

ДОНЕЦКАЯ НАРОДНАЯ РЕСПУБЛИКА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
«СТАНЦИЯ ЮНЫХ ТЕХНИКОВ ГОРОДА ДЕБАЛЬЦЕВО»

Сборник инструкций по БЖД  
для обучающихся  
МБУДО «СЮТ г.Дебальцево»

Дебальцево 2022

**Пояснительная записка  
к инструкциям, разработанным  
для обучающихся МБУДО «СЮТ г. Дебальцево».**

Настоящие инструкции разработаны с целью планомерного проведения разъяснительной работы среди обучающихся МБУДО «СЮТ г. Дебальцево» по технике безопасности для детей и подростков.

Разъяснительная работа с обучающимися должна проводиться в неразрывной связи с общим учебно-воспитательным процессом.

Обучающиеся в течение учебного года занимаются согласно программам кружков. На первых занятиях обучающиеся проходят первичный инструктаж по технике безопасности.

В течении учебного процесса проводятся инструктажи по технике безопасности с целью ознакомления со способами предупреждения травм.

Настоящие инструкции предусматривают изучение правил поведения на территории СЮТ до занятий, во время занятий, на переменах и после окончания занятий, правил дорожно-транспортной безопасности, правил поведения при проведении экскурсий, прогулок, во время каникул, находясь на водоемах, правил по электробезопасности, пожарной безопасности, правил поведения в экстремальной ситуации, оказания помощи при травмировании, по профилактике гриппа и др.

При проведении инструктажа дети изучают: о чем надо помнить выходя на улицу; где можно ходить пешеходу; где и как переходить проезжую часть; как правильно обращаться с электроприборами, розетками, выключателями; почему нельзя играть со спичками и зажигалками; о действиях при обнаружении брошенного пакета или сумки; как вести себя если стали заложниками; об опасностях, которые могут возникнуть у водоемов; правила обращения с пиротехникой и так далее.

Инструкции делятся на группы по периодичности проведения. Одни проводятся 1 раз полугодие, другие перед каникулами или по мере необходимости.

Данные инструкции можно использовать в качестве воспитательных бесед в течение учебного года.

## **Памятка**

### **для педагогов дополнительного образования при проведении инструктажей по технике безопасности.**

Педагоги дополнительного образования в течение учебного года проводят с обучающимися инструктажи по технике безопасности. Каждый инструктаж оформляется отдельно. На одном занятии допускается проведение 2 инструктажей по технике безопасности.

#### **1. ВВОДНЫЙ** инструктаж.

Проводится в начале учебного года на первом занятии с записью в журнале учета работы кружков. При проведении инструктажа дети должны быть ознакомлены с инструкцией по технике безопасности и инструкциями по своему направлению образовательной деятельности.

#### **2. ПЕРВИЧНЫЙ** инструктаж.

Проводится по семи направлениям в течение первых двух недель обучения.

- Пожарная безопасность;
- Электробезопасность;
- Правила безопасности поведения на дорогах, на транспорте, соблюдение ПДД;
- Соблюдение мер безопасности при проведении спортивных мероприятий, туристских походов, экскурсий;
- Безопасное поведение на воде, у водоема, на льду;
- Профилактика негативных криминогенных ситуаций во дворе, на улице, дома, в общественных местах;
- Правила поведения при нахождении взрывоопасных предметов, правила обращения с взрывоопасными предметами, веществами.

#### **3. ПОВТОРНЫЙ** инструктаж.

Проводится по семи направлениям в течение первых двух недель второго полугодия. Педагоги повторно знакомят детей с инструкциями с обязательной записью в «Тетради инструктажей по технике безопасности».

#### **4. ВНЕПЛАНОВЫЙ** инструктаж.

Внеплановый инструктаж проводится по поводу несчастных случаев и оформляется: «*О состоянии травматизма в учреждении дополнительного образования*», и регистрируется в «Тетради инструктажей по технике безопасности».

#### **5. ЦЕЛЕВОЙ** инструктаж.

Этот вид инструктажа проводится при организации воспитательных мероприятий с детьми (экскурсии, походы, слеты, спортивные соревнования, при перевозке детей автомобильным транспортом). Инструктаж регистрируется в «Тетради инструктажей по технике безопасности».

**Требования к заполнению «Тетради инструктажей по технике безопасности»:**

- В графе 1 проставляются фамилии и инициалы обучающихся.
- В графе 2 проставляются даты проведения инструктажа напротив каждой фамилии ребенка
- В графе 3 подпись проводившего инструктаж ставится напротив каждой фамилии ребенка.
- В графе 4 указывается номер инструкции или точное название инструкции.

## Содержание

1. Правила поведения на территории МБУДО «СЮТ г.Дебальцево»
2. Правила безопасности для обучающихся МБУДО «СЮТ г.Дебальцево»
  - 2.1. Правила безопасности в компьютерном классе для обучающихся кружков «Юный пользователь ПК», «Информационные технологии», «Юный фотоамериканец», «Мультипликация», «Автомоделирование», МБУДО «СЮТ г.Дебальцево»
  - 2.2. Правила безопасности обучающихся кружков «Картинг» и «Багги» МБУДО «СЮТ г.Дебальцево»
  - 2.3 Правила безопасности для обучающихся кружков МБУДО «СЮТ г.Дебальцево» в учебном процессе при работе с канцелярскими принадлежностями
3. Пожарная безопасность для обучающихся МБУДО «СЮТ г.Дебальцево»
4. Электробезопасность для обучающихся МБУДО «СЮТ г.Дебальцево»
5. Правила безопасного поведения на дорогах и на транспорте
  - 5.2 Правила безопасного поведения детей на объектах железнодорожного транспорта
  - 5.3 Правила безопасного поведения в общественном транспорте
  - 5.4 Правила пользования велосипедом
6. Правила безопасности при проведении прогулок, туристических походов, экскурсий
  - 6.2 Требования безопасности при проведении внеаудиторных мероприятий.Причины отдельных характерных несчастных случаев.
7. Правила безопасности для детей и подростков на водоемах в летний, осенне-зимний и весенний периоды.
8. Профилактика негативных ситуаций во дворе, на улицах, дома и в общественных местах.
9. Правила безопасности при обнаружении неразорвавшихся снарядов, мин, гранат и неизвестных пакетов
  - 9.2 Правила безопасного поведения в экстремальной ситуации.
10. Правила поведения во время каникул
  - 10.1 Во время летних каникул
  - 10.2 Во время зимних каникул
11. Безопасное поведение в различных погодных условиях
  - 11.1 Правила поведения во время жаркой погоды
  - 11.2 Правила поведения во время сильного ветра
  - 11.3 Правила поведения во время атмосферных осадков (дождь, снег, град)
  - 11.4 Правила поведения на льду при гололеде и гололедице
12. Оказание первой помощи пострадавшему, правила поведения при травмировании.
13. Профилактика гриппа и коронавирусной инфекции.
14. Правила безопасности при общении с животными.
15. Правила безопасности при сборе ягод и грибов.
16. Правила безопасности на природе (Осторожно, клещи!)

# ИНСТРУКЦИЯ №1

## Правила поведения на территории МБУДО «СЮТ г.Дебальцево»

Обучающимся, находящимся на территории учреждения дополнительного образования (во дворе, в учебных и производственных помещениях), необходимо соблюдать следующие требования:

### **Общие требования:**

- быть внимательным к сигналам движущего транспорта и выполнять их;
- ходить только по тротуарам и пешеходным дорожкам. Перед выходом на проезжую часть дороги убедиться в отсутствии близко движущегося транспорта;
- быть внимательным к предупредительным сигналам автомашин, грузоподъёмных машин и других видов движущегося транспорта;
- не проходить в местах, не предназначенных для прохода и не перебегать дорогу впереди движущегося транспорта;
- особую осторожность необходимо соблюдать в зимнее время при гололёде, а также в распутицу, когда дороги и пешеходные дорожки становятся скользкими.

### **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

- прикасаться к токоведущим частям электрооборудования (распределительных устройств, клемм, арматуры освещения и т.п.), к неизолированным или повреждённым проводам;
- обнаружив оборванный (лежащий на земле, на полу или висящий) электропровод, следует срочно сообщить об этом руководителю занятий (работ), но ни в коем случае не приближаться к нему более, чем на 10 м;
- открывать дверцы распределительных шкафов, крышки пусковых приборов, снимать защитные ограждения и кожухи с токоведущих частей электрооборудования;
- самостоятельно исправлять вышедшее из строя электрооборудование (даже выключатели или розетки). Эти работы должен выполнять только электрик;
- прикасаться к находящимся в движении механизмам и к не ограждённым движущимся частям машин;
- сквернословить, курить в помещениях и в не отведённых для этого местах.

### **Правила передвижения в зоне строительных (ремонтных) работ**

- Передвигаясь рядом со строительной площадкой или объектом ремонтных работ, необходимо смотреть под ноги, чтобы не попасть в выбоину, пролом в настиле, не споткнуться о камень и другие предметы, которые могут быть на дороге;
- Проходя мимо или, находясь вблизи рабочего места электросварочных работ,  
**ЗАПРЕЩАЕТСЯ**

Смотреть на пламя электросварки. Невыполнение этого требования, может привести к серьёзному заболеванию глаз;

- Места, где ведутся работы на высоте, необходимо обходить на безопасном расстоянии, так как с высоты может упасть какой-либо предмет и нанести травму;
- Не проходить и не стоять под поднятым грузом;
- Не подлезать под натянутые канаты (ограждения зон ведения ремонтных или строительных работ), т.е. не заходить без разрешения за ограждения.

Следует иметь в виду, что нарушение этих правил и правил техники безопасности чревато последствиями не только для самого нарушителя но и для окружающих.

Необходимо предупредить и остановить нарушителя, а если это не поможет, сообщить о нарушении руководителю занятий (работ).

Соблюдение указанных норм и правил способствует предотвращению несчастных случаев.

### **Правила этики поведения**

- недопустимо появление обучающихся на территории учреждения в нетрезвом состоянии;
- при входе в учреждение (аудитории) и выходе из них придерживайте двери от ударов и уступайте дорогу преподавателям и лицам старшего возраста;
- когда вы собираетесь группами не курите (даже, если вы один), и не плюйте вокруг себя - это не этично.

## **Инструкция № 2**

### **по правилам безопасности для обучающихся кружков МБУДО «СЮТ г.Дебальцево»**

#### **Общие требования безопасности**

1. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех обучающихся занимающихся в кабинете.
2. Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, входить и выходить из кабинета.
3. Не загромождать проходы сумками и портфелями.
4. Не включать электроосвещение и средства ТСО (технические средства обучения) .
5. Не открывать форточки и окна.
6. Не передвигать учебные столы и стулья.
7. Не трогать руками электрические розетки.
8. Травмоопасность в кабинете :
  - при включении электроосвещения
  - при включении приборов ТСО
  - при переноске оборудования и т.п.
9. Не приносить на занятия посторонние, ненужные предметы, чтобы не отвлекаться и не травмировать своих товарищей.
10. Не играть в азартные и развлекательные игры в кабинете на переменах и в учебном процессе.
11. Не садиться на трубы и радиаторы водяного отопления.

#### **Требования безопасности перед началом занятий**

1. Не открывать ключом дверь кабинета.
2. Входить в кабинет спокойно, не торопясь.
3. Подготовить своё рабочее место, учебные принадлежности.
4. Не менять рабочее место без разрешения учителя.

#### **Требования безопасности во время занятий**

1. Внимательно слушать объяснения и указания учителя.
2. Соблюдать порядок и дисциплину во время урока.
3. Не включать самостоятельно приборы ТСО, мобильные телефоны, планшеты, слушать музыку в наушниках.
4. Не переносить оборудование и ТСО .
5. Всю учебную работу выполнять после указания преподавателя.
6. Поддерживать чистоту и порядок на рабочем месте.
7. При работе с острыми, режущими, слесарными инструментами в мастерских в процессе производственного обучения соблюдать инструкции по охране труда.
8. Во время учебных экскурсий соблюдать дисциплину и порядок.
9. Не отходить от группы без разрешения преподавателя.
10. Соблюдать инструкцию по охране труда и безопасности жизнедеятельности при лабораторно – практических работах.

#### **Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях**



1. При возникновении чрезвычайных ситуаций (пожар и т.д.), покинуть кабинет по указанию преподавателя в организованном порядке, без паники.
2. В случае травматизма обратитесь к преподавателю за помощью.
3. При плохом самочувствии или внезапном заболевании сообщите преподавателю.

#### **Требования безопасности по окончании занятий**

1. Приведите своё рабочее место в порядок.
2. Не покидайте рабочее место без разрешения учителя.
3. О всех недостатках, обнаруженных во время занятий, сообщите учителю.
4. Выходите из кабинета спокойно, не толкаясь, соблюдая дисциплину.

## **ИНСТРУКЦИЯ № 2.1**

**по технике безопасности и правилам поведения в компьютерном классе для обучающихся кружков «Юный пользователь ПК», «Информационные технологии», «Юный фотоамерикан», «Мультипликация», «Автомоделирование», МБУДО «СИУТ г.Дебальцево»**

### **Общие требования безопасности:**

- К работе в компьютерном классе допускаются лица, ознакомленные с данной инструкцией по технике безопасности и правилам поведения.
- Работа обучающихся в компьютерном классе разрешается только в присутствии педагога (руководителя кружка).
- Во время занятий посторонние лица могут находиться в классе только с разрешения педагога.
- Во время перемен между занятиями проводится обязательное проветривание компьютерного кабинета с обязательным выходом обучающихся из класса.
- Помните, что каждый обучающийся в ответе за состояние своего рабочего места и сохранность размещенного на нем оборудования.

### **Требования безопасности перед началом занятий:**

- Убедиться в отсутствии видимых повреждений на рабочем месте;
- Разместить на столе тетради, учебные пособия так, чтобы они не мешали работе на компьютере;
- Принять правильную рабочую позу.
- Посмотреть на индикатор монитора и системного блока и определить, включён или выключен компьютер. Переместите мышь, если компьютер находится в энергосберегающем состоянии или включить монитор, если он был выключен.

### **Требования безопасности во время занятий:**

#### **При работе в компьютерном классе категорически запрещается:**

- Находиться в классе в верхней одежде;
- Класть одежду и сумки на столы;
- Находиться в классе с напитками и едой;
- Располагаться сбоку или сзади от включенного монитора;
- Присоединять или отсоединять кабели, трогать разъемы, провода и розетки;
- Передвигать компьютеры и мониторы;
- Открывать системный блок;
- Включать и выключать компьютеры самостоятельно.
- Пытаться самостоятельно устранять неисправности в работе аппаратуры;
- Перекрывать вентиляционные отверстия на системном блоке и мониторе;
- Ударять по клавиатуре, нажимать бесцельно на клавиши;
- Класть книги, тетради и другие вещи на клавиатуру, монитор и системный блок;
- Удалять и перемещать чужие файлы;
- Приносить и запускать компьютерные игры.

### **Находясь в компьютерном классе, обучающиеся обязаны:**

- Соблюдать тишину и порядок;
- Выполнять требования педагога и лаборанта;
- Находясь в сети работать только под своим именем и паролем;
- Соблюдать режим работы (согласно п. 9.4.2. Санитарных правил и норм);
- При появлении рези в глазах, резком ухудшении видимости, невозможности сфокусировать взгляд или навести его на резкость, появления боли в пальцах и кистях рук, усиления сердцебиения немедленно покинуть рабочее место, сообщить о происшедшем педагогу и обратиться к врачу;
- После окончания работы завершить все активные программы и корректно выключить компьютер;
- Оставить рабочее место чистым.

### **Работая за компьютером, необходимо соблюдать правила:**

- Расстояние от экрана до глаз – 70 – 80 см (расстояние вытянутой руки);
- Вертикально прямая спина;
- Плечи опущены и расслаблены;
- Ноги на полу и не скрещены;
- Локти, запястья и кисти рук на одном уровне;
- Локтевые, тазобедренные, коленные, голеностопные суставы под прямым углом;
- Приветствовать входящих в класс сидя;
- Длительность работы за компьютером не должна превышать:
  - для учащихся 1-х классов (6 лет) – не более 10 мин.,
  - для 2-5х классов -15 мин., для 6-7х классов – 20 мин.,
  - для 8-9х классов -25 мин.,
  - для 10-11 классов при двух занятиях подряд – на первом - 30 мин., на втором 20 мин., после чего сделать перерыв не менее 10 мин. для выполнения специальных упражнений для снятия зрительного напряжения.

