

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ № 1

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

- Не заходить в воду (особенно в глубоких местах), не умея плавать.
- * Купаться только в разрешенных, хорошо известных местах.
- * Нельзя купаться вблизи водосбросов, шлюзов, пристаней, мостов, водоворотов, стремнин, в судоходном фарватере, вблизи плавсредств, в местах скопления водорослей.
- * Нельзя резко входить в воду или нырять после длительного пребывания на солнце, сразу после приема пищи, в состоянии утомления.
- * Запрещается прыгать в воду в незнакомых местах, проводить игры в воде, связанные с захватами.
- * Запрещается оставлять детей на берегу водоема без присмотра взрослых, умеющих плавать и оказывать первую помощь.
- * Не умея плавать, нельзя находиться в воде на надувном матрасе или камере.
- * Нельзя долго находиться в воде, особенно холодной.
- * Нельзя купаться в штормовую погоду и во время грозы.
- * Нельзя заниматься подводным плаванием или подводной охотой без разрешения врача.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ № 2

ПОВЕДЕНИЕ 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.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ № 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 намочения одежды и обуви незамедлительно сменить их и согреться.
- * Предпринять меры по предупреждению намочения 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 намочения 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 обогревания.
- * 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.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ № 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 – ползайте.
- * 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 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 103.
- * Попросить прохожих сообщить семье о случившемся.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ № 5 ПРИ ПОЖАРЕ

Пожар в квартире, доме, здании школы.

При возникновении пожара в доме, квартире, здании необходимо выполнять следующие требования.

- * Не паниковать.
- * Вызвать пожарных и спасателей по телефону 101.
- * Попытаться погасить огонь самостоятельно на начальной стадии горения: залить водой, засыпать песком или землей, накрыть плотной тканью, залить содержимым огнетушителя. Сорвать горящие шторы, затоптать огонь ногами, залить водой или бросить в емкость с водой.
- * Отключить электрические и газовые приборы. В случае возгорания телевизора его необходимо быстро отключить от электропитания, накрыть мокрой плотной тряпкой или залить водой через вентиляционные отверстия.
- * Закрыть все окна и двери.
- * Найти и вывести (вынести) маленьких детей, которые прячутся в шкафах, под столами, в туалетных комнатах. Помочь старикам, пострадавшим.
- * Взять с собой документы, деньги, ценные вещи.
- * Быстро, без давки покинуть опасную зону пожара по заранее изученному безопасному маршруту, используя запасные выходы, пожарные лестницы.
- * Постоянно подавать звуковые сигналы.
- * Лечь на пол, ждать помощи или передвигаться ползком к выходу.
- * Дышать через мокрую ткань. Всеми силами защищаться от дыма. Несколько вдохов воздуха, насыщенного дымом, могут привести к потере сознания.
- * Не открывать окна и двери.
- * Использовать для защиты от огня и теплового излучения влажную плотную ткань.
- * Не закрывать входную дверь на ключ.

Пожар в общественном наземном транспорте.

- * Сообщите о пожаре водителю.
- * После остановки транспортного средства без паники и давки покиньте салон и отойдите на безопасное расстояние. В случае заклинивания дверей покиньте салон через специальные люки, оконные проемы, прогоны.
- * Окажите помощь детям, старикам, пострадавшим, транспортируйте их в безопасную зону.
- * Постарайтесь погасить огонь, вызвать пожарных и спасателей.
- * Не допускайте распространения огня на близлежащие объекты.

Если на человеке загорелась одежда.

- * Горящую одежду быстро снять.
- * Не бегать в горящей одежде.
- * Не кататься по земле.
- * Защитить руками голову, лицо, глаза.
- * Не использовать для тушения огнетушителя.
- * Окунуться в воду или облить водой.
- * Лечь на снег.
- * Накрыться плотной мокрой тканью, оставив голову открытой, чтобы не задохнуться продуктами горения.
- * Не отдиравать прилипшую к телу одежду.
- * Оказать пострадавшему первую помощь, успокоить его и оперативно доставить в больницу.

С целью недопущения пожара в природной среде, запрещается.

