одежду, не стесняющую движений и соответствующую сезону и погоде, на ноги надевай прочную обувь, чулки или носки. Для предотвращения травм и укусов ног надевай брюки или спортивные штаны. Во время экскурсии не ходи босиком.

4. Возьми с собой питьевую воду во фляжке или бутылке, чтобы не пить воду из непроверенных, открытых водоёмов, где обычно бывают микробы – возбудители болезней.

5. Не пробуй ни одного из собранных растений на вкус; помни, что это может повлечь за собой отравление, а также заражение желудочно-кишечными болезнями. Не трогать руками ядовитых и опасных животных, пресмыкающихся, насекомых, растений и грибов, а также колючих растений и кустарников.

6. Строго запрещается пользоваться для замаривания собранных насекомых серным эфиром, хлороформом.

7. Запрещается выкапывать растения незащищёнными руками, Для этой цели надо использовать лопатки рыхлители и защищать руки перчатками.

8. Соблюдайте правила личной гигиены. Своевременно информируйте руководителя группы об ухудшении состояния здоровья. В случае, какой-либо травмы обращайтесь к учителю. У него есть походная аптечка для оказания первой помощи.

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

10. Общая продолжительность прогулки составляет 1-4 часа, а туристского похода – 1 день.

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

12. Уважайте местные традиции и обычаи, бережно относитесь к природе, памятникам истории и культуры, к личному и групповому имуществу.

### **Купание во время экскурсий и походов**

У воды ребенок должен быть только под наблюдением старших. Поэтому группа детей должна сопровождаться не менее чем двумя взрослыми.

К купанию допускаются только здоровые дети, умеющие плавать.

Необходимо убедиться в глубине водоема (не более 1м.20см) и скорости воды (не более 30 см/сек). Продолжительность купания – 10мин.

Иметь при себе ограждение – ограничение. Это может быть веревка с красными флажками.

Категорически запрещается:



- нырять в воду с мостков, лодок, обрывистого берега
- купание в сумерки и ночное время
- после принятия пищи в течение 40-50 мин.

Наличие аптечки для оказания первой помощи и плавсредств (круг, камера автомобиля или футбольный мяч) являются главным снаряжением и условием при походе на реку или водоем.

Надеть удобную одежду, головной убор и обувь, не стесняющую движений и соответствующую сезону и погоде. Для предотвращения травм и укусов ног надеть брюки или спортивные штаны. Соблюдать дисциплину, выполнять все указания руководителя и его заместителя, самовольно не изменять установленный маршрут движения и место расположения группы.

Общая продолжительность прогулки составляет 1-4 часа, а туристского похода – 1 день.

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

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

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

При передвижении не снимать обувь и не ходить босиком.

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

Соблюдать правила личной гигиены, своевременно информировать руководителя группы об ухудшении состояния здоровья или травмы.

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

## **ИНСТРУКЦИЯ**

### **о личной безопасности на улице**

1. Никогда не ходи гулять без спросу. Родители всегда должны знать, где ты находишься.
2. Не играй на улице поздно. Происшествия чаще всего совершаются в темное время.
3. Не соглашайся идти с незнакомыми ребятами или взрослыми в чужой дом, двор, на пустырь...
4. Никогда не заговаривай на улице с незнакомыми людьми. Также никогда не разговаривай с пьяными. Не садись с ними в машину.
5. Не принимай от незнакомых людей угощения.
6. Если ты увидишь на улице какой-нибудь предмет: коробку, сумку, сверток не трогай его.

7. Если на улице кто-то идет или бежит за тобой, а до дома далеко, беги в ближайшее людное место.
8. Никогда не хвастай тем, что у твоих родителей много денег.
9. Не приглашай домой незнакомых ребят.
10. Не задерживайся по дороге из школы домой.

#### **ИНСТРУКЦИЯ**

##### **по мерам безопасности во время гололеда**

1. Без необходимости не выходи на улицу.
2. Ступать надо на всю подошву.
3. Не торопитесь: шаги должны быть короткими.
4. Ноги слегка расслабьте в коленях.
5. Руки должны быть свободными. Не держите их в карманах.
6. Если падение неизбежно, присядьте и сгруппируйтесь.

СОГЛАСОВАНО:

Ответственный по ОТ и ТБ

Иванисов М.А.

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

УТВЕРЖДАЮ:

директор

МБОУ «Сафоновская ООШ»

\_\_\_\_\_ С.Ю.Аношкина

№\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2021г.