### **Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях**

- При появлении программных ошибок или сбоях оборудования обучающийся должен немедленно обратиться к педагогу (лаборанту).
- При появлении запаха гари, необычного звука немедленно прекратить работу, и сообщить педагогу (лаборанту).

### **Требования безопасности по окончании занятий**

- После окончания работы выключить все активные программы и корректно выключить компьютер;
- Оставить рабочее место чистым.

## ИНСТРУКЦИЯ № 2.2

### по безопасности жизнедеятельности обучающихся кружков «Картинг» и «Багги» МБУДО «СЮТ г.Дебальцево»

Картинг - это довольно опасное увлечение. Иногда карты - специальные автомобили для картинга, сходят с трассы, переворачиваются или врезаются в ограждение. Для того, чтобы не получить серьезных травм, участник картингового заезда должен быть хорошо экипирован и надежно защищен.

#### **Общие требования безопасности:**

1. К занятиям, тренировкам и соревнованиям по картингу не допускаются лица, не имеющие медицинский допуск (справку) и не прошедшие инструктаж по охране труда.
2. Картодром, площадка должен быть обеспечен огнетушителем и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
3. Дети до 5 лет не допускаются на картинговую трассу.
4. До достижения роста 125 см ребенок может быть допущен к занятиям на картинговой трассе только на специализированных детских моделях картов.
5. На трассе не допускается использование мобильных телефонов, плееров, ручных видеокамер.
6. Недопустимо управлять картом:
  - в обуви на высоком каблуке или платформе,
  - в обуви с развязанными шнурками,
  - в обуви с декоративными элементами, которые затрудняют управление педалями или могут зацепиться и застрять.

#### **7. ЗАПРЕЩАЕТСЯ: Эксплуатация неисправных картов:**

- ✓ Неисправно рулевое управление;
  - ✓ Неисправны шины и ненадежно закреплены колеса;
  - ✓ Негерметичные детали системы питания и смазки;
  - ✓ Неисправна электропроводка, искрения в разъёмах и соединениях;
  - ✓ Ненадежно закреплено сидение.
8. Категорически запрещено хранение и применение в помещении бензина и масел.
  9. Запрещено применение открытого огня при выполнении ремонтных работ.
  10. При слесарных и ремонтных работах следует использовать исправный инструмент, соблюдать и выполнять приёмы безопасной работы.
  11. После завершения занятий навести порядок на своём рабочем месте. Во время работ поддерживать порядок и дисциплину.

#### **Нельзя:**

- выходить на территорию трассы картодрома без разрешения инструктора;
- прикасаться к двигателю, самостоятельно запускать или останавливать двигатель;
- начинать движение без разрешения инструктора;

- выходить из машины на трассе;
- снимать шлем и другие детали экипировки;
- умышленно создавать опасные ситуации на трассе, которые могут повлечь за собой нанесение вреда здоровью других участников, а также нанесение ущерба имуществу картинг-клуба;
- управлять картом одной рукой, снимать руки с руля, высовывать руки и ноги из машины за пределы каркаса безопасности карта во время заезда;
- в процессе движения снимать ногу с педали тормоза;
- до окончания движения заезжать на «пит-стоп»;
- двигаться в направлении, отличном, указанному на трассе;
- двигаться по часовой стрелке;
- самостоятельно отталкиваться от ограждений, толкать карт руками или ногами;
- самостоятельно разворачиваться на месте.

### **Требования безопасности перед началом занятий:**

#### **✓ ограничения по медицинским показаниям:**

Запрещается управление картом в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, а также под воздействием любых препаратов, замедляющих реакцию и изменяющих мировосприятие.

Запрещается управление картом, в случае противопоказаний по состоянию здоровья. Ограничения по максимальному весу 120 кг.

#### **✓ экипировка:**

##### **1. Шлем:**

До выхода на трассу обязательно должен быть надет и застегнут защитный шлем; Подберите шлем по размеру – вам поможет педагог дополнительного образования (инструктор):

**лучше, когда шлем плотно облегает голову, при этом его можно носить в течение всего времени, которое необходимо для участия в заезде, не испытывая дискомфорта.**

не используйте шлем, который перекачивается по голове при закреплённом ремне! При этом затяжка ремня шлема на подбородке должна быть плотной, но не причинять боли.

Под шлем надевается одноразовый подшлемник. Длинные волосы должны быть убраны под подшлемник.

Предметы одежды, способные помешать управлению картом (например: шарфы, накидки, платки и т.п.) необходимо снять.

##### **2. Одежда:**

Пилот должен быть одет в защитный комбинезон. Педагог дополнительного образования (инструктор) поможет подобрать комбинезон по размеру. Любые развевающиеся детали одежды следует снять или убрать под комбинезон; Допускается замена комбинезона одеждой спортивного типа без развевающихся деталей, ремней, тесемок и т.п.;

Не маловажен и комфорт пилота, ему не должно быть жарко или холодно, пот не должен попадать в глаза. Для предотвращения этого используется специальное белье, которое впитывает влагу и позволяет телу дышать.

Содержимое карманов необходимо выложить и оставить в запирающемся шкафчике в раздевалке;

##### **3. Обувь:**

Необходима удобная спортивная обувь с плоской подошвой или специализированные картинговые ботинки на прочной, тонкой подошве, что бы хорошо чувствовать педали. Обувь у картингиста должна быть очень высокой. Шнурки не должны болтаться, так как именно они зачастую могут стать причиной различных неприятностей.

#### 4. Защитные аксессуары:

Рекомендуется использовать при управлении картом специализированные замшевые или кожаные перчатки для вождения - пилот должен чувствовать руль. Перчатки используются, как для безопасности, так и для удобства: они оберегают руки водителя от травм, ссадин и ожогов, а также не позволяют крепко держаться за руль и исключить скольжение по нему ладоней.

Возможно использование специализированного воротника для предотвращения травм шеи - защита заполняет свободное пространство между шлемом и телом, фиксирует шею. При резком повороте, ударе или перевороте защита не дает шее делать рывок или максимально его смягчает, тем самым уменьшая нагрузку на мышцы шеи и позвонки.

На сидение карта возможна установка уплотняющей прокладки - пилот должен плотно сидеть на сидении (не скользить, не цепляться).

#### Требования безопасности во время занятий:

##### Правила управления картом:

1. Правая педаль – газ. Левая педаль – тормоз.
2. Ручка регулировки сиденья находится под рулевой колонкой.
3. Во время движения руки находятся на руле в положении «3» и «9» часов.

Управление картом имеет свои особенности:

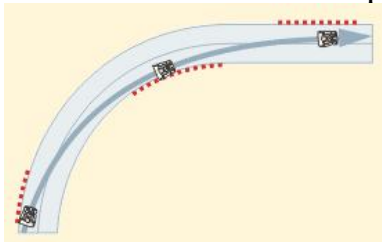
- чувствительный, но жесткий руль: малейшее прикосновение к рулю может сильно поменять траекторию движения карта, при этом хорошо чувствуется ход транспорта, ощущается покрытие;
- высокий коэффициент сцепления колес с асфальтом и низкая посадка пилота: карт хорошо держит дорогу, а пилот чувствует ход авто;
- необычное расположение центра тяжести: благодаря ему, практически невозможно перевернуть карт, поэтому при столкновениях, пилоты страдают крайне редко;
- жесткая тормозная система: эффективность тормоза в карте значительно выше, чем у обычного авто, это следует учитывать, если пилот решит резко затормозить, чтобы избежать столкновения;
- отсутствие сцепления и коробки передач: пилот должен внимательно следить за оборотами двигателя, поскольку разгон карта занимает больше времени, чем разгон обычного авто.

##### Техника вождения карта:

Самый первый и самый главный вопрос вопрос - как проходить повороты?

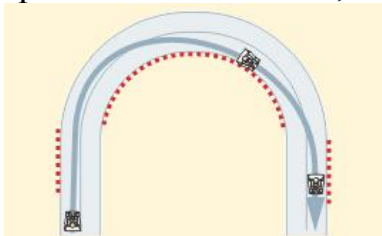


Основное в прохождении поворота - максимальное спрямление траектории. На рисунке оптимальная траектория показана голубой линией. Следующие два важных вопроса – определение момента торможения и момента начала разгона. Торможение должно быть закончено до начала поворота, в противном случае высока вероятность заноса. Не пытайтесь тормозить внутри поворота. Обычно считается, что начало разгона должно совпадать с моментом прохождения апекса поворота (точка касания траектории внутренней точки поворота). На самом деле, начинать разгон следует тогда, когда вы чувствуете, что карт достаточно стабилен для этого, и что скорость можно увеличить без опасности скольжения. Способность правильно определить момент начала разгона приходит с опытом и тренировками. Все вышесказанное касается траектории в одиночном простом повороте небольшой крутизны. Однако, все повороты разные и оптимальные траектории для каждого типа поворотов отличаются. Ниже мы рассмотрим разные типы поворотов.



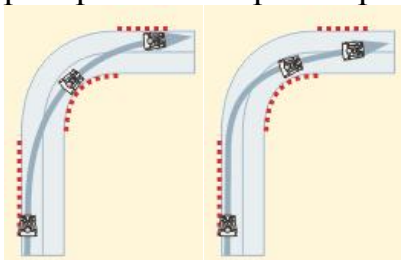
### **Быстрый поворот**

Обычно повороты такого типа встречаются на всех картинговых трассах. На рисунке показан момент начала поворота, прохождение апекса и выход по максимально спрямленной траектории. Все это должно быть исполнено как можно более плавно, без резких поворотов руля. Траектория с постоянным максимально возможным радиусом поворота оказывается обычно самой эффективной как с точки зрения стабильности, так и с точки зрения скорости.



### **Поворот – шпилька**

В повороте-шпильке, водитель намеренно поворачивает поздно с глубоким входом (направляет машину к внешней стороне поворота). В результате этого маневра, оставшуюся часть поворота можно проходить как быстрый поворот, описанный ранее. Именно с этой целью водитель и жертвует скоростью в начальной фазе поворота, намеренно увеличивая "крутизну" входа, с целью максимально раннего распрямления траектории.

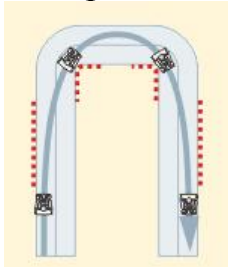


### **Поворот на 90 градусов**

В поворотах этого типа, оптимальная траектория зависит от того, что следует за поворотом (прямая, или другой поворот). На правой иллюстрации показан способ

прохождения поворота, при котором водитель проходит апекс относительно поздно с тем, чтобы иметь возможность раньше начать интенсивный разгон.

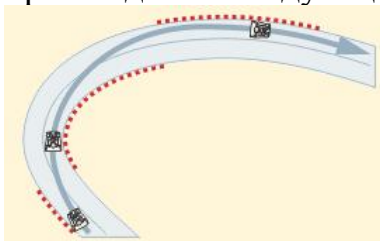
На иллюстрации слева показана траектория с постоянным и максимально возможным радиусом прохождения. Вход осуществляется значительно раньше, но начать разгон возможно только спустя некоторое время после прохождения апекса. Эта траектория более плавная, и она удобна для выполнения обгона в повороте, так как предполагает более позднее торможение.



### **Двойной апекс**

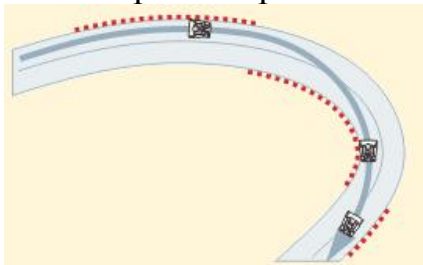
В некоторых случаях возможно найти такую траекторию, которая позволит проходить два следующих друг за другом поворота и соединенных короткой прямой как один поворот. Траектория выхода первого поворота является одновременно и траекторией входа для второго поворота.

Однако, в некоторых случаях, более эффективным может быть глубокий вход в первый поворот, без касания его апекса, и распрямление траектории при прохождении следующего за ним поворота.



### **Поворот с увеличивающимся радиусом**

Повороты этого типа характеризуются тем, что после апекса радиус поворота увеличивается, поворот как бы "распрямляется". Наилучший способ прохождения такого поворота - ранний апекс, так как после него есть возможность значительного спрямления траектории из-за увеличивающегося радиуса. Самое главное – найти "золотую середину" между моментом входа и выхода в зависимости от конфигурации конкретного поворота. Заключительная фаза такого поворота может обычно рассматриваться как "прямая", на которой начинается интенсивный разгон.

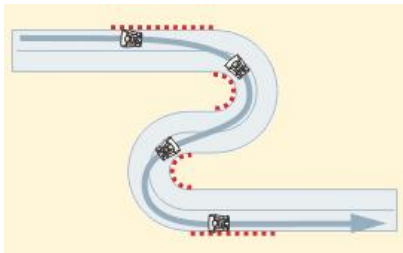


### **Поворот с уменьшающимся радиусом**

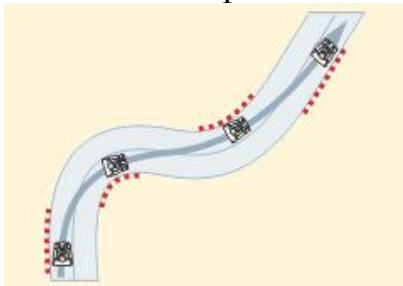
В данной ситуации лучшим решением будет широкий вход и относительно поздний апекс. Если перед поворотом была длинная прямая, позднее торможение позволит продлить расстояние, на котором автомобиль все еще едет с максимальной скоростью. Такая траектория также даст преимущества в смысле времени прохождения самого поворота.



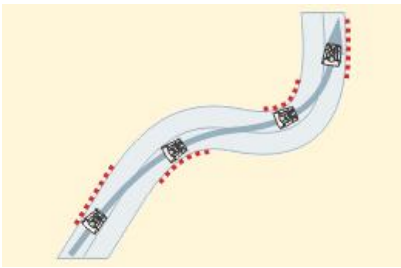
Прежде, чем закончить обсуждение наилучших траекторий прохождения поворотов, надо остановиться на способах прохождения серий поворотов, или связок поворотов – это несколько поворотов, не разделенных прямыми, а следующих непосредственно друг за другом. Все, что было сказано выше, важно помнить и для этих случаев, однако сейчас необходимо ввести еще один принцип: в связке поворотов, за которым следует прямая, самым важным поворотом является последний. Если связка состоит из двух поворотов, то в первом приходится чем-то жертвовать для того, что второй поворот был пройден наиболее оптимальным образом, и чтобы при выходе на прямую из последнего в связке поворота можно было бы как можно раньше начать разгон. Например, в случае s-образной связки поворотов, после которых следует прямая, необходимо пожертвовать входом в первый поворот для того, чтобы обеспечить хороший вход во второй поворот, и хороший выход из него. Иными словами, в начале связки необходимо чем-то пожертвовать для того, чтобы выйти на прямую с максимальной скоростью. В обратной ситуации – когда связке поворотов предшествует большой прямой – необходимо помнить, что чем позже торможение, тем дольше автомобиль будет двигаться с максимальной скоростью, которую удалось набрать в течение прямой. Иными словами, тормозить в данном случае надо как можно позже, и проходить первый поворот по максимально спрямленной траектории. Потери времени в результате более позднего разгона после выхода из связки будут все равно меньше того выигрыша, который вы получите, пройдя первый после прямой поворот с максимальной возможной скоростью.



На иллюстрации справа показана траектория, целью которой является наилучший выход из второй шпильки. Первый поворот проходится по широкой траектории для того, чтобы оптимизировать траекторию прохождения второго поворота – максимально раннего выхода на прямую и начала разгона.



