



Утверждаю
«31» августа 2023 г.
Директор МБОУ СОШ № 45
г. Ставрополя
Токарева Л.Н.

ИСТРУКЦИЯ
по профилактике негативных ситуаций во дворе, на улицах, дома
и в общественных местах
ИОТ № 84-2018

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), а 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. п.
5. Никогда не садитесь в машину, мотоцикл и т. п. с незнакомыми людьми.
6. Не выносите на улицу дорогие вещи (магнитофон и т. д.), если 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, где много людей, больше света (ночью) и т. д.
13. Никогда не играйте в азартные игры, особенно на деньги со старшими ребятами или взрослыми, вообще с незнакомыми людьми.
14. В целях личной безопасности (профилактики хищений) необходимо:
 - стараться не оставаться в одиночестве, особенно на улице, по 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 обратно (если есть возможность, сообщите номер телефона, иные координаты, по которым вас можно найти).



Утверждаю
«31» августа 2023 г.
Директор МБОУ СОШ № 45
г. Ставрополя
Токарева Л.Н.

ИНСТРУКЦИЯ по правилам безопасного поведения на дорогах и на транспорте ИОТ № 83-2018

Дорожное движение начинается не с проезжей части, а с первых шагов от порога или подъезда дома. Рекомендуем пройти совместно с родителями весь путь до школы. Главное найти наиболее опасные участки – нерегулируемый перекресток, узкий тротуар, подъезд грузового транспорта к магазину, припаркованные автомобили и т.д.

Рекомендуем нарисовать вам вместе с родителями индивидуальный безопасный путь «Дом-школа-дом», на котором указать все опасные «дорожные ловушки», встречающиеся вам на пути. Этот путь должен быть максимально безопасным, и он не обязательно будет самым коротким.

Запомните основные дорожные правила безопасности:

- Во время движения по тротуару и при переходе проезжей части дороги нужно крепко держаться за руку взрослого, идти спокойно, шагом (не бегом, не подпрыгивая и т.п.), не пытаться вырваться.
- Мы выходим из дома. Выйдя из двери дома (подъезда), нужно остановиться и посмотреть по сторонам, нет ли опасности.
- Мы выходим на тротуар. Там могут проходить люди. Надо остановиться, чтобы дать им пройти, чтобы не столкнуться с прохожими, никого не ударить случайно. При движении по тротуару будем придерживаться правой стороны.
- Перед тем, как переходить дорогу по пешеходному переходу, сначала необходимо остановиться и дождаться зелёного сигнала пешеходного светофора. Когда загорелся ЗЕЛЁНЫЙ сигнал - движение не начинаем! Необходимо посмотреть налево, направо и ещё раз налево. Посмотреть столько раз, сколько нужно для безопасности. Обязательно убедиться в том, что все автомобили остановились и пропускают вас. И только убедившись, что машины стоят и водители вас пропускают – начинаем переходить дорогу. Опасность стоящего автомобиля заключается в том, что за ним может скрываться другой, движущийся автомобиль. Необходимо убедиться, что не только в первом ряду машины стоят, но и во втором, и в третьем.
- Опасно стоять на самом краю тротуара, на бордюрном камне. Есть риск, что проезжающие мимо автомобили могут вас задеть. Старайтесь стоять на полшага-шаг от края проезжей части. А когда загорится зелёный сигнал, не спешите сходить с тротуара. Посмотрите налево, направо и ещё раз налево. Необходимо убедиться, что весь транспорт остановился, водители вас видят и пропускают. Как только загорелся зелёный свет, не «бросайся» с тротуара на дорогу. Бывает, что у машины неисправны тормоза, и она может неожиданно выехать на пешеходный переход. Поэтому переходить дорогу надо спокойно, убедившись, что автомобили остановились. Переходи, а не перебегай!
- Переходите дорогу строго поперек улицы, а не наискосок!
- Обходить автобус или трамвай опасно с любой стороны!!! Ранее учили обходить автобус сзади, трамвай спереди – это правило давно устарело и очень опасно! Стоящий автобус, троллейбус, автомобиль нельзя обходить ни сзади, ни спереди. Нужно дождаться, когда он отъедет на безопасное расстояние, и будет видно транспорт со всех сторон. Если поблизости есть пешеходный переход или перекресток, обязательно переходите там, убедившись в безопасности перехода!
- Ни в коем случае не выскакивайте на дорогу из-за стоящего транспортного средства или из кустов. Прежде, чем выйти на дорогу, остановитесь и поверните головой в разные стороны;

- За игрушками или иными оброненными предметами на дорогу выбегать категорически нельзя;

- Выбегать на дорогу за мячом или собакой опасно! Попроси взрослых помочь тебе!