## **ИНСТРУКТАЖ ТБУ – 41**

### **Правила безопасного поведения в метро**

Взрывы и несчастные случаи в метро в последнее время, к большому сожалению, происшествия довольно распространенные. Многие люди, спускаясь на станции метрополитена, не чувствуют себя в безопасности, а некоторые вообще избегают

этого вида транспорта. Но последняя мера, пожалуй, чересчур радикальная. В метро, как и в любом месте, требующем повышенной осторожности и внимания, нужно помнить правила поведения и соблюдать технику безопасности.

## **ОБЩИЕ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В МЕТРОПОЛИТЕНЕ**

1. При входе на станцию и выходе из нее будьте осторожны с открывающейся в обе стороны стеклянными дверями. Порывом воздуха или из-за небрежности идущего впереди вас человека можно травмировать кисти рук и голову. В свою очередь, заходя или выходя из метро, придерживайте двери, чтобы не ударить ими идущего сзади человека.
2. Будьте предельно внимательны, заходя на эскалатор. Чтобы не получить травму при резкой остановке эскалатора, во время нахождения на нем держитесь за движущийся поручень. Помните, что такая на первый взгляд мелочь, как развязавшийся шнурок ботинка или не подвернутая брючина, могут быть затянуты механизмом эскалатора, и принести если не физическую, то уж точно психологическую травму.
3. Если вы не держитесь за поручень, то при экстренной остановке эскалатора инерция движения бросит вас вперед. Чаще всего дежурные вынуждены пользоваться ручкой тормоза, в случаях, если кто-то из пассажиров рассыплет багаж, замешкается при спуске с эскалатора, не приподнимет сумку и она падает под гребенку или тонкой опорой застревает в зазоре между ступеньками.
4. Если вы что-то уронили, дежурный обязан остановить эскалатор, и вы можете спокойно собрать свои вещи. А если помощь опаздывает, в экстремальной ситуации можно повернуть ручку аварийного тормоза на балюстраде эскалатора.
5. На платформе метрополитена не стойте у края, в особенности, если рядом большое скопление людей. Надежнее, если за спиной вообще никого нет. Старайтесь держаться боком к рельсам, а не лицом.
6. Подъезжающий поезд может задеть вас зеркалом.
7. При посадке есть риск оказаться на рельсах: толпа толкает человека в проем между вагонами или между вагоном и поездом. Каждый год в метро гибнет под колесами около 100 человек.
8. В случае, если ваша вещь упала на рельсы, не пытайтесь достать ее самостоятельно. Сообщите о случившемся дежурному, который достанет ее специальными клещами.

9. Если вы упали на пути, не пытайтесь самостоятельно выбраться наверх, поскольку под краем платформы расположен контактный рельс, находящийся под высоким напряжением. Пока нет поезда, бегите к месту остановки первого вагона, ориентирам которого является большое зеркало, благодаря которому машинист контролирует обстановку на платформе. А если состав уже близко, немедленно ложитесь в яму между рельсами.
10. Перед отправкой поезда машинист контролирует посадку пассажиров в зеркало заднего вида. Если возникла аварийная ситуация и нужно задержать отправление состава, подайте машинисту сигналы.
11. Если при вас на рельсы упал человек, немедленно нужно послать нескольких человек сообщить о чрезвычайной ситуации дежурному по станции. Кому-нибудь нужно стать у выхода поезда из тоннеля, чтобы подать сигнал машинисту. Если человек в сознании, помогите ему сориентироваться, дав указания о действиях в подобной ситуации, которые были приведены выше.
12. Если есть возможность, садитесь в центральные вагоны состава, которые в случае чрезвычайной ситуации повреждаются в меньшей степени, чем первый и последний.
13. Если в отъезжающем поезде остались ваши вещи, у вас еще есть время быстро исправить положение. Не бегите за поездом, особенно пытаясь держаться за створки дверей. Посмотрите, в каком по счету вагоне (от начала или хвоста) это случилось, и запомните маршрутный номер уходящего поезда - он на лобовом стекле последнего вагона. Дежурный по станции сообщит о происшествии диспетчеру, а тот - машинисту и дежурному следующей станции.
14. Если вы уронили что-то во время движения в тоннель, обращайтесь к начальнику станции. Ночью, после того, как отключат ток, вашу вещь найдут.

## **ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ В МЕТРО ПРИ УГРОЗЕ ВЗРЫВА**

1. На станциях метрополитена и в вагонах обращайте внимание на покинутые без присмотра вещи: портфели, сумки, свертки, банки, игрушки. В них могут быть спрятаны взрывные устройства. Если вы заметили какой-либо подозрительный предмет, незамедлительно сообщите об этом машинисту поезда, сотруднику станции метро или любому работнику полиции. Ни в коем случае не трогайте находку руками, отойдите от нее как можно дальше и предупредите рядом стоящих людей о возникшей опасности.