В показанном на картинке слева s-образном повороте выход из связки является наиболее важным, так как второй поворот является это быстрым поворотом с выходом на прямую. В первом правом повороте - поздний апекс для того, чтобы вторую часть связки можно было пройти на максимально возможной для этого поворота скорости.



В следующем случае, наоборот, более важной является первая часть связки, так как это быстрая часть связки – водитель должен пройти первую часть по максимально спрямленной траектории вплоть до апекса второго поворота. Торможение начинается только перед вторым поворотом, поэтому траектория второго поворота не будет оптимальной.

### **Управление картом на пределе сцепления**

В распоряжении водителя есть два основных органа управления автомобилем – руль и педали. При помощи руля осуществляется управление передними колесами, при помощи педалей – задними. Рассмотрим отдельно два типа поворотов – быстрые и медленные.

#### **Медленные повороты**

В таком типе поворота лучше иметь избыточную поворачиваемость – т.е. некоторое скольжение задней оси. В результате поворота задней оси на угол, больший, чем радиус поворота, в медленном повороте можно выиграть время. Чем медленнее поворот, тем точнее надо "выставить" машину. После этого необходимо сделать паузу перед началом разгона – разгруженные задние колеса начнут скользить. После достижения желаемого эффекта от заноса, необходимо начать работу газом и рулем для восстановления полного сцепления колес с покрытием.

#### **Быстрый поворот**

В быстром повороте действует противоположное правило – скольжения задней оси необходимо избегать, по двум причинам:

- 1) Прекратить занос в быстром повороте очень сложно
- 2) В результате скольжения слишком велики потери скорости и времени.

В быстром повороте предпочтительнее небольшая недостаточная поворачиваемость. Чем больше скорость, тем точнее и плавнее должно быть руление. С целью сохранения баланса автомобиля, нельзя заходить в быстрый поворот с разгруженными задними колесами (что возникает в результате сброса газа или торможения): скольжение задней оси на большой скорости может быть мгновенным и машину развернет. От самого начала поворота водитель должен держать ногу на педали газа, чтобы не допустить замедления автомобиля. Таким образом, после торможения на прямой перед поворотом, необходимо нажать на газ за несколько метров перед входом в поворот. При этом задние колеса восстанавливают сцепление с дорогой, и, в случае перехода предела по сцеплению в повороте, первыми начнут скользить передние колеса. Небольшая недостаточная поворачиваемость добавляет карту стабильности в быстрых поворотах. Если скольжение передних колес слишком велико, устранить это можно при помощи работы газом - небольшой сброс газа приведет к восстановлению сцепления передних колес с дорогой, однако, резкий сброс газа может привести к заносу автомобиля.

### **Поведение на трассе:**

#### **Правила вежливости:**

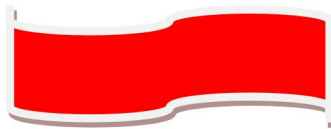
1. Запрещена контактная борьба;
2. Не приветствуется агрессивное поведение;

3. Запрещено блокировать других участников заезда.
4. Запрещено направлять карт на людей и совершать манёвры, непонятные другим участникам движения.
5. Предварительный инструктаж проходить обязательно.
6. Указания маршалов обязательны к исполнению. Пилот не видит соперников, находящихся прямо за спиной, а маршал наблюдает за трассой в целом.
7. На трассе никогда не снимают шлем.
8. Покидать карт при остановке нельзя. При непредвиденных проблемах, необходимо остановиться у ограждения, поднять правую руку и ждать маршала. Слушайте его указания.
9. Сигнал финишного флага означает, что все участники доезжают круг до конца и следуют на пит-лэйн.
10. Необходимо выучить флаговую сигнализацию, внимательно смотреть на флаги.

**Синий флаг**  
пропустите соперника



**Красный флаг**  
остановка гонки



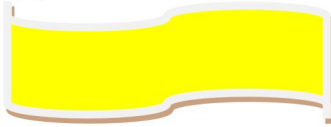
**Черный флаг**  
снизить скорость и  
остановиться для беседы  
с маршалом или  
дисквалификация заезда



**Черный флаг с оранжевым диском**  
срочно заезжайте на пит-лейн -  
ваш карт может быть неисправен



**Желтый флаг**  
опасность на трассе,  
снизить скорость



**Зеленый флаг**  
отмена желтого



11. Корректное поведение по отношению к другим участникам гонки.

**Окончание заезда:**

По окончании заезда после демонстрации финишного флага все участники заезда направляются на пит-лейн, скорость картов ограничивается.

**Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях**

1. Освободить потерпевшего от действий травмирующего фактора;

- определить его состояние,
  - при необходимости вызвать медицинскую помощь по телефону 103;
  - при прибытии медицинских специалистов оказать нужную им помощь, если потерпевший сможет самостоятельно идти к лечебно-профилактическому заведению или медпункту, сопровождать его, потому что в это время его состояние может внезапно ухудшиться,
  - сохранить предметы и обстоятельства, при которых произошёл несчастный случай; при невозможности этого - запомнить существенные факты и обстоятельства; при расследовании несчастного случая при необходимости сообщить обо всех обстоятельствах его совершения.
2. Немедленно сообщить о несчастном случае педагогу дополнительного образования (тренеру) или ответственному лицу и действовать согласно их распоряжениям.
  3. В случае выключения электроэнергии немедленно выключить все электрооборудование.
  4. В случае выявления пожаров обучающиеся должны сообщить педагогу дополнительного образования, который должен немедленно вызывать пожарную часть по телефону "101", сообщить директору МБУДО «СЮТ Г. ДЕБАЛЬЦЕВО», принять меры для эвакуации учеников, работников из помещения и, если необходимо, организовать предоставление первой медицинской помощи потерпевшим.

### **Требования безопасности по окончании занятий**

1. Выключить электрооборудование.
2. Слить остатки топлива в герметическую ёмкость, навести порядок на своём месте и на рабочем месте.
3. Промасленную ветошь хранить в металлической ёмкости, не допуская накопления сверх необходимого.
4. Не накапливать в мусорном ящике отходы, систематически их выносить.
5. Убрать рабочее место. Инструмент и приспособления протереть и сложить на отведенное для них место.
6. Проверить надежность установления автомобиля на подставках. Не оставлять автомобиль, поднятый только домкратом. Снять спецодежду, вымыть руки и лицо теплой водой с мылом.
7. Осмотреть кабинет (лабораторию), нет ли повреждений.
8. В случае выявления повреждений, принять меры относительно их ликвидации.

## **Инструкция № 2.3**

### **по правилам безопасности для обучающихся кружков МБУДО «СЮТ г.Дебальцево» в учебном процессе с канцелярскими принадлежностями.**

#### **Правила безопасной работы с ножницами**

1. Соблюдай порядок на своем рабочем месте.
2. Перед работой проверь исправность инструментов.
3. Не работай ножницами с ослабленным креплением.
4. Работай только исправным инструментом: хорошо отрегулированными и заточенными ножницами.
5. Работай ножницами только на своем рабочем месте.
6. Следи за движением лезвий во время работы.
7. Ножницы клади кольцами к себе.
8. Подавай ножницы кольцами вперед.
9. Не оставляй ножницы открытыми.
10. Храни ножницы в чехле лезвиями вниз.
11. Не играй с ножницами, не подноси ножницы к лицу.
12. Используй ножницы по назначению.

#### **Правила безопасной работы с клеем**

1. При работе с клеем пользуйся кисточкой, если это требуется.
2. Бери то количество клея, которое требуется для выполнения работы на данном этапе.
3. Излишки клея убирай мягкой тряпочкой или салфеткой, осторожно прижимая ее.
4. Кисточку и руки после работы хорошо вымой с мылом.

#### **Правила безопасной работы с пластилином**

1. Выбери для работы нужный цвет пластилина.
2. Отрежь стекой нужное количество пластилина.
3. Согрей кусочек пластилина теплом своих рук, чтобы он стал мягким.
4. По окончании работы хорошо вытри руки сухой мягкой тряпочкой и только потом вымой их с мылом.

#### **Правила безопасной работы со швейной иглой**

1. Храни иглу всегда в игольнице.
2. Не оставляй иглу на рабочем месте без нитки.
3. Передавай иглу только в игольнице и с ниткой.
4. Не бери иглу в рот и не играй с иглой.
5. Не втыкай иглу в одежду.
6. До и после работы проверь количество игл.
7. Храни игольницу с иглами только в одном и том же месте.
8. Не отвлекайся во время работы с иглой.

#### **Правила безопасной работы с канцелярским ножом**

1. Выдвигай небольшую часть лезвия.
2. Работай канцелярским ножом на рабочей доске.
3. Выполняя разрезы, крепко держи нож одной рукой, а второй — материал с которым работаешь.
4. В случае, когда нож находится в нерабочем состоянии, лезвие должно быть спрятано внутрь.

#### **Правила безопасной работы с шилом**

1. Храни инструмент в безопасном месте.
2. Работай шилом только на подкладной доске.
3. Делай прокол, вращая ручку шила вправо и влево.
4. Будь внимателен! Не порань руку, держащую картон или любой другой материал.
5. После работы убери шило в коробку.

## ИНСТРУКЦИЯ № 3

### по пожарной безопасности для обучающихся МБУДО «СЮТ г.Дебальцево»

Пожаров, безопасных для человека, не существует.

Для эффективного обеспечения сохранности от пожара помещений, имущества и личных вещей граждан необходимо помнить ' ЧТО:

• «в первую минуту (в момент возгорания) для тушения пожара достаточно чашки воды;

- во вторую - три ведра;
- в третью — не хватит и тоны.

**ПРОМЕДЛЕНИЕ – ВЗРЫВУ ПОДОБНО!**

Оповещение о пожаре

В случае возгорания, задымления помещения необходимо:

- оповестить администрацию колледжа, находящихся в помещении;
- позвонить по телефону 101 и обязательно назвать адрес пожара, свою фамилию, этажность здания и, на каком этаже пожар;

Правила поведения при пожаре

Оказавшись в зоне пожара, нужно помнить, что;

- никогда нельзя бежать наугад и мешать на выходе;
- человеческая жизнь важнее любого имущества, поэтому спасать надо в первую очередь людей;
- нельзя забывать о возможности обвалов и разрушений, могущих привести к тяжёлым последствиям;

• дым и токсичные газы опаснее языков пламени;

• необходимо учитывать возможность поражения электротоком.

Лица, оказавшиеся в зоне пожара, должны прежде всего;

• оказать помощь в эвакуации людей, т. е. обеспечивать самостоятельное движение людей из помещений в безопасную зону через заранее предусмотренные ходы и выходы. Эвакуация всегда должна проводиться согласно плану эвакуации, который разработан и вывешен на этажах каждого здания колледжа.

• приступить к ликвидации очагов пожара первичными средствами пожаротушения.

Основные правила пожарной безопасности.

Для сохранения жизни и здоровья, для эффективного обеспечения сохранности от пожара помещений, имущества и личных вещей граждан

необходимо выполнять следующие правила пожарной безопасности:

- иметь запас средств пожаротушения в рабочем состоянии;
- помнить, что нельзя складывать горючие и легковоспламеняющиеся предметы в подвале, на чердаке, на балконе;
- обеспечивать проветривание и вентиляцию в помещениях, где установлены газовые колонки и другое газовое оборудование;
- не допускать самостоятельной установки газового - оборудования и электрической проводки, их должны устанавливать только специалисты;
- утюг, электроплитки и другие электронагревательные приборы следует устанавливать на огнестойком материале, на расстоянии не менее 60 см от занавесок и мебели, нельзя оставлять их без присмотра во включенном состоянии;
- не курить в общественных местах, в постели, в помещении, где хранятся легко воспламеняющиеся материалы;

- не блокировать и не захламлять запасные выходы;
- не повреждать (следить за исправным состоянием) установленную в общественных местах систему автоматической пожарной сигнализации и средств пожаротушения, в том числе и первичные средства (пожарные гидранты, рукава, огнетушители и др.).

1. Нельзя трогать спички, зажигалки и играть с ними в помещении учреждения дополнительного образования.
2. Не нагревайте незнакомые предметы, упаковки из-под порошков и красок, особенно аэрозольные упаковки.
3. Не оставляйте электронагревательные приборы без присмотра. Уходя из дома, выключайте электроприборы из сети.
4. Помните, что опасна не только бочка с бензином, но и пустая бочка из-под него или другой легковоспламеняющейся жидкости, и зажженная спичка может привести к тяжелым ожогам и травмам.
5. Не разжигайте печь или костер с помощью легковоспламеняющихся жидкостей (бензин, углеводородное топливо).
6. Не оставляйте не затушенных костров.
7. Не поджигайте сами и не позволяйте младшим поджигать тополиный пух или сухую траву.
8. При обнаружении пожара сообщите взрослым и вызовите пожарных по телефону 101.

На территории учреждения дополнительного образования

1. На территории учреждения дополнительного образования запрещается разводить костры, зажигать факелы, применять фейерверки и петарды, другие горючие составы.
2. Запрещается курить в здании учреждения дополнительного образования и на прилегающей территории.
3. Запрещается приносить в колледж спички, зажигалки, горючие жидкости (бензин и растворители), легковоспламеняющиеся вещества и материалы.
4. Запрещается пользоваться в классах и кабинетах осветительными и нагревательными приборами с открытым пламенем и спиралью.
5. Категорически не допускается бросать горящие спички в контейнеры-мусоросборники.
6. В случаях пожарной опасности производится эвакуация учреждения дополнительного образования, сигналом к которой является длительная подача sireны пожарной эвакуации.
7. Никогда не протирайте включенные электроприборы влажной тряпкой.
8. Не вешайте цветочные горшки над электрическими проводами.
9. Нельзя гасить загоревшиеся электроприборы водой.
10. Не прикасайтесь к провисшим или лежащим на земле проводам.
11. Опасно влезать на крыши домов и строений, где вблизи проходят линии электропередачи, а также на опоры (столбы) воздушных линий электропередачи.
12. Не пытайтесь проникнуть в распределительные устройства, трансформаторные подстанции, силовые щитки - это грозит прекращением жизнедеятельности организма!
13. Без разрешения администрации и педагогических работников учреждения детям не разрешается участвовать в пожаротушении здания и эвакуации его имущества.

## ИНСТРУКЦИЯ № 4

**по электробезопасности для обучающихся МБУДО «СЮТ г.Дебальцево».**

При проведении учебных мероприятий, т.е. в учебном процессе могут возникать как опасные, так и вредные факторы. Под опасным фактором подразумевается фактор, воздействие которого на человека в определённых условиях приводит к травме или внезапному резкому ухудшению здоровья.

Под вредным фактором подразумевается фактор, воздействие которого на человека в определённых условиях приводит к заболеванию или снижению работоспособности.

Вредные факторы в учебном процессе могут встречаться при проведении лабораторных (практических) работ с использованием химикатов, а также практических электросварочных работ. Чаще могут встречаться опасные факторы, которые присутствуют рядом с человеком постоянно - это:

- практические работы с использованием механического оборудования;
- практические работы с использованием электрооборудования;
- отдельной строкой можно выделить работу с компьютерами, которые также могут служить источником опасных и вредных факторов:

1. Физические перегрузки статического и динамического действий;
2. Перенапряжение зрительного аппарата;
3. Повышенное напряжение электросети (220 В), замыкание которой может произойти через тело человека.

Неукоснительно соблюдайте порядок включения электроприборов в сеть: шнур сначала подключайте к прибору, а затем к сети. Отключение прибора производится в обратной последовательности. Не вставляйте вилку в штепсельную розетку мокрыми руками.

Перед включением проверьте исправность розетки сети, вилку и сетевой шнур на отсутствие нарушения изоляции.

Прежде чем включить аппарат внимательно ознакомьтесь с руководством по эксплуатации, и помните о мерах предосторожности:

- избегайте перегревания, а также попадания влаги и пыли внутрь аппарата;
- не ставьте тяжелые предметы на корпус;
- не загораживайте вентиляционные отверстия, они необходимы для предотвращения перегрева;
- во избежание несчастных случаев не включайте аппарат при снятом корпусе.