- По тротуару следует идти как можно дальше от проезжей части.

- Нельзя играть на проезжей части и возле нее.

- Нельзя кататься на велосипеде, роликах, других самокатных средствах по проезжей части дороги. Во дворе на проезжей части кататься также опасно! Разрешено только на тротуарах, не мешая пешеходам, на детских площадках, специальных пешеходных и велодорожках. Катаясь, надевай шлем, наколенники и налокотники. Они защитят тебя при падении. Выезжать на дороги общего пользования ты сможешь, когда тебе исполнится 14 лет. Если нужно перейти дорогу по пешеходному переходу, нужно спешиться и катить велосипед рядом.

- Когда вы переходите проезжую часть дороги и на голову одет капюшон, наушники, разговариваете по телефону - это очень опасно! Капюшон ограничивает видимость приближающихся транспортных средств, наушники и телефон отвлекают от возможных опасностей на дороге. При переходе дороги необходимо снять капюшон, убрать наушники и прекратить все разговоры по телефону и быть особенно внимательным.

- Очень важно задуматься и о том, что в осенне-зимнее время начинает рано темнеть, и даже взрослый человек, одетый в темную одежду, для водителя при плохом уличном освещении становится практически невидимым!

- Следует стараться использовать светлую или яркую одежду, лучше всего со световозвращающими элементами. Принцип их действия заключается в следующем: в темное время суток при попадании света от фар автомашины или уличного фонаря они начинают светиться, обозначая движение человека. Придумано уже большое количество разнообразных и интересных браслетов, значков, все чаще можно увидеть школьные портфели и рюкзаки со световозвращающими вставками, а также детские куртки и комбинезоны, это красиво и, самое главное, - безопасно!

Если вы передвигаетесь на автомобиле, необходимо соблюдать следующие правила дорожной безопасности:

- Существует несколько точек зрения по поводу того, где находится самое безопасное место для установки детского автокресла. Сейчас таковым принято считать среднее место на заднем сиденье (если машина пятиместная). Это объясняется тем, что при ударе юный пассажир не будет зажат с какой-либо из сторон. Также безопасным считается заднее пассажирское место справа.

- Садясь в автомашину, напомним взрослым, чтобы они пристегнули тебя в специальном детском удерживающем устройстве (автокресле). А если ты уже достаточно большой и можешь пользоваться штатным ремнем безопасности, обязательно пристегивайся.

- На переднем пассажирском сиденье разрешается находиться детям старше 12 лет, обязательно пристегнутым штатным ремнем безопасности. Также разрешено находиться детям в детском удерживающем устройстве (автокресле).

- Следует знать, что переднее место считается самым опасным в автомобиле. При сильном ударе вероятность тяжёлых увечий или даже смерти намного выше в том случае, если ребёнок сидит спереди, даже пристёгнутый в автокресле.

- На заднем пассажирском сиденье детям, старше 7 лет разрешено пользоваться простым ремнем безопасности. Использовать ФЭСТ не запрещено на заднем пассажирском сиденье, однако Госавтоинспекция не рекомендует этого делать, так как автокресло - самое безопасное удерживающее устройство.

-Выходи из машины только со стороны тротуара. Это безопаснее. Так ты будешь защищён от проезжающих мимо машин.

Утверждаю
«31» августа 2023 г.
Директор МБОУ СОШ № 45
г. Ставрополя
Токарева Л.Н.

ИНСТРУКЦИЯ
по безопасному поведению в общественном транспорте
ИОТ № 89-2018

Мы не всегда бываем пешеходами. Довольно часто мы садимся в автобус или трамвай, чтобы быстрее и с комфортом добраться туда, куда необходимо. И тогда мы становимся пассажирами. Для пассажиров и для тех, кто ждёт транспорт на остановке, тоже существуют правила безопасности.

Трамваи, автобусы, троллейбусы, а также микроавтобусы-маршрутки — это всё маршрутные транспортные средства. Они называются так потому, что едут по определённому маршруту и останавливаются на специально оборудованных остановках. Места остановок маршрутного транспорта обозначаются дорожными знаками.

Опасность передвижения в общественном транспорте связана, как правило, с резким торможением, к которому пассажиры всегда не готовы.

