

## **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 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.

**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 нахоженные 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 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 01.
- \* 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 огнетушители.
- \* Окунуться в воду или облиться водой.
- \* Лечь на снег.
- \* Накрыться плотной мокрой тканью, оставив голову открытой, чтобы не задохнуться продуктами горения.
- \* Не отдирать 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 01*;

\* 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.
- \* Проверьте 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 его 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 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 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 незнакомца 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 дворы, 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 застежки 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 давайте 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 конечностей, 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.