При прекращении подачи тока во время работы с электрооборудованием или в перерыве работы, отсоедините его от электросети.

Запрещается разбирать и производить самостоятельно ремонт самого оборудования, проводов, розеток и выключателей.

Никогда не протирайте включенные электроприборы влажной тряпкой.

При попадании влаги на оборудование немедленно выключить от электросети аппарат, вынув вилку из розетки. Влагу собирайте мягкой салфеткой, затем дайте возможность влаге окончательно высохнуть. Только потом можно включать в сеть.

Не оставляйте без присмотра работающую аппаратуру.

В процессе эксплуатации не допускайте возможности повреждения сетевого шнура и нарушения его контактов в вилке. Никогда не тяните за электрический провод руками – может случиться короткое замыкание.



Особую опасность для человека представляет электроток, так как при несоблюдении элементарных правил могут произойти:

1. Поражение человека электротоком (даже со смертельным исходом);
2. Возникновение пожара с соответствующими последствиями.

Общие правила электробезопасности:

- все обучающиеся должны постоянно помнить как в учебном процессе, так и в быту, что ток силой 0,1 ампера смертельно опасен для человека;
- для предупреждения электротравматизма электроустановки с токопроводящими корпусами напряжением до 1000 В постоянного и переменного тока должны быть заземлены (занулены);
- запрещается приближаться к лежащему на земле электропроводу (оборванному) на расстояние ближе 10 м.
- всякий ремонт электросети, электрооборудования, выключателей, замену предохранителей и эл.ламп разрешается производить только специалистам – обученным персоналом:
- обо всех случаях (даже незначительных) поражения эл.током при прикосновении к различным предметам (металлоконструкциям, станкам, машинам и т.д.), оказавшимся под напряжением необходимо немедленно сообщать администрации;
- если кто-либо попал под действие эл.тока необходимо, прежде всего, как можно скорее освободить пострадавшего от действия тока, так как от продолжительности этого действия зависит тяжесть электротравмы, выполнив это одним из безопасных приёмов:

Выключить автомат, выключатель подачи эл.питания и т. д. (обесточить сеть) или;

1. Перерубить провода инструментом с изолированной ручкой (не проводящим электрический ток) или;
2. Оттащить пострадавшего за одежду (если она сухая и отстает от тела) от токоведущей части. При отделении пострадавшего от токоведущих частей рекомендуется действовать одной рукой, держа вторую в кармане или за спиной.

При всех этих действиях необходимо следить за тем, чтобы самому (оказывающему помощь) не оказаться под напряжением. **ПОМНИ! НЕЛЬЗЯ** касаться голыми руками тела пострадавшего, пока он (пострадавший) находится под напряжением.

- При потере пострадавшим сознания, до прихода врача (если дыхание и пульс не прослушиваются) необходимо делать пострадавшему искусственное дыхание и закрытый массаж сердца;
- Опасно влезать на крыши домов и строений, где вблизи проходят линии электропередачи, а также на опоры (столбы) воздушных линий электропередачи.
- **ЗАПРЕЩАЕМСЯ** входить в помещение или за ограждения, где вывешены предупреждающие знаки и плакаты: „Стой”, „Напряжение”, „Испытание”, „Опасно для жизни” и т.д.

## ИНСТРУКЦИЯ № 5

### 5.1 по правилам безопасного поведения на дорогах и на транспорте

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

## 5.2 по безопасному поведению детей на объектах железнодорожного транспорта

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

1. При движении вдоль железнодорожного пути не подходи ближе 2-5 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 движущегося 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 2 м от края платформы во время прохождения поезда без остановки.
8. Подходите непосредственно к вагону после полной остановки поезда. Посадку в вагон и выход из него производите только со стороны перрона или посадочной платформы, будьте внимательны: 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.

### **5.3 по безопасному поведению в общественном транспорте**

Необходимо помнить, что общественный транспорт - средство передвижения повышенного риска, поэтому:

1. Избегайте в темное время суток пустынных остановок, ожидая автобус, трамвай или троллейбус, стойте на хорошо освещенном отведенном месте рядом с другими людьми.
2. Когда подходит автобус, не старайтесь стоять в первом ряду - могут толкнуть под колеса.
3. Нельзя спать во время движения, так как 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 с 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 пассажир, ведущий себя развязно, отвернитесь от него, не встречайтесь с ним глазами.
9. Держите на виду свои вещи.
10. При поездке в электричке в вечернее и ночное время садитесь в первый вагон и вагон, где есть пассажиры.
11. Нельзя стоять в тамбуре и проходе вагона электропоезда; выходя из транспорта, будьте внимательны, так как можно попасть под колеса проезжающего мимо транспорта.
12. При выходе из вагона держитесь за поручни.

В общественном транспорте запрещается:

- ходить без необходимости в автобусах, троллейбусах и т.д.
- открывать двери с обеих сторон (допускается только справа по движению);
- выглядывать из окон и высовывать руки;
- отвлекать водителя;
- включать или выключать какие-либо приборы (дергать кран);
- нажимать без надобности на аварийную кнопку.

## 5.4 ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ ВЕЛОСИПЕДОМ

**Основными профилактическими мероприятиями по снижению велосипедного травматизма школьников являются:**

- Знание и соблюдение Правил дорожного движения.
- Наличие исправного велосипеда, знание его устройства.
- Создание специальных велосипедных дорожек.
- Умение прогнозировать развитие дорожно-транспортной ситуации.
- Умение оказывать первую помощь пострадавшим.
- При покупке велосипеда необходимо подобрать по росту.
- Перед выездом нужно проверить работоспособность всех узлов, особенно тормозов, подтянуть резьбовые соединения, установить средства безопасности: зеркало, фонарь, звонок, отражатели.

### **НЕЛЬЗЯ!**

- \* Эксплуатировать неисправный велосипед.
  - \* Нарушать Правила дорожного движения.
  - \* Перевозить пассажиров на раме или на багажнике. Дополнительный пассажир на велосипеде затрудняет маневренность, повышает вероятность травмирования. Велосипед - сугубо индивидуальное транспортное средство.
  - \* Перевозить грузы, которые выступают более чем на 0,5 метра. Грузы должны быть надежно закреплены.
  - \* Буксировать велосипедиста.
  - \* Использовать плеер во время езды на велосипеде.
  - \* Ездить в условиях ограниченной видимости без света.
  - \* Ездить в состоянии алкогольного опьянения.
- УЧИТЬСЯ ездить на велосипеде нужно в тех местах, где нет движения автотранспорта, пешеходов, других препятствий. Хорошо, когда в процессе обучения принимает участие взрослый опытный велосипедист.**

### **ПОМНИТЕ!**

Детям до 14 лет запрещается езда на велосипеде по дорогам. Ездить можно внутри двора, на специальных площадках, по велодорожкам.

Наибольшая опасность связана с ездой на велосипеде по основным дорогам, где много транспортных средств и высока вероятность возникновения различных дорожных ситуаций, в том числе чрезвычайных.

Ехать нужно по правой стороне, на расстоянии 1 метра от края проезжей части дороги. При выезде на основную дорогу необходимо:

- снизить скорость, а при необходимости остановиться;
- пропустить пешеходов, идущих по тротуару или обочине;
- внимательно оценить дорожную ситуацию;
- уступить дорогу движущимся транспортным средствам;
- при отсутствии помех выехать на дорогу.

**Безопасной дистанцией до ближайшего транспортного средства считается расстояние, равное половине скорости движения.**

**Скорость передвижения должна выбираться с учетом реальных условий и обеспечивать безопасность в случае возникновения ЧС. Чем выше скорость, тем вероятнее возникновение ДТП, тем тяжелее последствия.**

**При езде на велосипеде приходится постоянно выполнять различные маневры: обгоны, повороты, развороты, торможение.**

## **ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ**

- \* Обгон запрещен на перекрестке, на железнодорожном переезде и ближе чем за 100 метров перед ним, в конце подъема, на крутых поворотах, в условиях ограниченной видимости.
- \* При выполнении поворота необходимо снизить скорость до входа в поворот и подать сигнал о выполнении маневра.
- \* Выполнять разворот нужно только при отсутствии помех.
- \* Тормозить нужно плавно, не допускать блокирования колес, стараться тормозить как можно реже. Отсутствие тормозов или ненадежная их работа считается самой большой поломкой велосипеда. Никогда не садитесь на велосипед с таким дефектом.
- \* Наиболее опасные места на дороге: перекрестки, железнодорожные переезды, подъемы, спуски, повороты, поврежденная дорога и участки с ограниченной видимостью. Здесь необходимо соблюдать предельное внимание и осторожность.
- \* Исправный велосипед, знание Правил дорожного движения и Внимание на дороге - это верный путь к безопасности.

## ИНСТРУКЦИЯ № 6

### 6.1 по правилам безопасности при проведении прогулок, туристических походов, экскурсий

1 Общие требования безопасности:

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

1.2 Опасные факторы:

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

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

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

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

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

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

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

3 Требования безопасности во время прогулки, туристского похода, экскурсии, экспедиции:

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

3.2 Общая продолжительность прогулки составляет 1-4 часа, и туристского похода, экскурсии, не должна превышать:

для учащихся 1-2 классов - 1 дня,

3-4 классов - 3 дней,

5-6 классов - 18 дней,

7-9 классов - 24 дней,

10-11 классов - 30 дней.

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

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

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

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

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

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

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

4 Требования безопасности в аварийных ситуациях:

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

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

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

5.1 Проверить по списку наличие всех обучающихся в группе.

5.2 Проверить наличие и сдать на хранение туристское снаряжение.

## **6.2 ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ВНЕАУДИТОРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ. ПРИЧИНЫ ОТДЕЛЬНЫХ ХАРАКТЕРНЫХ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЕВ**

Требования безопасности при проведении внеаудиторных мероприятий

К неаудиторным мероприятиям относятся:

- практические занятия за пределами учреждения дополнительного образования;
- производственная практика;
- организованные туристические походы;
- организованные спортивные соревнования и т.п.

Проведение любого из этих мероприятий должно начинаться с инструктажа обучающихся по соответствующим инструкциям и проверке знаний по усвоению требования этих инструкций с оформлением в журналах регистрации инструктажей. Необходимо обращать внимание на дисциплину поведения в учебном (трудовом) процессе, на повышение внимания как при перемещениях (передвижениях) пешим порядком, так и при использовании ими транспортных средств. Всё это будет способствовать устранению нарушений техники безопасности, что в свою очередь приведёт к предупреждению и даже исключению несчастных случаев.

Каждый обучающийся должен вести себя достойно, соблюдая все требования инструктажа, проведённого на кануне того или иного мероприятия.

Учебная (трудовая) дисциплина - это форма общественной связи людей в учебном и трудовом процессах с обязательным подчинением его участников установленному распорядку.

В процессе проведения мероприятий необходимо осуществлять:

- действенный постоянный контроль за состоянием безопасности;
- обеспечение высокой дисциплины поведения обучающихся;



- устранение выявленных недостатков.

Главное здесь - активное участие каждого обучающегося в формировании безопасных условий выполнения задач учебного (трудового) или спортивного мероприятия. Всё это должно быть направлено на достижение высокого уровня профилактики (недопущения) травматизма. Для его (уровня) достижения следует:

1. Постоянно вести воспитательную работу с целью поднятия ответственности каждого за свою личную безопасность и безопасность рядом находящихся товарищей;
2. Устранять и предупреждать любые нарушения дисциплины (под дисциплиной здесь понимается трудовая, технологическая, учебная дисциплины, дисциплина похода, спортивная дисциплина).

### **Причины отдельных характерных несчастных случаев**

Несчастные случаи, происходящие с обучающимися, могут быть:

- бытовыми несчастными случаями, (т.е. случаи, которые не связаны с учебно-воспитательным процессом)
- несчастными случаями, связанными с учебно-воспитательным процессом, (т.е. случаи, которые происходят во время учебно-воспитательного процесса).

Учебно-воспитательный процесс - система организации учебно-воспитательной деятельности, определённая учебными, воспитательными планами, а именно:

- теоретические и практические занятия;
- время перерывов между занятиями;
- походы, экскурсии и спортивные соревнования;
- перевозка или переходы к месту проведения мероприятий и т.д.

Анализ травматизма среди обучающихся показывает, что травмы, связанные с учебно-воспитательным процессом - это очень редкое явление, но бытовых травм, происходит много.

В данном вопросе необходимо привести несколько примеров бытовых травм, происшедших с обучающимися в кружках учреждения дополнительного образования.

Основными причинами несчастных случаев являются:

- нарушение Правил дорожного движения; Правил электробезопасности;
- хулиганские поступки;
- вспыльчивость, несдержанность в общении между собой;
- несоблюдение правил поведения в общественном транспорте, общественных местах.

## ИНСТРУКЦИЯ № 7

### по правилам безопасности для детей и подростков на водоемах в летний, осенне-зимний и весенний периоды

1. В летнее время при купании в реке или открытом водоеме.
  - 1.1. Входите в воду быстро и во время купания не стойте без движения. Почувствовав озноб, быстро выходите из воды.
  - 1.2. 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.
  - 1.3. В холодную погоду, чтобы согреться, проделайте несколько легких физических упражнений.
  - 1.4. Не купайтесь больше 30 минут; если вода прохладная, достаточно 5-6 минут.
  - 1.5. Не ныряйте в неизвестном месте и на мели, так как можно удариться головой о дно или какой-либо предмет. При ушных заболеваниях не прыгайте в воду головой вниз.
  - 1.6. Не оставайтесь при нырянии долго под водой.
  - 1.7. Почувствовав усталость, сразу плывите к берегу.
  - 1.8. Выйдя из воды, вытритесь насухо и сразу оденьтесь.
  - 1.9. При судорогах не теряйтесь, старайтесь держаться на воде, зовите на помощь.
  - 1.10. При оказании вам помощи не хватайте спасающего, а помогите ему буксировать вас к берегу.
- Запрещается:
  - 1) Входить в воду разгоряченным, сразу после перехода или физических упражнений с большой мышечной нагрузкой.
  - 2) Заплывать за установленные знаки (ограждения участка, отведенного для купания).
  - 3) Подплывать близко к моторным лодкам, баржам.
  - 4) Купаться при высокой волне, в сумерки и ночное время.
  - 5) Нырять в воду с мостиков, лодок, отрывистого берега; толкать товарища с вышки или с берега.
  - 6) Плавать в лодке без спасательных средств (спасательного жилета или круга).
2. При купании в бассейне.
  - 2.1. Не купайтесь в бассейне босиком. Надевайте резиновые тапочки, чтобы не поранить ноги о возможные сколы бетона, плиточной облицовки и чтобы не было скользко.
  - 2.2. Не ныряйте в не установленных местах, там может быть мелко и можно удариться головой о дно и получить тяжелую травму.
  - 2.3. 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.
  - 2.4. Не прыгайте с вышки, если вблизи от нее находятся другие пловцы.
  - 2.5. Будьте осторожны при выходе из бассейна – можно поскользнуться и упасть.
3. При выходе на лёд.
  - 3.1. Не выходите на тонкий или непрочный весенний лед на реке или водоёмах – можно провалиться.

3.2. Лед зеленоватого оттенка, толщиной 7 см – безопасный, он выдерживает одного человека. Непрочный лед - около стока вод с фабрик, заводов. Тонкий или рыхлый лед - вблизи камыша, кустов, под сугробами. Ненадежный тонкий лед - в местах, где бьют ключи, быстрое течение или там, где впадают в реку ручьи. Площадки под снегом следует обойти.

3.3. Нельзя проверять прочность льда ударом ноги.