2. Если на перроне метро произошел взрыв, первое, что нужно сделать – это собраться и не впасть в панику, постараться оценить ситуацию и пути эвакуации. Двигайтесь к выходу, который находится в противоположной стороне от эпицентра взрыва или пожара. Если вы можете помочь пострадавшим, то предпримите действия по их спасению.
3. Двигаясь к выходу, старайтесь находиться подальше от края платформы, чтобы вас ненароком не столкнули на рельсы другие спасающиеся. Если на выходе образовалась давка, держитесь от нее на расстоянии, так как падение в толпе крайне опасно.
4. Если взрыв произошел в вагоне движущегося поезда и состав остановился в тоннеле метрополитена, не пытайтесь любым способом выкарабкаться из вагона. Хаотичные действия и паника – главные беды в подобной обстановке. Дело в том, что в тоннеле проведено множество электрических кабелей и проводов, которые могут быть повреждены взрывом. Наилучшие действия, которыми вы можете помочь себе и окружающим – это дождаться прихода спасателей.

## **КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПРИ ВОЗНИКШЕМ ПОЖАРЕ В ВАГОНЕ МЕТРО**

1. Заметив в вагоне дым, незамедлительно сообщите машинисту о возникшей ситуации по переговорному устройству и четко выполняйте все его распоряжения. Важно не допустить панику среди пассажиров. Если вагон интенсивно заполняется дымом, закройте дыхательные пути тканью, по возможности, промоченной водой, и присядьте на корточки, поскольку дым собирается вверху.
2. Не паникуйте и оставайтесь на своем месте, пока состав находимся в тоннеле. По прибытии на станцию пропустите вперед пожилых и детей, помогите раненым, если таковые есть, и, убедившись, что вагон пуст, выйдите сами, сохраняя выдержку и спокойствие. Немедленно сообщите о возгорании дежурному по станции.
3. Если во время движения поезда в вагоне вспыхнуло пламя, начните его тушить, применяя для этого все возможные подручные средства. По возможности, перейдите в свободную от возгорания часть вагона и подавляйте распространение огня, заливая его имеющимися негорючими жидкостями, такими как сок, молоко, вода, и сбивая его одеждой.
4. Если поезд остановился в тоннеле метро, не стремитесь во что бы то ни стало покинуть его без указания машиниста. Не дотрагивайтесь до металлического

корпуса состава и дверям, пока высокое напряжение не будет отключено. Когда будет получено разрешение покинуть вагон, откройте двери, если это возможно, или выбейте стекла. Идите по ходу поезда к станции гуськом по колее между рельсами, не приближаясь во избежание поражения электричеством к токоведущим шинам, расположенным сбоку от рельсов.

5.

В тоннеле будьте предельно осторожны в местах пересечения путей, где можно наткнуться на встречный поезд. Если покинутый вами состав начал движение в вашу сторону, прижмитесь к стене тоннеля.

**Помня и соблюдая эти нехитрые правила поведения в метро, вы сделаете безопасней не только свою жизнь, но и жизни окружающих вас людей.**

СОГЛАСОВАНО:  
Ответственный по ОТ и ТБ  
Иванисов М.А.  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

УТВЕРЖДАЮ:  
директор  
МБОУ «Сафоновская ООШ»  
\_\_\_\_\_ С.Ю.Аношкина  
№\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2021г.

## **ИНСТРУКТАЖ ТБУ – 42**

### **Правила безопасного поведения при движении организованной пешей группой**

#### **1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1.

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

2.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1.

Движение организованных пеших групп детей дошкольного и младшего школьного возрастов осуществляется только в светлое время суток.

Движение организованных пеших групп детей в возрасте до трех лет включительно не допускается.

2.

Запрещено движение организованных пеших групп детей:

- В темное время суток по дорогам без искусственного освещения;
- В период с 22.00 до 07.00 часов независимо от продолжительности светового дня и наличия искусственного освещения на дороге;
- В условиях недостаточной видимости;
- В гололедицу и других сложных дорожных условиях, влияющих на безопасность движения организованных пеших групп детей;
- При официальном объявлении уполномоченными органами штормового предупреждения, за исключением случаев, связанных с понижением температуры окружающего воздуха.
- Задерживаться или останавливаться на проезжей части без необходимости.

5.

В целях эвакуации детей при возникновении угрозы для их жизни и здоровья допускается передвижение организованных пеших групп детей



при любых условиях с соблюдением дополнительных мер безопасности.

6.

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

7.

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

8.

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

9.

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

## **2. ТРЕБОВАНИЯ К СОПРОВОЖДАЮЩИМ ЛИЦАМ**

1.

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

2.

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

3.

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

4.

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

5.

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

6.

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

7.

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

8.