- * Бросать в лесу горящие спички, окурки, тлеющие тряпки.
- * Разводить костер в густых зарослях и хвойном молодняке, под низко свисающими кронами деревьев, рядом со складами древесины, торфа в непосредственной близости от созревших сельхозкультур.
- * Оставлять в лесу самовозгораемый материал: тряпки и ветошь, пропитанные маслом, бензином, стеклянную посуду, которая в солнечную погоду может сфокусировать солнечный луч и воспламенить сухую растительность.
- * Выжигать сухую траву на лесных полянах, в садах, на полях, под деревьями.
- * Поджигать камыш.
- * Разводить костер в ветреную погоду и оставлять его без присмотра.
- * Оставлять костер горящим после покидания стоянки.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ № 6

ПРИ ВЗРЫВАХ

Взрывы бытового газа.

Очень часто взрывается бытовой газ. Основной причиной таких взрывов является нарушение требований безопасности при эксплуатации газовых приборов. С целью недопущения взрывов бытового газа необходимо:

- * пройти обучение и инструктаж по технике безопасности, получить документ на право эксплуатации газовых приборов;
- * поручить установку, наладку, ремонт газовых приборов и оборудования специалистам;
- * эксплуатировать только исправные газовые приборы;
- * не допускать случаев утечки газа в помещении;
- * исключить случаи допуска детей к газовым приборам;
- * соблюдать последовательность включения газовых приборов: сначала зажгите спичку, а затем откройте подачу газа;
- * при появлении запаха газа в помещении следует перекрыть кран подачи газа, незамедлительно открыть окна и двери для проветривания помещения, не использовать открытый огонь, не включать электричество и электрические приборы;
- * если ситуация выходит из-под контроля, следует вызвать *работников газовой службы, пожарных и спасателей по телефону 101*;
- * при необходимости следует покинуть помещение и предупредить соседей о случившемся.

Взрыв бытового газа в помещении может стать причиной обрушения здания или его части, возникновения пожара, травмирования и гибели людей.

Взрывы пиротехнических устройств.

Очень часто самодельные взрывные устройства пытаются изготовить школьники: хлопушки, петарды, взрывпакеты, самопалы, бомбочки, мины. Опасность подобного занятия заключается в том, что для изготовления пиротехнических «игрушек» у ребят нет опыта и знаний. Они используют случайные взрывоопасные вещества. Как правило, такие эксперименты заканчиваются незапланированными взрывами, серьезными травмами, гибелью детей.

Особая активность школьников в части изготовления, приобретения, использования пиротехнических средств отмечается накануне праздников, особенно Нового года. Практически каждый россиянин участвует в грандиозной канонаде, которая стоит над страной в новогоднюю ночь. В результате взрывов повреждаются глаза, мягкие ткани, кости, происходит отрыв конечностей, термические ожоги, возникают пожары. Осколки взрывного устройства могут глубоко проникнуть в ткани, полостные органы, нанести смертельную травму.

Нередко в руках школьников оказываются боевые гранаты, снаряды, мины времен Второй мировой войны или более позднего изготовления. Эти опасные предметы могут быть найдены в местах проведения боев, приобретены у подпольных торговцев оружием. Опасность контакта с этими взрывоопасными предметами заключается в возможности их неожиданного взрыва, травмирования, гибели людей.

ПОМНИТЕ!

Любой взрывоопасный предмет может взорваться в результате неправильного обращения и хранения, нанесения механического удара, термического воздействия. Никогда не подходите и не берите в руки боевые гранаты, снаряды, мины. Об их обнаружении сообщите родителям, учителям, спасателям или в милицию.

Не пытайтесь самостоятельно обезвредить (разминировать) взрывное устройство. Это должны делать специалисты - саперы.

Не изготавливайте самодельные взрывные устройства. Не храните в доме, квартире, подсобном помещении компоненты для них.

Не носите в карманах взрывоопасные изделия или компоненты для их изготовления. Они могут взорваться от механического или теплового воздействия.

Любое взрывоопасное устройство может стать причиной большой беды.