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

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

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

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

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

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

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

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

## ИНСТРУКЦИЯ № 8

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

1. Прежде чем выйти из квартиры (дома), посмотрите в глазок и убедитесь, что на площадке (около двери) нет посторонних, в противном случае переждите.
2. Никогда не заходите в лифт с посторонними (незнакомыми), также в подъезд или на лестничную площадку, если там стоят подозрительные люди, особенно группа людей.
3. Если на вас все же напали в лифте, постарайтесь нажать кнопку «Вызов диспетчера», но не кричите, особенно в тех случаях, когда не уверены, что поблизости есть люди, способные помочь.
4. Проводя время во дворе, держитесь подальше от компаний подростков, которые старше вас, находятся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, играют в азартные игры и т. д.
5. Никогда не садитесь в машину, мотоцикл и т. п. с незнакомыми людьми.
6. Не выносите на улицу дорогие вещи (магнитофон и т. п.), ли около дома нет старших.
7. Не носите с собой ценности, деньги (без особой на то необходимости).
8. Не лазайте по подвалам, чердакам, крышам.
9. Гуляя на улице, старайтесь держаться поближе к своему дому, находиться в знакомой компании. Последнее условие обязательно, если вы уходите далеко от дома, особенно в чужой район на танцы (дискотеку), рынок, в магазин, на концерт и т. п. При этом желательно, чтобы взрослые знали, где вы находитесь.
10. Призыв о помощи - это не свидетельство трусости, а необходимое средство самозащиты, иногда - спасение.
11. Если вы попали в западню - нападающих больше, они явно сильнее, поблизости нет никого, кто мог бы прийти на помощь, то лучше отдайте деньги или вещь, которую они требуют. Помните, что ваша жизнь и здоровье дороже всего.
12. Если вас начинают преследовать, идите (бегите) туда, много людей, больше света (ночью) и т. д.
13. Никогда не играйте в азартные игры, особенно на деньги старшими ребятами или взрослыми, вообще с незнакомыми людьми.
14. В целях личной безопасности профилактики похищения необходимо:
  - стараться не оставаться в одиночестве, особенно на улице, пути в школу и обратно, с места досуга;
  - чаще менять маршруты своего движения в школу, магазин, к друзьям и т. д.;
  - никогда не заговаривать с незнакомыми, а тем более в чем-то подозрительными людьми;
  - не садиться в чужие машины, не ездить с незнакомыми людьми;
  - всегда ставить в известность родственников о том, куда и когда вы направляетесь, у кого, сколько и где собираетесь быть, когда и каким путем собираетесь возвращаться (если есть возможность, сообщите номер телефона, иные координаты, по которым вас можно найти).

## **ИНСТРУКЦИЯ № 9**

### **9.1 по правилам безопасности 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, газовоздушных 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 102.

Сообщите о находке ближайшим людям и дождитесь прибытия милиции.

Запрещается:

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

### **9.2 по правилам безопасного поведения в экстремальной ситуации.**

1. При обнаружении взрывоопасного предмета или предмета неизвестного происхождения запрещается брать его в руки, сдвигать с места, пытаться разрядить, бросать или ударять по нему, переносить в другое место. Недопустимо заливать жидкостями, засыпать порошками, накрывать каким либо материалом.
2. Необходимо прекратить любую работу в районе обнаружения взрывоопасного предмета. Категорически запрещено пользоваться радиотелефоном вблизи предмета, напоминающего взрывное устройство.
3. Обозначить место обнаружения шестом с опознавательным знаком (куском материи, бинта и др.). Принять меры к недопущению в зону возможного поражения других лиц.
4. Сообщить о находке педагогу, который обратится в ближайший военный комиссариат, отдел внутренних дел или администрацию.

5. Тщательно выбирайте место для костра. Оно должно быть на достаточном удалении от траншей, воронок и окопов, оставшихся с военных учений.
6. Перед разведением костра в радиусе пяти метров проверьте грунт щупом (или лопатой осторожно снимите верхний слой грунта) на наличие взрывоопасных предметов.
7. Пользоваться старыми кострищами не всегда безопасно – там могут оказаться подброшенные или не взорвавшиеся военные «трофеи».
8. Следует серьезно относиться к старым проволочным заграждениям. Запрещается стаскивать и разбирать их руками, трогать проволоку и шпагат, обнаруженные на земле, в траве, кустарнике, т. к. возле них могут быть установлены мины натяжного действия.
9. Практически все взрывчатые вещества ядовиты, чувствительны к механическим воздействиям и нагреванию. Обращение с ними требует предельного внимания и осторожности. Разминированием, обезвреживанием или уничтожением взрывоопасных предметов занимаются только подготовленные специалисты саперы, допущенные к этому виду работы.

Как вести себя при теракте. Основные правила

Любой человек по стечению обстоятельств может оказаться заложником преступников. При этом захватчики могут добиваться достижения политических целей, получения выкупа и т.п. Во всех случаях ваша жизнь становится предметом торга для террористов. Специалисты рекомендуют в такой ситуации придерживаться определенных правил поведения. Итак...

К террористическому акту невозможно заранее подготовиться, поэтому надо быть готовым к нему всегда.

Террористы обычно выбирают для своих атак известные и заметные цели, например, крупные города, международные аэропорты, места проведения крупных международных мероприятий, международные курорты и т.д. Обязательным условием совершения атаки является возможность избежать пристального внимания правоохранительных структур, например, досмотра до и после совершения теракта. Будьте внимательны, находясь в подобных местах. Террористы действуют внезапно и, как правило, без предварительных предупреждений.

Всегда уточняйте, где находятся резервные выходы из помещения. Заранее продумайте, как вы будете покидать здание, если в нем произойдет ЧП. Никогда не пытайтесь выбраться из горящего здания на лифте. Во-первых, механизм лифта может быть поврежден. Во-вторых, обычно испуганные люди бегут именно к лифтам. Лифты не рассчитаны на перевозку столь большого количества пассажиров, поэтому драгоценные минуты, необходимые для спасения, могут быть потеряны. Если вы оказались заложником:

По возможности скорее возьмите себя в руки, успокойтесь и не паникуйте.

Подготовьтесь физически, морально и эмоционально к возможному трудному испытанию.

Говорите спокойным голосом. Избегайте вызывающего, враждебного тона.

Не допускайте действий, которые могут спровоцировать нападающих к применению оружия и привести к человеческим жертвам (не бегите, не бросайтесь на террориста, не боритесь, не выхватывайте у него оружие; не пытайтесь помириться с террористом, уговорить его, не умоляйте, не взывайте слезами к его доброте).

Переносите лишения, оскорбления и унижения, не смотрите в глаза преступникам, не ведите себя вызывающе.

Для поддержания сил ешьте все, что вам дают, даже если пища вам не нравится. При необходимости выполняйте требования преступников (особенно первые полчаса), не противоречьте им, не рискуйте жизнью окружающих и своей собственной, старайтесь не допускать истерик и паники.

На совершение любых действий (сесть, встать, попить, сходить в туалет), спрашивайте разрешения.

Если вы ранены, постарайтесь не двигаться, этим вы уменьшите потерю крови.

Постарайтесь перевязать рану платком, разорванной майкой или рубашкой.

Помните: ваша цель - остаться в живых. Будьте внимательны, постарайтесь запомнить приметы преступников, отличительные черты их лиц, одежду, имена, клички, возможные шрамы и татуировки, особенности речи и манеры поведения, тематику разговоров и т.д.

Помните, что, получив сообщение о вашем захвате, спецслужбы уже начали действовать и предпримут все необходимое для вашего освобождения.

Непосредственно во время проведения операции по вашему освобождению соблюдайте следующие требования:

Лежите на полу лицом вниз, голову закройте руками и не двигайтесь.

Ни в коем случае не бегите навстречу сотрудникам спецслужб или от них, так как они могут принять вас за преступника..

Если есть возможность, держитесь подальше от проемов дверей и окон.

Не возмущайтесь, если при штурме с вами обойдутся жестко, причинят вам моральную или даже физическую травму - действия штурмующих в данной ситуации оправданы.

Если вы оказались заложником:

По возможности скорее возьмите себя в руки, успокойтесь и не паникуйте.

Подготовьтесь физически, морально и эмоционально к возможному трудному испытанию.

Говорите спокойным голосом. Избегайте вызывающего, враждебного тона.

Не допускайте действий, которые могут спровоцировать нападающих к применению оружия и привести к человеческим жертвам (не бегите, не бросайтесь на террориста, не боритесь, не выхватывайте у него оружие; не пытайтесь помириться с террористом, уговорить его, не умоляйте, не взывайте слезами к его доброте).

Переносите лишения, оскорбления и унижения, не смотрите в глаза преступникам, не ведите себя вызывающе.

Для поддержания сил ешьте все, что вам дают, даже если пища вам не нравится.

При необходимости выполняйте требования преступников (особенно первые полчаса), не противоречьте им, не рискуйте жизнью окружающих и своей собственной, старайтесь не допускать истерик и паники.

На совершение любых действий (сесть, встать, попить, сходить в туалет), спрашивайте разрешения.

Если вы ранены, постарайтесь не двигаться, этим вы уменьшите потерю крови.

Постарайтесь перевязать рану платком, разорванной майкой или рубашкой.

Помните: ваша цель - остаться в живых. Будьте внимательны, постарайтесь запомнить приметы преступников, отличительные черты их лиц, одежду, имена, клички, возможные шрамы и татуировки, особенности речи и манеры поведения, тематику разговоров и т.д.

Помните, что, получив сообщение о вашем захвате, спецслужбы уже начали действовать и предпримут все необходимое для вашего освобождения.

Непосредственно во время проведения операции по вашему освобождению соблюдайте следующие требования:

Лежите на полу лицом вниз, голову закройте руками и не двигайтесь.

Ни в коем случае не бегите навстречу сотрудникам спецслужб или от них, так как они могут принять вас за преступника.

Если есть возможность, держитесь подальше от проемов дверей и окон.

Не возмущайтесь, если при штурме с вами обойдутся жестко, причинят вам моральную или даже физическую травму - действия штурмующих в данной ситуации оправданы.



## ИНСТРУКЦИЯ № 10

### **для обучающихся о правилах поведения во время каникул.**

#### **Распорядок для детей младшего, среднего и старшего школьного возраста на каникулах.**

-Режим дня обучающихся на каникулах должен претерпеть некоторые корректировки. В первую очередь, не стоит загружать его на время отдыха слишком большим количеством занятий, поскольку за летние и зимние каникулы он должен набраться сил перед новыми учебными четвертями. Но и слишком распускать ребенка тоже не стоит, поскольку нарушить режим дня будет достаточно легко, но вот для того, чтобы заставить и дальше потом его соблюдать, потребуется немало усилий со стороны родителей.

-Подъем детей на каникулах может быть на час-полтора часа позже обычного времени ( 8.00-8.30). Утренние процедуры должны оставаться без изменений: зарядка, утренняя гигиена и завтрак остаются в силе. После завтрака ребенок может заняться немного подготовкой к школе, поскольку некоторые учителя могут предоставлять список книг, с которым необходимо ознакомиться на каникулах. Обед и ужин тоже должны проводиться в привычное для ребенка время.

-Забывать о секциях и кружках даже на время каникул не стоит. После них можно провести несколько часов на свежем воздухе, если позволяет погода или просто провести время у друзей. Это позволит ребенку почувствовать себя более самостоятельным и взрослым, поскольку большую часть свободного времени он будет распределять сам, практически на свое усмотрение.

-Готовиться ко сну также можно на час позже обычного, но не стоит позволять ребенку засиживаться слишком уж допоздна. Специалисты советуют родителям не позднее одиннадцати часов отправлять ребенка среднего школьного возраста спать, поскольку это обеспечит большую работоспособность с утра.

-Режим дня для подростков уже будет несколько другим. Неизменным остается только время подъема и завтрака, а так же утренние гигиенические процедуры.

-Свободное время подросток вправе распланировать самостоятельно. Лучше всего, если он почитает книгу, погуляет на улице с друзьями, поможет по дому или посетит какие-либо секции, а не проведет время за компьютером.

-Подготовка ко сну у подростков может проходить в половине одиннадцатого вечера, поскольку для того, чтобы выспаться, ему необходимо лечь спать не позднее двенадцати часов. Многие говорят, что в этом возрасте меньше нужно времени для полноценного отдыха.

-Распорядок дня детей на каникулах должен составляться с учетом того, что занятия и даже учеба все равно должны занимать основную долю на протяжении всего дня.

-Как хорошо видно из статьи, необходимо грамотно подходить к составлению режима дня детей, которые находятся на каникулах. Делать это необходимо, опираясь на правила составления обычного распорядка дня.

## **Памятка по охране безопасности жизни во время каникул**

### **Правила дорожного движения**

1. Проходи по тротуару только с правой стороны. Если нет тротуара, иди по левому краю дороги, навстречу движению транспорта
2. Дорогу переходи в том месте, где указана пешеходная дорожка или установлен светофор. Дорогу переходи на зелёный свет.
3. Когда переходишь дорогу, смотри сначала налево, потом направо.
4. Если нет светофора. Переходи дорогу на перекрёстке. Пересекать улицу надо прямо, а не наискось.
5. Не переходи дорогу перед близко идущим транспортом.
6. На проезжей части игры строго запрещены.
7. Не выезжай на проезжую часть на велосипеде.

### **Правила поведения в общественных местах.**

1. На улице громко разговаривать, кричать, смеяться неприлично.
2. Нельзя сорить на улице: грызть семечки, бросать бумажки, конфетные обёртки, отрывки от яблок.
3. Во время посещения кинотеатра не надо шуметь, бегать, затевать игры.
4. Во время просмотра кинофильма неприлично мешать зрителям, хлопать стульями, свистеть, топтать.
5. При входе в зал и при выходе не надо спешить, толкаться.
6. Будьте вежливы.

### **Правила личной безопасности на улице**

1. Если на улице кто-то идёт и бежит за тобой, а до дома далеко, беги в ближайшее людное место: к магазину, автобусной остановке.
2. Если незнакомые взрослые пытаются увести тебя силой, сопротивляйся, кричи, зови на помощь: "Помогите, меня уводит незнакомый человек"
3. Не соглашайся ни на какие предложения незнакомых взрослых.
4. Никуда не ходи с незнакомыми и не садись с ними в машину.
5. Никогда не хвастайся тем, что у твоих взрослых много денег. Не носите с собой ценности, деньги (без особой на то необходимости).
6. Не приглашай домой незнакомых ребят.
7. Не играй в неположенных местах (вблизи домов, строительных, промышленных объектах и т.п.) Не лазайте по подвалам, чердакам, крышам.
8. Не играй с наступлением темноты.
9. Гуляя на улице, старайтесь держаться поближе к своему дому, находиться в знакомой компании. Последнее условие обязательно, если вы уходите далеко от дома, особенно в чужой район на танцы (дискотеку), рынок, в магазин, на концерт и т. п. При этом желательно, чтобы взрослые знали, где вы находитесь.

### **Правила пожарной безопасности**

1. Никогда и нигде не играй со спичками
2. Не зажигай самостоятельно газ, плиту, печь, не разжигай костры.
3. Не оставляй без присмотра утюг, другие электроприборы. Пользуйся ими только под присмотром взрослых.

4. Не дотрагивайся до розеток и оголенных проводов.

### **Правила безопасного поведения на воде летом**

1. Купаться можно только в местах разрешённых и в присутствии взрослых
2. Нельзя нырять в незнакомых местах - на дне могут оказаться брёвна, камни, коряги, стёкла.
3. Не следует купаться в заболоченных местах и там, где есть водоросли и тина.
4. Не стоит затевать игру, где в шутку надо "топить" друг друга.
5. Не поднимай ложной тревоги.

### **Правила поведения, когда ты один дома**

1. Открывать дверь можно только хорошо знакомому человеку.
2. Не оставляй ключ от квартиры в "надёжном месте"
3. Не вешай ключ на шнурке себе на шею.
4. Если ты потерял ключ - немедленно сообщи об этом родителям

## **Правила поведения обучающихся во время летних каникул**

Соблюдай правила дорожного движения.

Соблюдай правила пожарной безопасности и обращения с электроприборами

Соблюдай правила поведения в общественных местах.

Соблюдай правила личной безопасности на улице.

Соблюдай правила безопасного поведения на воде летом.

Соблюдай правила поведения, когда ты один дома.

Не играй с острыми, колющими, режущими, легко воспламеняющимися, взрывоопасными предметами.

101 - пожарная охрана и спасатели

102 - полиция

103 - скорая помощь

104 - газовая аварийная служба

## **Правила поведения обучающихся в зимние каникулы**

**Правила поведения в общественных местах во время проведения новогодних театрализованных представлений 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.
2. В местах проведения массовых новогодних гуляний старайтесь держаться подальше от толпы во избежание получения травм.