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

- первый сопровождающий, убедившись в безопасности своих действий, с поднятым флажком доходит до середины дороги и, предупреждая водителей о переходе колонны, размахивает флажком над головой;
- второй сопровождающий, убедившись, что все транспортные средства остановились, осуществляет перевод группы. Когда проходит последняя пара детей, первый сопровождающий уходит вместе с ней.
- при сопровождении организованной пешей группы детей одним сопровождающим он первый вступает на проезжую часть, убедившись в безопасности своих действий. При переходе группы сопровождающий идет вместе с ней сбоку и последним покидает проезжую часть.

### **3. ТРЕБОВАНИЯ ПРИ ПОСАДКЕ (ВЫСАДКЕ) ОРГАНИЗОВАННЫХ ПЕШИХ ГРУПП ДЕТЕЙ В МАРШРУТНЫЕ ТРАНСПОРТНЫЕ СРЕДСТВА.**

1.

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

2.

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

3.

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

4.

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

СОГЛАСОВАНО:  
Ответственный по ОТ и ТБ  
Иванисов М.А.  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

УТВЕРЖДАЮ:  
директор  
МБОУ «Сафоновская ООШ»  
\_\_\_\_\_ С.Ю.Аношкина  
№\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2021г.

## **ИНСТРУКТАЖ ТБУ – 43**

### **Правила безопасного поведения учащихся при организованных выездах автомобильным транспортом**

#### **ПЕРЕД НАЧАЛОМ ДВИЖЕНИЯ**

1. Посадку в автобус и высадку из автобуса учащиеся осуществляют **ТОЛЬКО ПО КОМАНДЕ СОПРОВОЖДАЮЩЕГО** и в его присутствии, только в **БЕЗОПАСНЫХ** местах и после полной остановки автобуса.
2. Посадка и высадка проводится спокойно, без толкотни через открытую дверь автобуса.
3. Каждый учащийся занимает отдельное пассажирское сиденье.
4. Садиться по трое на двух сиденьях строгойше запрещается.
5. Если учащегося укачивает в дороге, он должен занять место во втором ряду, ближе к первой двери автобуса и взять с собой полиэтиленовый пакет на случай рвоты.
6. После посадки в автобус ученики могут положить свои сумки на багажные полки, находящиеся над пассажирскими сиденьями.
7. **ВНИМАНИЕ!** Запрещается класть на багажные полки бутылки с напитками и другие тяжелые предметы – во время движения от тряски они могут сдвинуться, упасть с полки на голову ученика и травмировать его. Также не следует класть туда фотоаппараты и др. электронику – при падении они могут разбиться!
8. Движение автобуса начинается только после того, как все учащиеся сели на свои места и подняли ручки сидений и пристегнули ремни, а сопровождающие провели переключку.
9. Во время движения все окна в автобусе должны быть закрыты, чтобы дети не высовывались при движении, что особенно опасно при обгоне или объезде

транспортных средств; также запрещается высовываться во избежание попадания в глаза и лицо пыли, мелких камешков и других предметов, которые могут травмировать учащихся.

### **ВО ВРЕМЯ ДВИЖЕНИЯ УЧАЩИЕСЯ ДОЛЖНЫ:**

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

### **ВО ВРЕМЯ ДВИЖЕНИЯ УЧАЩИМСЯ ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

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

## **ПО ОКОНЧАНИИ ПОЕЗДКИ**

1. По окончании поездки забрать все свои вещи из автобуса, в т.ч. и мусор (фантики, огрызки, пустые упаковки из-под снеков и пр.) и спокойно выйти из автобуса.
2. При высадке из автобуса каждый учащийся должен переносить личные вещи (сумки, пакеты и т.п.) одной рукой, а другой при спуске по ступенькам держаться за поручень.
3. Рюкзаки и сумки, носимые через плечо, учащиеся должны снять с плеч и взять в руки, чтобы не потерять равновесие и не травмировать других пассажиров.
4. Выйдя из автобуса, отойти на безопасное расстояние.

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

Ответственный по ОТ и ТБ  
Иванисов М.А.  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

директор  
МБОУ «Сафоновская ООШ»  
\_\_\_\_\_ С.Ю.Аношкина  
№\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2021г.