С целью недопущения возникновения подобных ЧС взрослым необходимо:

- * исключить случаи попадания боевых взрывоопасных зарядов в руки школьников;
- * провести беседу с детьми об опасностях, которые таят в себе взрывоопасные заряды;
- * при обнаружении взрывоопасных предметов у школьников незамедлительно заберите их, осторожно отнесите и положите в безопасное место, организуйте охрану, сообщите в милицию;
- * в случае обнаружения боевых взрывоопасных зарядов или получения информации о них нужно незамедлительно сообщить об этом в милицию или спасателям;
- * организовать охрану и дежурство в зоне нахождения опасного объекта до прибытия специалистов;
- * запрещать мероприятия по поиску и использованию взрывоопасных веществ времен Второй мировой войны.

Действия школьников при обнаружении ВВ:

- не трогать, не переносить, не распаковывать, не бросать подозрительные предметы;
- не располагаться вблизи опасного предмета, отойти на расстояние не менее 100 м;
- сообщить о подозрительном предмете учителям, в милицию, спасателям, пожарным;
- дожидаться прибытия специалистов, указать им место и время обнаружения подозрительного предмета

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ № 7 ПРИ ПОЛЬЗОВАНИИ ЭЛЕКТРОПРИБОРАМИ

- * Не пользуйтесь неисправными электроприборами.
- * Не занимайтесь ремонтом электрооборудования и приборов. Об их поломке сообщите родителям. Эту работу должен выполнять специалист.
- * Прежде чем включить любой новый электроприбор в сеть, внимательно знакомьтесь с инструкцией по его эксплуатации. Начинать использовать новый прибор лучше с помощью взрослых.
- * Проверяйте наличие или отсутствие напряжения с помощью специальных приборов (вольтметр, токопробник), предварительно убедившись в их исправности.
- * Не судите об отсутствии электрического тока по тому, что не включаются бытовые электроприборы или не горит лампочка.
- * Прежде чем касаться токоведущих проводов или частей оборудования, даже если вы убеждены, что электричество отключено, попробуйте сначала прикоснуться к ним тыльной стороной ладони.
- * Не касайтесь одновременно металлического корпуса электроприборов и металлических систем водопровода, отопления, канализации.
- * Помните, что плохой контакт в электропроводке приводит к её нагреву, образованию искр и может стать причиной пожара.
- * Пользуйтесь только стандартными предохранителями и плавкими вставками. Никогда не используйте самодельные «жучки». Категорически запрещается замена перегоревших предохранителей и плавких вставок детьми. Это должны делать взрослые.
- * При использовании электронагревательных приборов не допускайте соприкосновения питающего электропровода с нагревательным элементом или нагретой поверхностью.
- * Не вытаскивайте вилку из штепсельной розетки, дергая за питающий электропровод.
- * Не заменяйте перегоревшую электрическую лампу под напряжением и не смотрите на нее при пробном включении.
- * Не перемещайте электроприборы и не производите их влажную уборку, не отключив от электросети.
- * Не подходите к торчащим, лежащим на земле, висящим электропроводам.
- * В случае возгорания электроприбора его следует обесточить и накрыть плотной тканью для прекращения доступа кислорода в зону горения. Нельзя тушить водой горящие электроприборы, которые находятся под напряжением. Если пожар не удалось потушить, то необходимо немедленно вызвать пожарных и спасателей.
- НЕ** оставляйте без присмотра включенные электроприборы.
- НЕ** допускайте игр с включенными электроприборами,
- НЕ** подогревайте воду в ванне с помощью электрокипятильника.
- НЕ** держите в ванной комнате включенными электроприборы.
- НЕ** пользуйтесь мокрыми электроприборами.
- НЕ** берите в руки электроприборы, стоя босыми ногами на полу.
- НЕ** наматывайте шнур вокруг горячего утюга, ставьте его на специальную подставку.
- НЕ** используйте поломанную вилку и розетку.
- НЕ** втыкайте в розетку посторонние предметы: гвозди, ножницы, спицы, провода.
- НЕ** допускайте халатности и небрежности при обращении с электричеством.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ № 8 ПО ПРАВИЛАМ ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ

ПЕШЕХОДЫ-ШКОЛЬНИКИ! ВСЕГДА ВЫПОЛНИТЕ ЭТИ ПРАВИЛА!