Следует:

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

6. Осуществлять организованный выход из помещений и сооружений по окончании мероприятий

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

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

1. Не украшайте ёлку матерчатыми и пластмассовыми игрушками.

2. Не обкладывайте подставку ёлки ватой и не оборачивайте тканью.

3. Освещать ёлку следует только электро-гирляндами промышленного производства.

4. В помещении не разрешается зажигать бенгальские огни и восковые свечи.

Помните: открытый огонь всегда опасен!

5. Нельзя использовать пиротехнические средства детям, не достигшим 16-летнего возраста.

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

7. Нельзя ремонтировать и вторично использовать не сработавшую пиротехнику.

8. Категорически запрещается применять самодельные пиротехнические устройства.

#### **Правила поведения зимой на открытых водоёмах.**

1. Не выходите на тонкий неокрепший лёд.

2. Не пользуйтесь коньками на первом льду. На них очень легко въехать на тонкий, неокрепший лёд или в полынью.

3. Попав случайно на тонкий лёд, отходите назад скользящими осторожными шагами, не отрывая ног ото льда.

4. При провале под лёд не теряйтесь, не пытайтесь ползти вперед и подламывать его локтями и грудью. Постарайтесь лечь "на спину и выползти на свой след, а затем, не вставая, отползти от опасного места.

5. Помогая провалившемуся под лёд товарищу, подавайте ему в руки пояс, шарф, палку и т. п. За них можно ухватиться крепче, чем за протянутую руку, к тому же при сближении легче обломить кромку льда.

## ИНСТРУКЦИЯ № 11

### по безопасному поведению в различных погодных условиях

#### 11.1 Правила поведения во время жаркой погоды

Солнце светит ярко и даже слишком? С одной стороны, его лучи - отличная профилактика рахита, и для укрепления иммунитета лучшего союзника не найти. А с другой...

В жаркие солнечные дни ребенку угрожают две неприятности - тепловой удар и солнечный. Это разные состояния, и родители должны отличать одно от другого. Чтобы не лишать ребенка удовольствия поиграть на солнечной полянке или пляже, нужно знать основные правила безопасности и выполнять их.

**Тепловой удар** - так называется состояние, которым организм ребенка отвечает на переизбыток тепла, поступающего извне. Он может случиться не только в солнечную погоду или на знойном побережье. Испепеляющая жара бывает и в пасмурные дни на дачной лужайке, и даже в городском парке. Для встречи с этой неприятностью даже на улицу выходить не обязательно. Достаточно провести некоторое время в плохо проветриваемом помещении с высокой температурой и повышенной влажностью, например, активно побегать в душном спортзале детского сада или посидеть в коляске, стоящей в тени, но с наглухо закрытой накладкой. Более того, тепловой удар может развиваться у крохи, лежащего под одеялом в кровати, которая примыкает к работающей батарее центрального отопления.

Что происходит? Система терморегуляции маленького ребенка (способность сберечь необходимое и вовремя отдавать лишнее тепло) еще несовершенна и по любому поводу может давать сбой. Перегревшись, организм начинает терять влагу. Сначала она испаряется с поверхности кожи, потом уходит из внутренних органов и тканей. Это ведет к нарушению сердечного ритма, дыхания, водно-солевого обмена и другим вегетативным расстройствам. Усугубляют ситуацию так называемые предрасполагающие факторы - патологии ЦНС, нарушение питьевого режима, теплая тесная одежда, избыточный вес.

Как выглядит? Тепловой удар может развиваться за 4-5 часов. Бывает, что симптомы нарастают один за другим или моментально проявляются все сразу. У малышей до 3 лет признаками считаются горячая покрасневшая кожа, отсутствие потоотделения, сухие слизистые и повышенная температура тела - столбик градусника поднимается до отметки 40 и выше, также при этом учащаются пульс и дыхание. В самых тяжелых случаях возможны понижение давления и судороги. Дети постарше испытывают общее недомогание, жалуются на слабость, головную боль, головокружение, шум в ушах и жажду. Нельзя исключать тошноту и рвоту.

#### **Совет врача**

Тепловой удар вполне может случиться и на улице, и в закрытом помещении, а вот солнечный - только на свежем воздухе.

Симптомы перегрева легко спутать с простудным заболеванием. Поэтому, прежде чем оказывать ребенку первую помощь, надо измерить температуру тела. Если градусник показывает 37,5-38°C, следует полностью освободить ребенка от одежды и поддерживать раздетым в течение 15-20 минут, а после вновь измерить показатели. Если они не снизились или даже поднялись, велика вероятность, что у малыша респираторная инфекция, и его лучше в кратчайшие сроки показать педиатру.

Что делать? Заметив неладное состояние, малыша надо положить на прохладную, но не холодную поверхность. Ноги должны быть приподняты. Ребенка следует раздеть, расстегнуть тесную одежду, и накрыть влажной пеленкой. Хорошо опрыскать прохладной водой или протереть кусочками льда. Помогает и поток воздуха из открытого окна или от вентилятора. В качестве питья дают слегка подсоленную воду (кофейная ложка соли на литр воды) или раствор электролитов, купленный в аптеке. Скорая помощь в этом случае использует кислород и внутривенные инъекции. Снизить температуру тела поможет средство с парацетамолом. Показатели следует измерять каждые полчаса.

Как избежать? Чтобы избежать теплового удара, нельзя оставлять ребенка в духоте, укладывать спать под низким зонтом или плотным тентом, в машине или коляске с синтетической обивкой, носить в кенгуру или рюкзаке.

На пике жары ребенка следует чаще купать - 2-3 раза в день, в воде, температура которой на 2°C ниже, чем у тела.

В очень теплую погоду ежедневная потребность детей в жидкости увеличивается и составляет до 130-150 мл на каждый килограмм массы тела, таким образом, принятая норма повышается на 200-300 мл. Причем сами родители должны настойчиво и часто предлагать карапузу воду, а если он отказывается, уговаривать выпить хотя бы глоток или ложечку. Соки и прочие напитки утоляют жажду лишь на время: они вызывают учащенное мочеиспускание, в результате влага быстро выводится из организма, и он обезвоживается еще больше.

**Солнечный удар** - это вариант теплового удара. Он поражает детей, которые длительное время находились на открытом солнце - на пляже, улице, в поле - без головного убора. Не исключен солнечный удар, даже если на дворе прохладный ветерок и совсем не душно, но солнце стоит высоко, направляя к малышу прямые лучи. Опасность наступает долго плавающих людей на поверхности воды на матрасе или в круге: отражаясь от воды, ультрафиолет становится опаснее. А вот в помещении солнечный удар невозможен. Лучи, проникающие через стекло, какими бы жгучими они ни были, вызовут тепловой удар, но не солнечный.

Что происходит? Под воздействием ультрафиолетового излучения перегреваются и раздражаются оболочки мозга. В результате кровеносные сосуды, расположенные под ними, расширяются и, переполняясь кровью, дестабилизируют работу центральной нервной системы.

Как выглядит? Первые симптомы солнечного удара у ребенка могут появиться довольно быстро - через один-два часа пребывания на солнце. Малыш становится вялым и начинает жаловаться на сильную головную боль, вплоть до помутнения в глазах и потери слуха. Прочие симптомы - покраснение кожи, повышение температуры тела и прочие, то есть те же, что и при тепловом ударе, - считаются второстепенными и возникают не всегда. Стоит насторожиться, когда ребенок ни на что не жалуется, но у него внезапно идет носом кровь, развиваются тошнота и рвота. Если карапуз заигрался и не замечает недомогания, которое все время нарастает, он может неожиданно потерять сознание и упасть в обморок.

Как избежать? Уберечься от солнечного удара можно только одним способом - не выпускать кроху на улицу без головного убора. Это должна быть достаточно глубокая панама, полностью закрывающая лоб и затылок, с небольшими полями и прорезями для проветривания. Более надежными считаются изделия пастельных

цветов, так как яркие хорошо притягивают жаркие лучи, сами перегреваются, из-за чего в лучшем случае потеет голова. В худшем - возникает солнечный удар.

Будьте бдительны во время поездок на автомобиле. Каким бы совершенным ни был климат-контроль машины, в ней риск теплового удара возрастает, поскольку в замкнутом пространстве развивается парниковый эффект даже при открытых окнах и включенном кондиционере. При удушающей жаре между голеньким малышом и его автомобильным креслом проложите махровое полотенце и регулярно спреем или салфеткой освежайте лицо, ручки и ножки крохи.

Наиболее тяжелое осложнение и теплового, и солнечного удара - это **синдром диссеминированного внутрисосудистого свертывания крови**. Под действием высокой температуры из нее буквально выпаривается влага, что меняет консистенцию - кровь становится густой и наполняется сгустками (тромбами). Это состояние требует срочной госпитализации и высококвалифицированной медицинской помощи в условиях реанимационной палаты.

### **Совет врача**

Состояние, предшествующее тепловому удару, называется тепловым изнурением. Заметив беспричинную вялость, перенесите кроху в прохладное место и напоите водой. Отдельной формой теплового удара считается тепловой обморок: у малыша, долгое время находящегося в духоте в вертикальном положении, расширяются периферические сосуды, и он теряет сознание. Действовать следует аналогично - перевести в тень и напоить.

## **11.2 Правила поведения во время сильного ветра**

- \* Оставаться в доме, укрытии. Следить за состоянием отопительной и осветительной систем, в случае отключения освещения или подачи газа необходимо выключить все газовые и электрические приборы.
- \* Располагаться в зоне «ветровой тени».
- \* Дополнительно закрепить временное жилье: палатку, шалаш, навес.
- \* Внимательно наблюдать за окружающей обстановкой.
- \* Держаться подальше от строений, деревьев, высотных объектов.
- \* Использовать ветрозащитную одежду.
- \* Не располагаться во время сильного ветра у окна, поскольку стекло может разбиться и травмировать человека.

## **11.3 Правила поведения во время атмосферных осадков (дождь, снег, град)**

### **Дождь**

- \* По возможности оставаться дома или в укрытии.
- \* Использовать средства индивидуальной защиты: зонт, плащ, сапоги.
- \* В случае намкания одежды и обуви незамедлительно сменить их и согреться.
- \* Предпринять меры по предупреждению намкания запасов продуктов питания, медикаментов, одежды, обуви, кормов для животных и птицы.
- \* Обеспечить безопасность домашних животных.
- \* Постоянно слушать сообщения служб ГО ЧС и выполнять их рекомендации.
- \* Перед выходом в поход или на природу узнайте прогноз погоды на ближайшие дни; если синоптики обещают проливные дожди, поход лучше перенести на более поздний срок или вообще отменить.

- \* Если вы попали в ливень, постарайтесь быстро разбить лагерь в безопасном месте, надежно закрепите палатки, накройте их непромокаемой тканью, обустройте водосточные канавки вокруг палаток.
- \* Для предотвращения намокания продуктов питания, медикаментов, документов, сменной одежды и обуви, спичек используйте влагонепроницаемые мешки.
- \* Во время ливня оставайтесь в палатке, выходите на дождь только в случае крайней необходимости, используйте при этом средства индивидуальной защиты.
- \* При разведении костра используйте специальный навес.
- \* В дождливую погоду не разбивайте лагерь в русле или на берегу горной реки.
- \* Мокрую одежду и обувь снимите и высушите, наденьте сухие вещи.
- \* После прекращения дождя оцените реальную обстановку и с учетом конкретной ситуации определите план дальнейших действий.

### **Снег**

- \* Не оставаться долго на холоде.
- \* Использовать теплую одежду.
- \* Иметь возможность для периодического обогрева.
- \* Не есть снег, не ложиться и не садиться на снег.
- \* Знать приемы оказания первой помощи.

### **Град**

- \* Защита от града в надежном укрытии: дом, квартира, навес, пещера, автомобиль.
- \* Укрытие животных и птиц в специальных помещениях.
- \* Укрытие легковых автомобилей в гараже или под кроной деревьев.

## **11.4 Правила поведения на льду при гололеде и гололедице**

### **ЛЁД**

- \* Прежде чем выйти на лед, убедитесь в его прочности; помните, что человек может погибнуть в воде в результате утопления, холодового шока, а также от переохлаждения через 15 - 20 минут после попадания в ледяную воду.
- \* Используйте найденные тропы по льду. При их отсутствии, стоя на берегу, наметьте маршрут движения, возьмите с собой крепкую длинную палку, обходите подозрительные места.
- \* В случае появления типичных признаков непрочности льда: треск, прогибание, вода на поверхности льда немедленно вернитесь на берег, идите с широко расставленными ногами, не отрывая их от поверхности льда, в крайнем случае – ползите.
- \* Не допускайте скопления людей и грузов в одном месте на льду.
- \* Исключите случаи пребывания на льду в плохую погоду: туман, снегопад, дождь, а также ночью.
- \* Не катайтесь на льдинах, обходите перекаты, полыньи, проруби, край льда. При отсутствии уверенности в безопасности пребывания на льду лучше обойти опасный участок по берегу или дождаться надежного замерзания водоема.
- \* Никогда не проверяйте прочность льда ударом ноги.

### **Если лёд проломился:**

- \* Не паникуйте, сбросьте тяжелые вещи, удерживайтесь на плаву, зовите на помощь.
- \* Обопритесь на край льдины широко расставленными руками, при наличии сильного течения согните ноги, снимите обувь, в которую набралась вода.



\* Старайтесь не обламывать кромку льда, навалитесь на нее грудью, поочередно поднимите, вытащите ноги на льдину.

\* Держите голову высоко над поверхностью воды, постоянно зовите на помощь.

#### **В неглубоком водоеме можно:**

\* Резко оттолкнуться от дна и выбраться на лед.

\* Передвигаться по дну к берегу, проламывая перед собой лед.

#### **Оказание помощи пострадавшим:**

\* Если беда произошла недалеко от берега и пострадавший способен к активным действиям, ему нужно бросить веревку, шарф, подать длинную палку, доску, лестницу.

\* Сообщите пострадавшему криком, что идете ему на помощь, это придаст ему силы, уверенность, надежду.

\* Можно взять длинный шест за оба конца, сориентировать его середину над пострадавшим и вытащить его из воды.

\* Для обеспечения прямого контакта с пострадавшим к нему можно подползти, подать руку или вытащить за одежду. В этой работе одновременно могут принимать участие несколько человек. Не подползайте на край пролома, держите друг друга за ноги.

\* Для обеспечения безопасности необходимо использовать подручные средства: доску, шест, веревку, щит.

\* Действовать нужно решительно, смело, быстро, поскольку пострадавший теряет силы, замерзает, может погрузиться в воду.

\* После извлечения пострадавшего из ледяной воды его необходимо незамедлительно отогреть.

#### **Сосульки**

\* Не находиться в опасной зоне и не входить на территорию, огражденную знаками безопасности.

\* При образовании сосулек их нужно регулярно сбивать, соблюдая при этом меры безопасности.

#### **Гололед**

\* По возможности оставаться дома.

\* Увеличить коэффициент трения подошвы обуви и льда путем использования сыпучих материалов: песок, зола, соль.

\* Использовать обувь с противоскользящей подошвой или специальными приспособлениями: войлок, шипы, упоры.

\* Применять специальную палку с острым металлическим наконечником в качестве дополнительной точки опоры.

\* Использовать возможность держаться или опираться за изгородь, стену, конструкцию, поручни.

\* По возможности применять групповой способ перемещения: взявшись за руки, за плечи, под руки.

\* обкалывать лёд, чистить тротуары.

\* Выбирать безопасный маршрут и акцентировать внимание на каждом шаге.

#### **В случае падения:**

\* Успокоиться.

\* Определить степень травмирования и возможность самостоятельного передвижения обычной ходьбой, на четвереньках, ползком.

- \* Оказать самопомощь: остановить кровотечение, принять безболезненную оптимальную позу, обездвижить травмированную конечность.
- \* Предотвратить переохлаждение организма.
- \* Самостоятельно подняться и продолжить движение; или подняться с помощью прохожих, если необходимо вызвать специалистов по телефону 01.
- \* Попросить прохожих сообщить семье о случившемся.