## **ИНСТРУКТАЖ ТБУ – 44**

### **Общие меры санитарно-гигиенической безопасности**

1. Учащимся запрещается приходить в гимназию с инфекционными заболеваниями.
2. Учащимся запрещается приносить в гимназию:
  - едкие, зловонные, ядовитые вещества (ядохимикаты, кислоты, щелочи, ртуть и т. д.) и предметы их содержащие;
  - газовые баллончики;
  - баллончики с различными аэрозолями (бытовой химии, парфюмерии и т. п.).
3. Учащиеся должны приносить с собой в образовательное учреждение сменную обувь и находиться в ней в течение всего учебного дня.
4. Учащиеся должны размещаться за ученическими столами таким образом, чтобы окна естественного освещения находились с левой стороны.
5. Учащимся запрещается принимать пищу в классах, кабинетах, в коридорах, в других помещениях гимназии.
6. «Огоньки» и «сладкие столы» должны проводиться в столовой гимназии.
7. При проведении «огоньков», «сладких столов» запрещается употреблять в пищу:
  - консервированные продукты домашнего приготовления (тушенки, грибы, салаты и т. д.);
  - магазинные и домашнего приготовления кондитерские изделия с кремом;
  - самодельные напитки (квас, морс);

- газированные напитки промышленного изготовления, содержащие красители или консерванты, если они хранятся в открытом виде (откупоренными) более двух часов;
- алкогольные напитки (пиво, джин-тоник, вино, шампанское, водку и т. п.).

8.

Во время приёма пищи учащимся запрещается:

- использовать остатки пищи от предыдущего приема, а также пищу, приготовленную накануне;
- употреблять пищу из общей посуды и общими столовыми приборами (ложками и т. п.);
- откусывать разным людям от одного куска (хлеба, яблока, пирожного и т. п.);
- пить напитки, соки из одной посуды (чашки, бутылки, пакета и т. п.);
- класть продукты питания без посуды и вне упаковки на ученические столы, стулья, подоконники, личные вещи, одежду, портфель и т. п.

9.

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

10.

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

11.

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

12.

Запрещается учащимся убирать санузлы и умывальные комнаты.

13.

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

14.

Учащиеся должны соблюдать правила личной гигиены:

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



- мыть руки с мылом перед приёмом пищи.
- 15. Учащимся запрещена любая работа с ядохимикатами.
- 16. Запрещается учащимся приводить в образовательное учреждение животных и птиц.
- 17. Запрещается учащимся употреблять наркотические, психотропные и токсические вещества.

СОГЛАСОВАНО:  
Ответственный по ОТ и ТБ

УТВЕРЖДАЮ:  
директор

## **ИНСТРУКТАЖ ТБУ – 45**

### **Профилактика сезонных заболеваний**

#### **ОСЕНЬ**

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

1.

**Герпес**, активизируется с наступлением первых холодов. Проявляется из-за снижения иммунитета. Поэтому с наступлением осени можно начинать активную профилактику иммуностимуляторами, например эхинацеей, так же можно провести С-витаминизацию организма. Аскорбиновая кислота обладает свойством подавлять вирусы. Особое внимание следует уделить рациону питания, оно должно быть обогащено аминокислотами, в частности лизином, содержащимся в - молочных продуктах, курятине, рыбе, сое.

2.

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

#### **ЗИМА**

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

1. Прививка от гриппа избавит от многих проблем, защита от переохлаждений и здоровый образ жизни так же будет подспорьем.
2. В сильные холода обеспечьте себя энергией, травяные чаи не только согреют в стужу, но и оздоровят весь организм.
3. Особенно важно зимой пополнять организм достаточным количеством йода, для этого употребляйте морепродукты.

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

1. Не лишним будет принять курс препаратов, укрепляющих хрящевую и костную ткань, конечно, с одобрения лечащего врача.
2. Занятия на велотренажере, беговой дорожке, плавание, простые физические упражнения (приседания) помогут организму подготовиться к предстоящим зимним нагрузкам на суставы и позвоночник.

## **ВЕСНА**

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

1. Весной как никогда необходимо применять поливитаминные препараты.
2. В сезон цветения рекомендуется отказаться от прогулок за городом, не выходить на улицу в жаркую ветреную погоду, совершать прогулки рекомендуется после дождя, в пасмурные дни - когда пыльца прибита к земле.
3. Весенние прогулки весьма приятное занятие, но воздух еще недостаточно прогрет, ночи холодные, поэтому правильно подбирайте весенний гардероб, особенно обувь, чтобы не подхватить ангину.
4. Выходя на улицу, следует использовать солнцезащитные очки, солнце весной особенно активно и провокационно.

5.

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

## ЛЕТО

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

1.

Чаще мойте руки!

2.

Не пейте некипяченую воду.

3.

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

4.

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

5.

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

6.

Солнечные ванны, если действовать по правилам принесут Вам много пользы. Пока Вы греетесь на солнышке, в организме улучшается кровообращение, укрепляется иммунная система, активизируется обмен веществ, вырабатывается витамин D и гормон радости – эндорфин. Но загорать можно только утром или после 16 часов не больше четверти часа в день! А начинать лучше с 1-3 минут в день, постепенно увеличивая пребывание на солнце

7.

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

8.

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

9.