- * Прежде чем перейти дорогу, необходимо внимательно осмотреть проезжую часть. Сначала посмотрите налево, а потом направо. Убедитесь в отсутствии поблизости транспортных средств и быстро перейдите дорогу.
- * Никогда не идите на красный сигнал светофора.
- * Нельзя неожиданно выходить (выбегать) на проезжую часть из-за преграды.
- * Недопустимо преодоление проезжей части бегом, поскольку во время бега взгляд направлен вперед и человек не может контролировать обстановку вокруг.
- * Нельзя отвлекаться разговорами при переходе через дорогу, оглядываться назад. Нужно быть собранным и внимательным.
- * Нельзя задерживаться на проезжей части дороги, даже если вы что-то уронили.
- * Переходить дорогу нужно только в установленном месте, а не по кратчайшему пути.
- * Не пытайтесь перебежать дорогу перед близко идущим транспортом.
- * Оценивайте степень опасности до выхода на дорогу.
- * Будьте предельно внимательны на дороге в условиях неблагоприятной погоды и плохой видимости.
- * Изучите местные особенности автодороги.
- * Старайтесь переходить улицу в группе.
- * Пользуйтесь подземными и наземными переходами.

НЕЛЬЗЯ!

- * Передвигаться по проезжей части дороги в запрещенном месте.
- * Идти на запрещающий сигнал светофора.
- * Останавливаться на проезжей части дороги.
- * Ожидать транспорт в неразрешенных местах.
- * Играть на дороге.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ДТП

- Сохраняйте самообладание в любой ситуации.
- Пассажиры должны быстро сгруппироваться, лечь на пол или на сидение, защитить голову руками, накрыть детей своим телом, напрячь мышцы.
- Покиньте автомобиль только после полной его остановки.
- Не покидайте автомобиль в процессе движения из-за высокой вероятности травмирования или гибели.
- После аварии быстро оцените обстановку, положение транспортного средства, наличие реальных факторов опасности.
- Определите степень травмирования и состояние всех участников ДТП.
- Постарайтесь самостоятельно выбраться из автомобиля и помочь всем пострадавшим покинуть автомобиль. В случае невозможности это сделать успокойтесь, не делайте резких движений, примите оптимальную позу, позовите на помощь, ждите спасателей.
- Покиньте автомобиль через двери, окна, люки. Если вам мешают стекла, их нужно разбить.
- Отойдите на безопасное расстояние от места ЧС.
- Вызовите сотрудников ГИБДД, спасателей, пожарных, медиков. Окажите самопомощь и первую помощь пострадавшим.
- При возникновении пожара постарайтесь погасить огонь подручными средствами или вызвать специалистов.
- Сохраните все следы аварии до прибытия сотрудников ГИБДД.
- При падении автомобиля в воду постарайтесь покинуть его как можно быстрее, до полного погружения в воду.
- В случае попадания автомобиля в лавину дождитесь ее остановки, обеспечьте безопасность и выживание в сложившихся условиях.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ № 9 ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В НАЗЕМНОМ ТРАНСПОРТЕ

- * Ожидайте общественный транспорт только на специальных остановках, оборудованных возвышенными площадками и знаками. При отсутствии специальных площадок ожидать общественный транспорт следует на тротуаре или обочине дороги рядом с указателем остановки. На остановке не устраивайте подвижных игр, не бегайте. Эти действия могут повлечь за собой падение на проезжую часть и попадание под колеса.
- * Садитесь в транспортное средство только после полной остановки, открывания дверей, выхода пассажиров. В процессе посадки не толпитесь у дверей, не толкайтесь, не мешайте друг другу.
- * В салоне транспортного средства нужно сесть на свободное место или стать, держась за поручни. Нельзя располагаться на ступеньках или вблизи дверей, прислоняться к ним, препятствовать нормальной их работе. Нежелательно передвигаться по салону во время движения транспортного средства.
- * Не мешайте водителю.
- * Не спите во время поездки, постоянно контролируйте ситуацию.
- * Не высовывайтесь из окон и люков во время движения.
- * Не пытайтесь покинуть транспортное средство во время его движения.
- * Не перевозите в общественном транспорте легковоспламеняющиеся жидкости, взрывоопасные предметы, колющие и режущие инструменты.
- * Не катайтесь на ступеньках и других выступающих частях транспортного средства.
- * На выходе не создавайте давку, помогайте друг другу.