## ИНСТРУКЦИЯ №12

### по оказанию первой помощи пострадавшему, правила поведения при травмировании.

Первая помощь при различных травмах оказывается с использованием перевязочных материалов и лекарственных препаратов, которые находятся в аптечке первой помощи. Аптечки первой помощи находятся в каждой лаборатории и методкабинете.

1. В случае поражения электрическим током необходимо:

1.1 Освободить пострадавшего от действия тока:

- отключить электроэнергию с помощью рубильника или другого выключателя;
- перерубить или перерезать провода (каждый в отдельности) инструментом с сухой ручкой из изолирующего материала;
- отбросить сухой палкой или доской оборвавшийся конец провода от пострадавшего;
- при невозможности выполнить вышеперечисленные пункты необходимо оттянуть пострадавшего от токоведущей части, взявшись за его одежду, если она сухая и отстает от тела. При этом располагаться надо так, чтобы самому не оказаться под напряжением.

1.2 Вызвать скорую медицинскую помощь.

1.3 Оказать первую медицинскую помощь:

- уложить пострадавшего на подстилку;
- распусть пояс, расстегнуть одежду, создать приток свежего воздуха;
- дать нюхать нашатырный спирт;
- обрызгать лицо и шею холодной водой;
- растереть грудь и конечности спиртом;
- при необходимости сделать искусственное дыхание и массаж I сердца.

2. При отравлении угарным газом необходимо:

- вынести пострадавшего на свежий воздух;
- поднести к носу ватку, смоченную нашатырным спиртом;
- при необходимости применить искусственное дыхание;
- после восстановления дыхания дать валериановых капель.

3. При порезах необходимо:

- при порезах стеклом: тщательно осмотреть рану, очистить ее;
- промыть рану дезинфицирующим раствором (например, фурацилином);
- обработать рану йодом;
- наложить повязку;
- при сильном кровотечении перевязать жгутом выше места пореза, на рану положить давящую повязку.

4. При ушибах:

- положить на место ушиба холодный компресс;
- забинтовать ушибленное место.

5. При термическом ожоге:

- смочить обожженное место спиртом или раствором соды;
- наложить марлю, смоченную в растворе марганцового калия;
- забинтовать.

6. При ожоге едкими щелочами:

- обильно смочить обожженное место нейтрализующим раствором соляной или лимонной кислоты;
- смазать борным вазелином;
- наложить марлю или вату;
- забинтовать.

7. При ожоге кислотами:

- обильно смочить обожженное место раствором соды;
- наложить повязку, смоченную известковой эмульсией;
- покрыть ватой и забинтовать.

## ИНСТРУКЦИЯ № 13

### по профилактике гриппа

**Этиология.** Возбудителем гриппа является РНК-содержащий вирус типов А, В и С. Вирусы паразитируют в эпителии слизистых оболочек носоглотки и верхних дыхательных путей, обладают сильным, поражающим кровеносные сосуды и капилляры токсином.

**Эпидемиология.** Источником инфекции является только больной человек последних часов инкубационного периода по 4—5-й день болезни).

Механизм передачи инфекции— воздушно-капельный. Заболевания протекают в виде эпидемий, возникающих через каждые 2—3 года. Характерна выраженная сезонность гриппа (зима — начало весны).

Иммунитет после перенесенного гриппа очень непрочен, возможны повторные заболевания даже на протяжении одного и того же года; этому способствует то, что различные типы и подтипы, а также серологические варианты возбудителя (А0, А1, А2 или «Гонконг», и В) не создают друг против друга перекрестного иммунитета и обладают большой изменчивостью иммуногенных свойств, делающей недостаточно эффективными и прививки против гриппа.

**Патогенез.** Проникнув в верхние дыхательные пути, вирус гриппа поражает слизистую оболочку дыхательных путей, размножаясь в эпителиальных клетках. Возникает дистрофия клеток цилиндрического эпителия, снижается барьерная функция слизистой оболочки. Вирус гриппа и его токсин поступают в кровь с развитием общего токсикоза. В органах и тканях организма токсином вируса поражаются капилляры и мелкие сосуды, а также различные отделы ЦНС и вегетативной нервной системы. Катаральные проявления в дыхательных путях, поражение нервной системы, расстройства циркуляции во многих органах (головной мозг, легкие, сердце, надпочечники и т. д.) обуславливают основные клинические симптомы болезни.

**Симптомы.** Инкубационный период от нескольких часов до 2 дней. Болезнь начинается остро — с озноба или ощущения зябкости, повышения температуры тела до 38,0—39,8 °С. Появляются слабость, чувство разбитости во всем теле, головная боль, нередко головокружение, шум в ушах. Типично ощущение сухости, першения в горле, заложенности и «царапающих» болей за грудиной (развитие катара слизистой оболочки верхних дыхательных путей). При этом катаральный синдром развивается через несколько часов после начала заболевания и даже на 2-е сутки болезни, отставая во времени от развития симптомов общей интоксикации.

У некоторых больных снижается обоняние, обостряется слуховая и зрительная чувствительность. Иногда появляется боль в глазных яблоках, усиливающаяся при движении глаз. В отдельных случаях развиваются насморк, кашель, конъюнктивит; возможна светобоязнь и слезотечение. При осмотре зева выявляют гиперемиию и зернистость слизистой оболочки миндалин, небольшую отечность язычка. Язык обложен сероватым налетом. Дыхание учащено, В неосложненных случаях со стороны легких отмечается жесткое дыхание. Пульс учащен соответственно уровню температуры или несколько отстает от ее повышения. Со стороны сердца отмечается приглушение тонов, АД умеренно снижено.

При средне - тяжелом течении гриппа температура тела приходит к норме в конце 3-го дня болезни, интоксикация и другие симптомы исчезают, начинается период

выздоровления. Тяжелое течение гриппа с выраженной интоксикацией может сопровождаться развитием серьезных осложнений. В подавляющем большинстве случаев грипп заканчивается выздоровлением, хотя слабость, постгриппозная астения могут оставаться в течение 6—12 дней после нормализации температуры.

**Лечение.** Больных изолируют и назначают лечение на дому, но при тяжелом течении болезни и серьезных осложнениях необходима госпитализация в инфекционное отделение больницы. В течение всего лихорадочного периода и еще 1—2 дня после его окончания больной должен находиться на постельном режиме, а затем не менее 1—3 дней дома (прежде чем приступить к своим обычным обязанностям).

**Профилактика.** Больных изолируют, медицинское обслуживание их проводят на дому. Разобщение больного от здоровых людей препятствует распространению инфекции. Больного помещают в отдельную комнату или отгораживают ширмой, выделяют для него отдельную посуду, которую дезинфицируют в течение 1 ч 1 % раствором хлорамина, а затем кипятят. Таким же способом дезинфицируют носовые платки и полотенца, которыми пользовался больной. Комната, где находится больной, должна хорошо проветриваться; желательна дезинфекция воздуха с помощью бактерицидной (ультрафиолетовой) лампы. Ухаживающие за больным должны при общении с ним носить марлевые маски из 6 слоев марли, закрывающие рот и нос, тщательно мыть руки после кормления больного и выполнения различных лечебных процедур.

В период развития эпидемической вспышки в детских учреждениях устанавливается карантин; запрещается посещать больных, находящихся на лечении в стационаре.

### **Основные меры предосторожности для защиты от новой коронавирусной инфекции**

Следите за новейшей информацией о вспышке COVID-19, которую можно найти на веб-сайте ВОЗ, а также получить от органов общественного здравоохранения вашей страны и населенного пункта. В большинстве случаев заболевание характеризуется легким течением и заканчивается выздоровлением, хотя встречаются осложнения.

***Защитить свое здоровье и здоровье окружающих можно, соблюдая следующие правила:***

#### **Регулярно мойте руки**

Регулярно обрабатывайте руки спиртосодержащим средством или мойте их с мылом.

Зачем это нужно? Если на поверхности рук присутствует вирус, то обработка рук спиртосодержащим средством или мытье их с мылом убьет его.

#### **Соблюдайте дистанцию в общественных местах**

Держитесь от людей на расстоянии как минимум 1 метра, особенно если у них кашель, насморк и повышенная температура.

Зачем это нужно? Кашляя или чихая, человек, болеющий респираторной инфекцией, такой как 2019-nCoV, распространяет вокруг себя мельчайшие капли, содержащие вирус. Если вы находитесь слишком близко к такому человеку, то можете заразиться вирусом при вдыхании воздуха.

#### **По возможности, не трогайте руками глаза, нос и рот**

Зачем это нужно? Руки касаются многих поверхностей, на которых может присутствовать вирус. Прикасаясь содержащими инфекцию руками к глазам, носу или рту, можно перенести вирус с кожи рук в организм.

#### **Соблюдайте правила респираторной гигиены**

При кашле и чихании прикрывайте рот и нос салфеткой или сгибом локтя; сразу выкидывайте салфетку в контейнер для мусора с крышкой и обрабатывайте руки спиртосодержащим антисептиком или мойте их водой с мылом.

Зачем это нужно? Прикрывание рта и носа при кашле и чихании позволяет предотвратить распространение вирусов и других болезнетворных микроорганизмов. Если при кашле или чихании прикрывать нос и рот рукой, микробы могут попасть на ваши руки, а затем на предметы или людей, к которым вы прикасаетесь.

### **При повышении температуры, появлении кашля и затруднении дыхания как можно быстрее обращайтесь за медицинской помощью**

Если вы посещали районы Китая, где регистрируется 2019-nCoV, или тесно общались с кем-то, у кого после поездки из Китая наблюдаются симптомы респираторного заболевания, сообщите об этом медицинскому работнику.

Зачем это нужно? Повышение температуры, кашель и затруднение дыхания требуют незамедлительного обращения за медицинской помощью, поскольку могут быть вызваны респираторной инфекцией или другим серьезным заболеванием. Симптомы поражения органов дыхания в сочетании с повышением температуры могут иметь самые различные причины, среди которых в зависимости от совершенных пациентом поездок и его контактов может быть 2019-nCoV.

### **Следите за новейшей информацией и выполняйте рекомендации медицинских специалистов**

Следите за новейшей информацией о COVID-19. Выполняйте рекомендации специалистов, центральных и местных органов общественного здравоохранения, а также организации, в которой вы работаете, по защите себя и окружающих от COVID-19.

Зачем это нужно? У центральных и местных органов здравоохранения имеется самая актуальная информация о динамике заболеваемости COVID-19 в вашем районе. Они могут выдать наиболее подходящие рекомендации о мерах индивидуальной защиты для жителей вашего района.

Меры индивидуальной защиты для тех, кто недавно (в последние 14 дней) посещал районы распространения COVID-19

Следуйте рекомендациям, представленным выше.

Если вы почувствовали себя плохо, оставайтесь дома до выздоровления, даже если у вас легкие симптомы заболевания, например, головная боль или небольшой насморк.

Зачем это нужно? Воздерживаясь от контакта с окружающими и не посещая лечебные учреждения, вы помогаете этим учреждениям работать эффективнее и защищаете себя и окружающих от возможного заражения COVID-19 или другими вирусными инфекциями.

Если у вас повышенная температура тела, кашель и затруднение дыхания, не откладывайте обращение за медицинской помощью, так как эти симптомы могут быть вызваны респираторной инфекцией или другим серьезным заболеванием. Сначала позвоните в медицинское учреждение и сообщите обо всех последних поездках или контактах с путешествующими людьми. Зачем это нужно? Обращение за медицинской помощью по телефону позволит специалистам оперативно направить вас в подходящее лечебное учреждение. Кроме того, это поможет избежать возможного распространения COVID-19 и других вирусных инфекций.

## **ПРАВИЛО 1. ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ**

Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства. Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками.

Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы.

## **ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ**

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно -капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1,5 метра друг от друга.

Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Коронавирус, как и другие респираторные заболевания, распространяется этими путями.

Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.

При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать.

Избегая излишних поездок и посещений многолюдных мест, можно уменьшить риск заболевания.

## **ПРАВИЛО 3. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции.

Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

## **ПРАВИЛО 4. ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ**

Среди прочих средств профилактики особое место занимает ношение масок, благодаря которым ограничивается распространение вируса.

Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:

- при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте в период роста заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями;
- при уходе за больными острыми респираторными вирусными инфекциями;
- при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции;
- при рисках инфицирования другими инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.

## **КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МАСКУ?**

Маски могут иметь разную конструкцию. Они могут быть одноразовыми или могут применяться многократно. Есть маски, которые служат 2, 4, 6 часов. Стоимость этих



масок различная, из-за различной пропитки. Но нельзя все время носить одну и ту же маску, тем самым вы можете инфицировать дважды сами себя. Какой стороной внутрь носить медицинскую маску - непринципиально.

Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно ее носить:

- маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;
- старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством;
- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;
- не используйте вторично одноразовую маску;
- использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.

При уходе за больным, после окончания контакта с заболевшим, маску следует немедленно снять. После снятия маски необходимо незамедлительно и тщательно вымыть руки.

Маска уместна, если вы находитесь в месте массового скопления людей, в общественном транспорте, магазине, аптеке, а также при уходе за больным. Вместе с тем, медики напоминают, что эта одиночная мера не обеспечивает полной защиты от заболевания. Кроме ношения маски необходимо соблюдать другие профилактические меры.

## **ПРАВИЛО 5. ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ, КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?**

Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу.

Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.

## **КАКОВЫ СИМПТОМЫ ГРИППА/КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ**

высокая температура тела, озноб, головная боль, слабость, заложенность носа, кашель, затрудненное дыхание, боли в мышцах, конъюнктивит. В некоторых случаях могут быть симптомы желудочно-кишечных расстройств: тошнота, рвота, диарея.

## **КАКОВЫ ОСЛОЖНЕНИЯ**

Среди осложнений лидирует вирусная пневмония. Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идёт быстрыми темпами, и у многих пациентов уже в течение 24 часов развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией лёгких. Быстро начатое лечение способствует облегчению степени тяжести болезни.

## **ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ В СЕМЬЕ КТО-ТО ЗАБОЛЕЛ ГРИППОМ/ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?**

Вызовите врача.

Выделите больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.

Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.

Часто проветривайте помещение.

Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.

Часто мойте руки с мылом.

Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами (платком, шарфом и др.). Ухаживать за больным должен только один член семьи.

## **Как помочь ребенку справиться со стрессом в условиях вспышки COVID-19**

Дети реагируют на стресс по-разному: они могут настойчиво требовать внимания взрослых, становиться тревожными, замкнутыми, неприветливыми или избыточно оживленными, начинают мочиться в постель и т.д.

Отвечайте на подобные реакции ребенка позитивно, узнайте, что его беспокоит, и окружите любовью и вниманием.

В трудные моменты детям особенно нужны любовь и внимание. Поэтому старайтесь проявлять их еще больше, чем обычно.

Прислушивайтесь к ребенку, проявляйте доброту и приободрите его.

Чтобы отвлечь ребенка, старайтесь придумывать для него игры и интересные занятия.

Желательно по возможности не разлучать детей с родителями и другими членами семьи. Если же это невозможно (например, в случае госпитализации), необходимо обеспечить регулярное общение ребенка с семьей (например, по телефону) и предоставить ему необходимую моральную поддержку.

Старайтесь как можно более тщательно следовать заведенному порядку или графику, либо, учитывая смену обстоятельств, введите новый распорядок дня, в котором предусмотрено время для школьного или другого обучения, а также игр и отдыха. Объясните ребенку, что произошло и какова текущая ситуация, и на доступном для него языке расскажите, как уберечься от заражения.

В том числе спокойно расскажите ему о возможном развитии событий (например, кто-либо из членов семьи и/или сам ребенок может почувствовать недомогание, и ему может потребоваться на некоторое время поехать в больницу, где врачи помогут ему выздороветь).

## **Инструкция № 14**

### **о безопасности при общении с животными**

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

## Инструкция №15

### о безопасности при сборе грибов и ягод

"Осторожно! Ядовитые грибы и ягоды!"