Иногда летом жара может резко смениться холодом, и тогда не избежать простудных заболеваний, вовремя отслеживайте погоду и подбирайте

правильно одежду, однако и в очень жаркую погоду можно заболеть ангиной, употребляя холодную воду и мороженое.

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

Ответственный по ОТ и ТБ  
Иванисов М.А.  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

директор  
МБОУ «Сафоновская ООШ»  
\_\_\_\_\_ С.Ю.Аношкина  
№\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2021г.

## ИНСТРУКТАЖ ТБУ – 46

### Профилактика инфекционных заболеваний

#### ВОЗДУШНО-КАПЕЛЬНЫЕ ИНФЕКЦИИ

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

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

1. Неоценимое значение в профилактике заболеваний имеет **закаливание организма**. Дети, занимающиеся спортом, гимнастикой, водными процедурами, значительно меньше подвержены заболеваниям и воздействию вируса, и даже если заболеют, то заболевание протекает значительно легче.
2. Необходимо строгое **соблюдение санитарного минимума**, как в домашней обстановке, так и в общественных местах. Убирать помещение нужно влажным способом.
3. **Нужно соблюдать личную гигиену**: мыть руки с мылом, пользоваться личным полотенцем; следить за чистотой воздуха в помещениях, которые нужно проветривать 3-4 раза в день, не менее 30-40 минут каждый раз, так как свежий воздух губительно действует на вирусы.
4. Своевременное **лечение кариозных зубов и хронического воспаления миндалин** также важно для профилактики.
5. При появлении первых признаков заболевания **нельзя посещать школу**.
6. При эпидемии **не следует посещать общественные заведения**.
7. Любая инфекция - это большая нагрузка для организма, перенося инфекцию на ногах, вы можете причинить себе большой вред - **болезнь может дать тяжелые осложнения**.

8. Больной не должен сам идти в поликлинику, необходимо вызвать врача на дом! **Без назначения врача принимать какие-либо лекарства нельзя.**
9. Попробовать с помощью ацетилсалициловой кислоты или анальгина «сбить» температуру не рекомендуется. Повышенная температура - нормальная защитная реакция организма.
10. Больной должен иметь **отдельную посуду**, которую необходимо тщательно мыть с хозяйственным мылом.
11. Немаловажное значение во время эпидемии и до нее приобретают **правильный режим питания, калорийность пищи, ее насыщенность витаминами.**
12. Необходимо понимать, что воздушно-капельная инфекция может передаваться на расстоянии 1,5-3 метра. **Больному при чихании и кашле нужно прикрывать рот носовым платком.**
13. При появлении больного в доме рекомендуется **надевать четырехслойную марлевую повязку**, которая должна закрывать рот и нос.
14. **Не следует долго разговаривать с больным**, садиться на его кровать, целовать и т.д. после соприкосновения с больным или его вещами **необходимо тщательно вымыть руки с мылом.**

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

### **ОПАСАЙТЕСЬ ОСТРЫХ КИШЕЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ!**

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

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

1. Конечно же, необходимо тщательно мыть руки после посещения туалета, возвращения с улицы, а также перед тем как готовить или употреблять еду.
2. Необходимо употреблять только кипяченую воду, где бы вы не находились.

3. Молоко и молочные продукты также могут нести заразу. Именно по этой причине рекомендуется (особенно в жаркое время года) употреблять их только после термической обработки. Молоко прокипятите, творог используйте для приготовления сырников и запеканок.
4. Мясо, мясные продукты, кур, куриные яйца тоже подвергайте длительной термообработке. Хуже они не станут, но зато вреда здоровью не принесут.
5. Овощи и фрукты очень нужны организму. Они содержат необходимые витамины и микроэлементы. Но они часто бывают загрязнены различными кишечными бактериями. Не поддавайтесь соблазну съесть их, не отходя от прилавка магазина или рынка. Побалуйте себя только после того, как Вы хорошо вымоете приобретенные овощи фрукты чистой проточной водой.
6. Защищайте продукты от мух - разносчиков заразы.
7. Если все же заболите - значит где-то нарушили достаточно простые правила защиты от болезни. Здесь уже ничего не остается, как срочно обратиться за помощью врача. И не нужно заниматься самолечением. Это ни к чему не приведет, кроме вреда для здоровья.

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

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:



Ответственный по ОТ и ТБ  
Иванисов М.А.  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

директор  
МБОУ «Сафоновская ООШ»  
\_\_\_\_\_ С.Ю.Аношкина  
№\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2021г.

## **ИНСТРУКТАЖ ТБУ – 47**

### **Профилактика туберкулеза**

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

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

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

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

- боль в пораженной области.

При обнаружении выше описанных симптомов, незамедлительно обращайтесь к врачу.