В случае возникновения ЧС необходимо:

- соблюдать спокойствие, не паниковать, действовать слаженно, четко, организованно;
- быстро покинуть аварийное транспортное средство через двери, люки, оконные проемы, проломы. Отойти на безопасное расстояние. Помочь пострадавшим;
- выполнить команды водителя и кондуктора;
- при обнаружении бесхозных вещей на остановках или в салоне транспортного средства сообщить об этом водителю, взрослым, сотруднику милиции;
- в случае пожара незамедлительно сообщить об этом водителю, попытаться погасить огонь с помощью огнетушителя, который всегда находится в транспортном средстве, и подручными материалами;
- быстро покинуть горящее транспортное средство и отойти на безопасное расстояние.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ № 10

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 велосипед 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 ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ № 11

ПРИ УГРОЗЕ ТЕРРОРИЗМА

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

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ № 12

ПРИ ПОХИЩЕНИИ ЛЮДЕЙ И ЗАХВАТЕ ЗАЛОЖНИКОВ

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ

- * В случае возникновения подозрения на возможное похищение необходимо сообщить об этом в милицию, усилить бдительность.
- * Не делайте достоянием всех, в том числе преступников, уровень вашего благосостояния. Не передавайте информацию о себе и своей семье посторонним людям.
- * Не имейте при себе крупных наличных сумм денег, не надевайте дорогие вещи и украшения.
- * Не оставляйте детей в вечернее и ночное время без присмотра взрослых. * Не посещайте потенциально опасные места: свалки, подвалы, чердаки, стройплощадки, лесополосы.
- * Освойте навыки безопасного поведения в квартире, в доме, на улице, в транспорте.
- * Избегайте одиночества вне дома.
- * Не подходите к незнакомой стоящей или медленно движущейся машине на близкое расстояние, ходите по тротуару.
- * Никогда не соглашайтесь на предложение незнакомого человека сесть к нему в машину, зайти в квартиру, сходить в незнакомое вам место, в кино, в театр, на концерт, в ресторан.
- * Научитесь пользоваться телефоном, системой персональной связи, сигнализацией.
- * Не принимайте подарки от случайных прохожих.
- * Не употребляйте в пищу продукты, сладости, воду, спиртные напитки, которые предлагают незнакомые люди.
- * Избегайте встреч с шумными, пьяными компаниями, с людьми, украшенными татуировками.
- * Не вступайте в разговоры на улице с незнакомыми людьми. Ведите себя уверенно и спокойно.
- * Прежде чем войти в квартиру, посмотрите, нет ли рядом с домом или на лестничной клетке посторонних людей.
- * При наступлении темноты включите свет в одной из комнат, зашторьте все окна на первом этаже.
- * Никогда не открывайте входную дверь до тех пор, пока не убедитесь, что за ней находятся знакомые люди.
- * Никогда, ни под каким предлогом не впускайте в квартиру незнакомых людей.
- * Перед выходом из квартиры посмотрите в глазок, нет ли на лестничной клетке посторонних.
- * Покидая квартиру даже на несколько минут, обязательно замкните входную дверь. Уходя из дома, закройте все окна, форточки, балконные двери. Включите сигнализацию, сдайте квартиру под охрану.
- * Ходите одним маршрутом. Он должен быть безопасным. Не останавливайтесь и не задерживайтесь в дороге.
- * На видном месте в квартире напишите номера телефонов ваших друзей, соседей, сослуживцев, специальных служб на случай экстренного вызова.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

- * Примите случившееся как эпизод жизни. Не паникуйте, не впадайте в депрессию, не совершайте необдуманных, опрометчивых поступков. Сосредоточьтесь на мысли о сохранении своей жизни, жизни других заложников, освобождении.
- * Начальный этап захвата заложников характеризуется насильственными, грубыми, жестокими действиями, угрозой оружия, уничтожением одного или нескольких заложников для устрашения всех остальных. Это естественно потрясет вас, однако к этому нужно быть готовым, ни в коем случае не выплескивать свои эмоции. Проявите силу воли, удержитесь сами и не дайте другим взорвать ситуацию.