Проблема острых отравлений у детей - одна из наиболее актуальных, особенно в летний период. В отличие от взрослых отравления ядовитыми грибами и растениями у детей протекают тяжелее потому что:

- Все системы органов еще незрелые.
- Низкая устойчивость организма к яду.
- Характерно более быстрое проникновение яда в организм.
- Склонность детского организма к токсикозу и эксикозу (обезвоживанию).
- Профилактика отравления ядовитыми растениями и грибами состоит в мерах предосторожности.

#### **Запомните следующее:**

Нельзя пробовать на вкус неизвестные ягоды, листья, стебли растений, плоды, семена, грибы, как бы привлекательно они не выглядели.

К незнакомым растениям даже нельзя дотрагиваться, так как можно получить ожег, аллергическую реакцию.

К ядовитым растениям относятся: бузина черная, вороний глаз, дурман, болиголов, багульник, белена черная и многие другие.

Чтобы избежать отравления, надо хорошо знать основные признаки ядовитых и несъедобных грибов и растений и поддерживать правила- никогда ничего незнакомого и опасного не пробовать на вкус, не употреблять в пищу и даже не трогать руками.

В ядовитых растениях содержатся яды, способные вызвать отравления как при вдыхании летучих арома-веществ, выделяемых растениями, так и при попадании сока на кожу.

Самое сильное отравление можно получить при приеме внутрь токсина с ягодами, листьями, корнями.

#### **Действия при отравлении ядовитыми растениями:**

***При попадании в организм ядовитых растений, а также при подозрении на это необходимо срочно принять меры первой помощи:***

- Незамедлительно вызвать врача или скорую медицинскую помощь.
- Если пострадавший в сознании, надо промыть ему желудок: дать выпить 3-4 стакана воды и, пальцем или черенком ложки надавливая на корень языка, вызвать у него рвоту. Промывание желудка следует повторить 2-3 раза.
- При отравлении аконитом и болиголовом желудок промывают бледно-розовым раствором марганцовокислого калия (перманганата калия).
- Так как многие яды хорошо адсорбируются активированным углем, после промывания желудка рекомендуется принять активированный уголь (карболен).
- После оказания первой медицинской помощи рекомендуется как можно быстрее доставить пострадавшего в мед. учреждение. Особая срочность вызвана в тех случаях, когда отравление вызвано растениями, воздействующими на нервную систему и сердце.
- При развитии судорог важно не допустить нарушения дыхания за счет спазма жевательных мышц, поэтому в рот пострадавшего следует вставить черенком ложки, обернутый бинтом или носовым платком.

#### **Памятка по предупреждению отравления грибами**

Разве не приятно отправиться в лес по грибы. Однако грибников и любителей этой пищи может подстерегать грозная опасность- отравление ядовитыми грибами, так как не каждый знает, какие из них являются съедобными, а какие ядовитые, тем более большую опасность представляют отравления грибами у детей.

**В целях предупреждения отравления никогда не собирайте грибы:**

- Вблизи промышленных предприятий, свалок, полей, обработанных химикатами, железнодорожных путей и автодорог, под высоковольтными линиями, в черте города, в том числе и в парках.
- С неприятным запахом, имеющие у основания клубневидное утолщение, с оболочкой, «сумкой» у основания ножки.
- Появившиеся после первых заморозков, которые могут вызвать появление в грибах ядовитых веществ.
- Многие виды ядовитых грибов легко спутать со съедобными, помните об этом!
- Неправильная кулинарная обработка съедобных грибов так же может вызвать отравления. Правильно обрабатывайте грибы.
- Абсолютно надежных методов определения ядовиты грибы или нет, не существует. Единственный выход- точно знать каждый из грибов и не брать те, в которых сомневаетесь.

**Что же делать, если все-таки отравления избежать не удалось**

Первые симптомы отравления могут появиться в течение 2-3 часов после еды.

Признаки отравления: слабость, рвота, диарея, температура, острая боль в животе, головная боль; иногда могут быть: редкий пульс, холодный пот, расстройства зрения, бред, галлюцинации, судороги.

**Действия:**

- Незамедлительно вызовите скорую помощь, по возможности сохраните остатки грибов, вызвавших отравление.
- Немедленно начните промывание желудка водой с помощью зонда или методом искусственно вызванной рвоты.
- Дайте пострадавшему растолченные таблетки активированного угля, размешав их с водой, из расчета 1 таблетка на 10 кг. веса.
- Тепло укройте пострадавшего, разотрите ему руки, ноги.
- На голову положите холодный компресс.

**Главное правило осторожного поведения на природе** – не трогай того, чего не знаешь. В лесу много ядовитых растений. Поэтому вам следует строго-настрого запомнить: не прикасаться к незнакомым грибам, без согласования с взрослыми не пробовать на вкус плоды деревьев или кустарников.

Запомните: несъедобные для человека грибы пригодны для других обитателей леса. Поэтому в лесу лучше воздержаться от соблазна пнуть их ногой, выражая свое презрение и недовольство, что они попались на пути.

## Инструкция №16

### о безопасности на природе (Осторожно, клещи!)

#### **Рискуют все!**

Многие уверены, что для того, чтобы встретиться с клещом, нужно оказаться в глубокой лесной чаще. Но это совсем не так – кровососы обитают даже в городских парках. Вероятность столкновения с клещами существует в 70 регионах России – это около 80% всей территории страны. Особенно уязвимы маленькие дети. Ведь паразиты не умеют передвигаться на большие расстояния и, как правило, селятся ближе к земле – на нижних ветках кустарника или в высокой траве. Как только мимо проходит человек, они цепляются за кожу или одежду и, быстро перемещаясь по телу, ищут подходящее место для укуса. Обычно клещи избирают нежные участки: локтевые и коленные сгибы, шею, область за ушами, затылок.

#### **Переносчики инфекций**

Каждый клещ - потенциальный переносчик сразу нескольких инфекций. Среди них такие опасные, как:

**Клещевой энцефалит.** Обычно болезнь начинается через 7–14 дней после укуса, но иногда инкубационный период бывает более коротким или длинным. Первые симптомы заболевания: резкий подъем температуры, озноб, головная боль, тошнота и рвота. Затем развиваются поражения нервной системы – параличи, атрофия мышц – и нарушения дыхания и работы сердца. Существует опасность летального исхода.

**Боррелиоз (болезнь Лайма).** На европейской территории России боррелиоз считается самой частой клещевой инфекцией. Ее наиболее заметный симптом – покраснение, которое появляется на месте укуса, обычно спустя неделю после встречи с инфицированным паразитом. Иногда кожные проявления болезни сопровождаются лихорадкой, ломотой в теле, тошнотой, головной болью. Часто спустя 3–4 недели эти симптомы проходят без всякого лечения, однако это не значит, что наступило выздоровление. Боррелиоз переходит в хроническую форму и проявляет себя поражениями суставов, нервной системы и других органов.

**Крымская геморрагическая лихорадка.** Начинается спустя 1–14 дней после укуса клеща с резкого подъема температуры, рвоты, сильнейшего озноба. Через 2–4 дня появляются кровоизлияния на коже и слизистых оболочках в виде сыпи, пятен, гематом. Возможны внутренние кровотечения, боли в животе, нарушения работы печени, желтуха. Обычно болезнь длится 10–12 дней, но переболевшие геморрагической лихорадкой остаются истощенными в течение 1–2 месяцев. Вероятность летального исхода высокая.

Помимо этих инфекций, существуют и другие болезни, переносчиками которых служат клещи. Нередки случаи микст-инфицирования, когда клещ передает человеку сразу несколько заболеваний при одном укусе.

#### **Техника безопасности**

Существует несколько способов обезопасить себя от инфекций. Однако эффективность этих средств неодинакова.

Прививка против клещевого энцефалита. Вакцинацию необходимо проводить заблаговременно, за несколько месяцев до начала клещевого сезона. Прививка имеет ряд противопоказаний, например, ее нельзя делать малышам до двух лет, а детей постарше можно прививать только в том случае, если в течение месяца

до процедуры они были абсолютно здоровы. Вакцина защищает только от клещевого энцефалита, против других инфекций она бессильна.

### **Клещи проснулись! Как защитить ребенка от переносчиков энцефалита?**

**Отпугивающие и отравляющие клещей аэрозоли.** токсичны, обладают коротким сроком действия, теряют эффективность при влажной и ветреной погоде, могут вызывать аллергические реакции.

**Традиционная противоклещевая одежда.** Затрудняет проникновение клеща к телу, но не обезвреживает паразита, поэтому вероятность укуса остается высокой.

**Противоклещевой костюм нового поколения.** Совместная разработка ученых-энтомологов и российского производителя спецодежды изначально предназначалась для специалистов энергетической и нефтяной отрасли, которые много времени проводят на открытом воздухе. В костюме применена уникальная технология ловушек: тканевые складки особого кроя задерживают клещей на участках костюма, обработанных особым препаратом, безопасным для человека, но быстро отравляющим паразита.

В среднем через 4 минуты после попадания в зону ловушки клещ теряет активность, отпадает от костюма и погибает. Таким образом, исключен риск принести паразита на одежде в машину или помещение. Спустя несколько лет разработка «пошла в массы». На сегодняшний день существуют противоклещевые костюмы не только для взрослых, но и для детей разных возрастных групп.

### ***Един в трех лицах***

Вирус клещевого энцефалита (ВКЭ) отлично себя чувствует в кислой среде (выживает даже в желудочном соке), а также может долгие годы сохраняться в замороженном виде, но зато не выносит кипячения – погибает в нагретой до 100 градусов воде в течение 2–3 минут.

Встреча с клещом не всегда заканчивается болезнью хотя бы потому, что не всякий клещ заражен энцефалитом. Но если кровный контакт с инфицированным насекомым произошел, беды не избежать. Течение болезни может быть разным: от легкого до крайне тяжелого, что зависит от разновидности вируса и состояния иммунной системы человека. Но главная опасность энцефалита – это его осложнения (отмечаются у 30–80% переболевших). Последствиями перенесенного недуга могут быть снижение памяти и интеллекта, головные боли, параличи и даже смертельные исходы (от 1–2% при европейской форме до 23–25% при дальневосточной форме болезни).

### ***Вооружен и очень опасен***

Лиственные и смешанные лиственно-хвойные леса с выраженным подлеском и высокой травой, пойменные луга по берегам рек, берега озер и прудов, лесные просеки и тропинки – во всех этих живописных местах многие из нас любят отдыхать с весны до осени. Но именно там с мая по июнь и с августа по сентябрь (2 пика активности заболевания) прячутся иксодовые клещи, поджидая встречи с будущими жертвами.

Вот кто является настоящим биологическим оружием! Напившись крови какого-нибудь больного животного, клещ остается заразным в течение всей своей жизни (2–4 года), да к тому же еще и передает опасный вирус своим детям и внукам. Заражение чаще всего происходит через укус. Причем передача вируса может происходить в первые же минуты контакта с вампиром. Заработать энцефалит можно также, если случайно раздавить присосавшегося к коже зараженного клеща.

Чтобы нежелательная встреча с клещом все-таки не произошла, собираясь на прогулку в лес, соблюдайте правила:

лежите в траве, обходите участки с высокой травой и кустарники;  
надевайте одежду с длинными рукавами, плотно прилегающими к запястьям, и лучше – светлую, на которой легче заметить клеща;  
брюки заправляйте в сапоги;  
на голову – платок или шапку;  
опрыскайте одежду (особенно места вокруг щиколоток, коленей, бедер, талии, а также манжеты и воротник) средствами, отпугивающими или убивающими клещей. Первые – репелленты – можно наносить и на одежду, и на любые участки тела, вторые – акарицидные средства – не должны попадать на кожу.

### ***Достать паразита***

Баба-яга из знаменитой сказки Леонида Филатова довольно верно описала симптомы болезни: «Все и колет, и болит, /И в груди огнем палит!.. /Я давно подозреваю /У себя энцефалит!..»

Инкубационный период длится в среднем 1–2 недели, но порой болезнь развивается уже на следующие сутки после укуса или с опозданием на месяц. Обычно начало недуга – острое, возникает озноб, до 38–40 °С повышается температура. Лихорадка длится от 2 до 10 дней. Появляются резкая головная боль, тошнота и рвота, утомляемость, нарушения сна, слабость в руках и ногах, онемение лица и шеи. Однако часто недуг протекает в легких, стертых формах.

Присасывание клеща для человека происходит, как правило, незаметно – дело в том, что во время укуса «вампир» впрыскивает особое анестезирующее вещество. И хотя даже кратковременный контакт с инфицированным клещом может привести к заражению, важно как можно раньше обнаружить и изолировать насекомое. Ведь чем дольше клещ присасывается к человеку, тем больше вирусов успевает проникнуть в организм. Убрать паразита можно с помощью пинцета. Также можно обвязать тело клеща ниткой и аккуратно вынимать его из ранки, поворачивая вокруг своей оси. Тут важна осторожность, ведь если сильно сдавить панцирь насекомого, можно выдавить его инфицированные внутренности прямо в ранку, а если сильно потянуть, то клещ разорвется пополам, и тогда его голова останется в коже, и будет продолжать выделять вирусы. Мазать тыльную часть паразита вазелином – не лучшая идея, ведь в этом месте у насекомого находятся органы дыхания, и еще неизвестно, успеет ли задыхающийся клещ выбраться наружу или же погибнет от нехватки кислорода внутри тела своей жертвы.

### ***Знать врага в лицо!***

В зависимости от региона, климатических и погодных условий инфицированность этих вредоносных букашек энцефалитом может колебаться в пределах от 1% до 20%. Так что не каждый клещ потенциально опасен, поэтому, обнаружив на своем теле присосавшегося паразита, не стоит паниковать.

Самый верный способ определить, возникло ли заболевание или на этот раз обошлось – не гадать, а сдать анализ крови. Современный метод ПЦР способен выявить заразу, но не ранее чем через 10 дней после укуса. Через две недели будет информативен анализ крови на антитела IgM и IgG к вирусу клещевого энцефалита. Однако поскольку клещ может вызвать не только энцефалит, но и опасную болезнь боррелиоз, нужно провериться и на нее – анализы обнаружат следы присутствия этого вируса лишь через три недели после укуса.



Исследовать можно не только жертву, но и самого виновника заболевания. Извлеченное из тела насекомое следует поместить в закрытую стеклянную банку, положив туда кусочек влажной ваты. Доставить паразита в лабораторию нужно не позднее чем через двое суток с момента укуса.

Если клещ атаковал не привитого взрослого или ребенка и произошло это в эндемичном районе, то пострадавшему экстренно вводят «Иммуноглобулин человека против клещевого энцефалита». Эта мера эффективна только в течение 96 часов после укуса.

Обязательными условиями выздоровления являются строгий постельный режим и щадящая диета. Поддержать защитные силы организма помогают витамины группы В и аскорбиновая кислота.

### ***Укол против укуса***

Но лучшая защита от клеща – это все-таки вакцинопрофилактика. Например, в Австрии вакцинированы против этой болезни 95% населения. В результате в этой стране уже многие годы отмечаются лишь единичные случаи заболеваемости энцефалитом.

Оптимальная иммунная защита от клещевого энцефалита достигается, если выполнен полный курс вакцинации, независимо от схемы введения. Вакцинация должна проводиться до начала активности клещей. Первую и вторую прививки предпочтительно проводить зимой или весной с интервалом в один месяц. При необходимости вакцинация повторно проводится в летнее время. Выбираться на природу можно не ранее чем через две недели после второй прививки.

Ответственный за выпуск:

Сиволобова Яна Викторовна – педагог дополнительного образования  
Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования  
«Станция юных техников города Дебальцево»

Редактор:

Савкова Татьяна Ивановна, методист Муниципального бюджетного учреждения  
дополнительного образования «Станция юных техников города Дебальцево»

В сборнике представлены инструкции по БЖД для обучающихся всех кружков  
МБУДО «СЮТ г. Дебальцево»

Адрес: ДНР, 84700, г.Дебальцево, ул. Ленина, 26 – Б

E –mail: [SYT-Debaltsevo@yandex.com](mailto:SYT-Debaltsevo@yandex.com)