### ***Как оградить себя от заболевания туберкулезом?***

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

### ***Излечим ли туберкулез?***

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

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

Ответственный по ОТ и ТБ  
Иванисов М.А.  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

директор  
МБОУ «Сафоновская ООШ»  
\_\_\_\_\_ С.Ю.Аношкина  
№\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2021г.

## **ИНСТРУКТАЖ ТБУ – 48**

### **Правила безопасности при общении с животными**

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

**Если собака нападет на вас**

1. Если собака собирается напасть, иногда могут помочь твердо сказанные команды: «Фу!», «Стоять!», «Сидеть!».
2. Особенно следует опасаться приседающей собаки — это значит, что она готовится к прыжку. На всякий случай лучше сразу защитить горло — для этого надо прижать палки или портфеля.
3. Самое чувствительное место у собаки — нос. Иногда достаточно чем-нибудь попасть в него, чтобы собака убежала.

### **Кошки могут быть опасными**

1. Коты – дальние родственники тигров.
2. Не тяните кота или кошку за хвост, а также не гладьте незнакомых кошек.
3. Если человек не нравится коту, он может прокусить ему руку или расцарапать до крови лицо. Известны случаи, когда кошка лишала человека глаз. Кошка может занести в рану инфекцию. **Бешенство** – страшная болезнь, от которой у которой умирают и люди, и животные. Из диких животных ею особенно часто болеют лисы, а из домашних — собаки. Инфекция попадает со слюной животного в кровь человека.

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

1. Не пытайтесь сразу же остановить кровь. Кровотечение может помочь удалить слюну животного из раны.
2. При возможности промойте рану чистой водой и смажьте кожу вокруг укуса йодом или одеколоном.
3. Расскажите о происшедшем родителям и постарайтесь немедленно обратиться в ближайшую больницу.
4. Если вам известен хозяин собаки, сообщите его адрес врачу, чтобы собаку проверили на бешенство.

### **А как узнать — бешеная собака или нет?**

1. Заболевшие бешенством собаки обычно становятся капризными.
2. Им трудно пить воду — они даже боятся к ней подходить.
3. Походка у них неуверенная, лай — хриплый.
4. Они прячутся в темном месте, сторонятся людей, а иногда наоборот — становятся вдруг агрессивными, нападают на других собак и людей...

## **ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ОТ УКУСА ЗМЕИ**

1. Змей в нашей стране, к счастью, немного. В основном можно встретить ядовитую гадюку или безобидного ужа.
2. В основном можно встретить ядовитую гадюку или безобидного ужа. Но их укус не ядовит. Вообще-то ни змеи, ни ужи просто так не кусаются и не нападают на человека, напротив — при его появлении стараются ускользнуть в укрытие.
3. Нападает змея в двух случаях: если ей преградили дорогу и если человек наступил на нее. У змеи плохое зрение и обоняние, поэтому наступить на нее легко.
4. Гадюка и уж различаются формой головы и рисунком на теле. Но со страха их можно перепутать.

### **Чтобы обезопасить себя от укуса змеи, запомните три правила:**

1. В незнакомой местности всегда спрашивайте местных жителей о «змеиных местах».
2. Собираясь в лес за грибами и ягодами, обязательно надевайте сапоги.
3. Увидев змею, не трогайте ее, а обойдите. Если гадюка свернулась кольцом, значит, она собирается броситься на человека.

### **НЕ ЛЕЗЬТЕ В ГНЕЗДА ОС И В УЛЬИ НА ПАСЕКЕ.**

**НИКОГДА НЕ ПОДХОДИТЕ БЛИЗКО К НЕЗНАКОМОЙ КОРОВЕ ИЛИ БЫКУ.**

1. Встретив на пути стадо, отойдите на безопасное расстояние или обойдите его.
2. Будьте осторожны с телятами. У них чешутся растущие рога, и они могут нанести вам серьезную травму.

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

Ответственный по ОТ и ТБ  
Иванисов М.А.  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

директор  
МБОУ «Сафоновская ООШ»  
\_\_\_\_\_ С.Ю.Аношкина  
№\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2021г.

## **ИНСТРУКТАЖ ТБУ – 49**

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

Укус иксодового клеща может привести к заражению клещевым энцефалитом - болезни, поражающей нервную систему, - или менее тяжкому, но более распространённому заболеванию – клещевому боррелиозу, болезни, поражающей мышечные ткани. Наиболее любимые места обитания иксодовых клещей – места, где много лиственных насаждений.

Самыми опасными месяцами являются май – июнь, когда активизируются голодные после зимней спячки клещи.