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

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ № 13 ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ МАССОВОМ СКОПЛЕНИИ ЛЮДЕЙ

Если у вас появилось желание принять участие в митинге, шествии, демонстрации, то необходимо узнать, есть ли разрешение официальных властей на проведение этого мероприятия. В случае отсутствия такого разрешения не исключены действия со стороны правоохранительных органов, направленные на разгон людей, что обязательно приведет к стычкам, беспорядкам, насильственным действиям, арестам. Нередки случаи применения в подобных ситуациях слезоточивого газа, водометов, конных нарядов, собак, специальной техники, резиновых дубинок, щитов, оружия. При попадании слезоточивого газа в глаза нужно незамедлительно промыть их водой. В случае отсутствия воды следует интенсивно моргать, что обеспечит частичное смывание химического вещества слезами. Дыхательные пути нужно закрыть влажной тканью: носовым платком, рукавом, головным убором. Место, где был применен слезоточивый газ, необходимо покинуть незамедлительно. Не проявляйте агрессивность, не бегайте, не угрожайте милиции, не вступайте с ней в потасовку. Постарайтесь как можно быстрее выйти из опасной зоны. Не сопротивляйтесь и не пытайтесь доказать свою правоту и невиновность сотрудникам правоохранительных органов в случае вашего задержания.

В случае принятия решения об участии в мероприятии с большим количеством людей постарайтесь выполнить следующие правила:

- не берите с собой животных, громоздкие вещи: сумку, рюкзак, тележку;
- оставьте дома фото-кино-видеотехнику, стеклянные бутылки;
- наденьте строгую облегченную одежду без капюшона, застегните все молнии и пуговицы. Не надевайте галстук, шарф, пояс;
- зашнуруйте обувь и надежно завяжите шнурки, не надевайте обувь на высоком каблуке;
- не берите с собой острые, колющие, режущие предметы, оружие;
- старайтесь не брать в руки плакаты, транспаранты, флаги на древке или шесте;
- снимите с одежды символику и знаки различия, поскольку они могут вызвать отрицательную реакцию у ваших противников или сотрудников милиции;
- имейте при себе удостоверение личности;
- изучите место, где будет проходить мероприятие, узнайте варианты подъезда и ухода;
- постоянно контролируйте ситуацию, состояние толпы и свое место, держитесь подальше от трибуны, микрофонов, сцены;
- в случае возникновения ЧС незамедлительно покиньте это место;
- в условиях открытых площадок периферия толпы - относительно безопасное место.

ПОМНИТЕ! Если вы оказались в людской толпе, то необходимо выполнять следующие основные правила.

- Никогда не идите против толпы.
- Старайтесь избегать центра и краев толпы.
- Уклоняйтесь от неподвижно стоящих на пути предметов: урн, столбов, деревьев, стен, забора, машин оцепления,

- углов зданий.
- Не цепляйтесь руками за предметы.
- Застегните одежду, бросьте сумку, зонтик, сбросьте туфли на высоком каблуке.
- В плотной толпе возрастает вероятность сдавливания и удушья, поэтому следует сцепить руки в замок, сложить их на груди, защитить диафрагму или согнуть руки в локтях и прижать их к корпусу.
- Толчки переносите терпеливо, не отвечайте на них.
- Перед лицом должно быть пространство для обеспечения свободного дыхания.
- Избегайте стеклянных витрин, оградительных сеток, набережных, мостов, транспортных средств, узких проходов.
- Постоянно соблюдайте самообладание, контролируйте свое положение, старайтесь выбраться из толпы в безопасное место.
- Имейте варианты отхода через проходные подъезды и двory, переулки, примыкающие улицы.
- Держитесь подальше от милиции, не вступайте в переговоры и стычки с ней.
- Старайтесь держаться подальше от высоких и полных людей, от людей с колясками, объемными предметами в руках, с рюкзаками, животными, от инвалидов, пьяных, агрессивных.
- Не пытайтесь поднять с земли упавшую вещь, даже если она очень дорогая, жизнь дороже.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ № 14

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ, ЧТОБЫ НЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ ВОРОВСТВА И МОШЕННИЧЕСТВА