#### **КАК ЖЕ УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ВОЗМОЖНОГО УКУСА ИКСОДОВОГО КЛЕЩА?**

1. Без серьёзной необходимости не посещайте леса смешанного типа в мае – июне.
2. При нахождении в лесу, как бы ни было жарко, необходимо носить закрытую одежду, плотно прилегающую к телу и хорошо заправленную, чтобы затруднить заползание клеща.
3. Хорошо опрыскивать одежду и открытые части тела специальными репеллентами, продающимися в аптеках и парфюмерных отделах магазинов.
4. Периодически, каждые 10-15 минут, следует проводить само- и взаимно-осмотры для обнаружения прицепившихся клещей (клещи присасываются не сразу, и 10-15 минут вполне хватает, чтобы обнаружить и снять еще не присосавшегося клеща).
5. Если же клещ уже присосался, следует покрыть клеща каким-нибудь жиром, вазелином, маслом (дыхательные поры, расположенные на брюшке, перестанут пропускать воздух, и минут через 40 клещ отпадёт).
6. Снятых с одежды и тела клещей надо обязательно сжигать.
7. При укусе клещом надо немедленно прервать прогулку и обратиться в ближайший медпункт для проведения профилактических мероприятий.

## ПОМНИТЕ!

1.

Если клещ присосался, его ни в коем случае нельзя вытаскивать из кожи. Соединение головогрудки клеща с брюшком весьма хрупкое и при попытке вытащить клеща оно разрывается.

2.

Ни в коем случае нельзя сбрасывать клещей на землю и раздавливать ногой, а тем более рукой, так как вирус заражённого клеща разбрызгивается с его внутрисполостной жидкостью и может попасть в организм человека через поры кожи и слизистую оболочку глаз, носа, рта.

СОГЛАСОВАНО:

Ответственный по ОТ и ТБ  
Иванисов М.А.

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

УТВЕРЖДАЮ:

директор  
МБОУ «Сафоновская ООШ»

\_\_\_\_\_  
С.Ю.Аношкина  
№\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2021г.



# ИНСТРУКТАЖ ТБУ – 50

## Основные навыки оказания первой помощи

### СОДРАННЫЕ КОЛЕНКИ И ЛОКТИ

1. Промыть рану под струей воды, чтобы вымыть всю грязь. Под краном промывайте прохладной водой. Если нет крана - промывайте из бутылки. Желательно промыть с мылом, потом хорошо его смыть.
2. Удалить инородные тела из раны пинцетом, обработанным спиртом.
3. Обработать рану. Зеленка и йод только «сжигают» и повреждают ткани, поэтому не обрабатывайте ими раны (в крайнем случае - только края раны). Лучше приложить стерильный бинт (можно пропитать его 3% перекисью водорода).
4. Прикрыть рану бинтом или бактерицидным пластырем.

### ЗАНОЗА

1. Подержите палец с занозой в теплой воде несколько минут.
2. Если заноза торчит из кожи, вытаскивайте ее пинцетом в том направлении, в каком она вошла в кожу (по ходу, а не против).
3. Если заноза сломалась и полностью вошла под кожу, возьмите иголку (предварительно обработайте ее спиртом или подержите над огнем), иголкой освободите край занозы, а потом вытаскивайте пинцетом.
4. Когда заноза извлечена, промойте рану водой с мылом, обработайте дезинфицирующим раствором и заклейте пластырем.

### СИНЯКИ И ШИШКИ.

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

2.

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

## ТРАВМА ГОЛОВЫ

1.

Немедленно обращайтесь к врачу, если после удара головой появляется:

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

2.

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

## УШИБ

1.

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

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

2.

**Внимание!** Не греть, не растирать место ушиба.

## ВЫВИХ

1. Если в суставе резкая боль, особенно при движении, отек, необходимо:
  - ограничить движение сустава;
  - приложить холод и ехать в больницу как можно быстрее!
2. **Внимание!** Нельзя вправлять самостоятельно, «дергать», растирать, согревать, мазать.

## ПЕРЕЛОМ

1. Если боль сильная, усиливающаяся при движении, и даже когда вы не дотрагиваетесь.
2. Нога (рука) может изменить форму (сравните со здоровой конечностью), распухает и отек увеличивается очень быстро.
3. Вызывайте врача! Не двигаться, не вправлять, не смещать, не греть. Приложите холод на 20 минут.

## КРОВОТЕЧЕНИЕ

1. Помойте руки, прежде чем дотрагиваться до кровоточащей раны.
2. Примите такую позу, чтобы рана находилась выше уровня сердца.
3. Прижмите рану тканью, давящей повязкой или рукой.
4. Если не помогает, накладывайте жгут - выше места кровотечения (жгут накладывают только на бедро или руку выше локтя).
5. Срочно вызывайте врача!

<https://rykovodstvo.ru/exspl/19901/index.html?page=16>

<https://rykovodstvo.ru/instr/106744/index.html>