- * Никогда не оставляйте ценные вещи без присмотра.
 - * Избегайте ношения брюк с широкими карманами и хранения в них денег.
 - * Никогда не доставайте деньги из сумочки в многолюдных местах, не хвастайтесь, что у вас их много.
 - * Девушки-подростки должны носить сумочку с деньгами и дорогими вещами перед собой, придерживая ее рукой. Все застёжки должны быть закрыты. Во время покупок не расставайтесь с сумочкой.
 - * Самый безопасный способ носить наличные деньги или другие ценные вещи - сумка или кошелек, которые можно повесить на шею и закрыть одеждой.
 - * Имейте при себе небольшое количество наличных денег, храните их во внутреннем кармане пиджака.
 - * Не носите бумажник в заднем кармане брюк, не зря воры называют его «чужой карман».
 - * Если в толпе вас постоянно толкают, мешают передвигаться, отвлекают – это верный признак «работы» карманника. Будьте предельно внимательны.
 - * Находясь в толпе, держите сумку в руках так, чтобы ее нельзя было открыть или разрезать лезвием.
 - * Обращайте внимание на людей, которые пытаются подойти к вам поближе, встают сзади или сбоку, прижимаются или отвлекают ваше внимание.
- Избегайте рукопожатий с незнакомыми людьми.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

- * Никогда не нарушайте Закон.
- * Осторожно ведите себя с чужими людьми, никогда не верьте самым красивым словесным обещаниям, рекламе о "золотых горах".
- * Не вступайте в контакт и не передавайте свои деньги подозрительным людям, не играйте с ними в любые игры, лотереи, не верьте им. Старайтесь реже бывать в криминально опасных зонах.
- * Не допускайте мысль о том, что можно быстро разбогатеть, кого-либо перехитрить, обыграть или обмануть. Рассматривайте быстрый успех, везение как сигнал опасности.
- * Избегайте случайных знакомств и контактов, не поддерживайте разговоры с прохожими и попутчиками, не открывайте им свои планы и возможности, не дайте адреса и телефоны незнакомым людям.
- * Немедленно обращайтесь в милицию в случае обнаружения обмана. *Не устраивайте самосуд над пойманным мошенником, поскольку можно наделать много непоправимых ошибок.
- *Если вы подверглись воздействию вора или мошенника, незамедлительно сообщите об этом в милицию. Вероятность того, что злоумышленников задержат сразу после совершения преступления, очень велика.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ № 15

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ПЕРЕМЕНАХ

Отдых учащихся в течение учебного дня обеспечивается в перерывах между занятиями -на переменах. Результаты *анализа* школьного травматизма показывают, что большинство травм в школе происходит во время перемен. В основном травмы являются следствием нарушений дисциплины и невоспитанности учеников. После малоподвижных уроков школьники "взрываются" на переменах: бегают, падают, толкаются, бьют друг друга сумками. Эти "безобидные" забавы часто приводят к травмам и трагическим последствиям.

Общие требования безопасности на переменах

- * Не нарушать дисциплину (не бегать в коридорах и кабинетах, не толкаться, по лестнице ходить шагом).
- * Быть внимательным и осторожным при активном передвижении по лестницам, бетонному, асфальтовому и ледовому покрытию. Даже незначительное падение на таком твердом покрытии может привести к серьезной травме: перелому ко-

нечностей, черепно-мозговой травме, ушибам, растяжениям.

* Не применять самодельных пиротехнических изделий, карбидных и магниевых взрывных устройств. По статистике, именно эти "шалости" являются главной причиной потери зрения школьниками.

* Не бросать друг в друга камни, палки и другие предметы, а также не фехтовать на "шпагах". Такие действия могут привести к потере зрения, травмам лица, головы и внутренних органов.

* Не пытаться самостоятельно проникнуть на территорию хозяйственной и учебно-опытной зоны, в подвалы, люки, на чердаки, в технические помещения. В этих местах обычно расположены коммуникации, котельная, трансформаторная подстанция, устройства и механизмы, представляющие опасность для здоровья школьников.

* Не лазать по деревьям, заборам, крышам зданий и сооружений, высотным конструкциям. При нахождении на высоте достаточно одного неловкого движения, чтобы произошло падение, которое может привести к ушибам, ссадинам, переломам, черепно-мозговой травме, гибели упавшего.

* Не дразнить животных, оказавшихся на территории школьного участка.

* Не подходить близко к котлованам, траншеям, открытым люкам, ямам.

* Не выбегать на проезжую часть близлежащих улиц.

* Не провоцировать конфликты с окружающими, не участвовать в них.

* Избегать опасностей, прогнозировать их развитие и выживать в них.