Пассажирам общественного транспорта необходимо соблюдать основные правила безопасности при ожидании маршрутного транспортного средства в местах их остановки:

1. Ожидать транспорт нужно около остановочных павильонов, на посадочных площадках, а при их отсутствии — на тротуаре или обочине как можно дальше от края проезжей части.
2. Во время ожидания нельзя подходить к краю тротуара, вставать на бордюрный камень. Опасно выходить на проезжую часть, чтобы пораньше заметить нужный автобус (троллейбус, трамвай).
3. Пропустите пассажиров, которые выходят.
4. Подходите к двери только после того, как автобус (троллейбус, трамвай) полностью остановится. Подходить к транспорту в момент торможения опасно.
5. Когда на остановке много людей, нужно быть особенно осторожным. При приближении автобуса может возникнуть «толкучка», и есть опасность, что кто-нибудь толкнёт вас под колёса подъезжающего транспортного средства. Останавливающийся автобус или троллейбус может задеть зеркалом или даже сбить человека.
6. Первым в автобус должен входить ребёнок; взрослый — за ним. Войдя в автобус, не задерживайтесь у дверей. Проходите в середину салона.
7. Во время передвижения по салону держитесь за поручни.
8. Постарайтесь закончить все перемещения по салону до того, как автобус начнёт снижать скорость перед остановкой. Удержать равновесие во время торможения намного сложнее, чем во время прямолинейного движения.
9. Следует уступать места пожилым и больным людям — это правило не только вежливости, но и безопасности — ведь на резкое торможение им тяжелее среагировать и удержаться на ногах.
10. Запрещается отвлекать водителя от управления, а также открывать двери транспортного средства во время его движения.
11. Нельзя спать во время движения, т.к. при резком торможении можно получить травму.
12. Избегайте пустых автобусов, троллейбусов и трамваев, а также вагонов электропоездов.
13. Если вам приходится ехать поздно, то садитесь около водителя и ближе к проходу.
14. Девушкам рекомендуется садиться рядом с женщинами.
15. Если в салон вошел пассажир, ведущий себя развязно, отвернитесь от него, не встречайтесь с ним глазами.
16. Всегда держите на виду свои вещи.

17. К выходу следует подготовиться заранее, чтобы не пришлось спешить. Если стоите не у самых дверей, спросите находящихся перед вами пассажиров, выходят ли они.

18. Из автобуса первым выходит взрослый, а затем ребёнок. Взрослый держит ребёнка за руку. Выйдя из автобуса, отойдите от двери, чтобы не мешать другим пассажирам.

19. Если после выхода из маршрутного транспорта вам нужно перейти проезжую часть дороги, дождитесь, пока автобус отъедет. Затем найдите пешеходный переход, дойдите до него и перейдите проезжую часть, убедившись в безопасности перехода и соблюдая все Правила дорожного движения. НЕ ОБХОДИТЕ автобус, троллейбус и трамвай НИ СПЕРЕДИ, НИ СЗАДИ!

Утверждаю
«31» августа 2023 г.
Директор МБОУ СОШ № 45
г. Ставрополя
Токарева Л.Н.

ИНСТРУКЦИЯ ИОТ №69-2020

Инструктаж по профилактика бытового травматизма

I. Правила дорожного движения

Учите детей безопасному поведению на дороге своим примером! Ситуация на дорогах напряженная и опасная. Необходимо помнить, что Ваше поведение на дороге, беседы, просто упоминания о безопасном поведении на дороге должны быть не от случая к случаю, а постоянными.

Важно научить их наблюдать, ориентироваться в обстановке на дороге, оценивать и предвидеть опасность. Формирование навыка наблюдения и ориентирования в дорожных ситуациях зависит от взрослых, находясь на дороге со своими детьми, применяйте постоянно некоторые методы, которые помогут Вам и вашему ребенку сформировать навыки безопасного поведения.

- 1. Никогда** не спешите на проезжей части, переходите дорогу только размеренным шагом.
- 2. Не разговаривайте** при переходе дороги, как бы интересна не была тема беседы.
- 3. Никогда** не переходите дорогу наискосок, не говоря уже о перекрестках. Покажите, что правильный и соответственно безопасный переход - только строго поперек дороги.
- 4. Не переходите** дорогу на красный или желтый сигнал светофора, как бы Вы не спешили. Это не только разовая опасность. Без Вас он сделает тоже самое.
- 5. Приучитесь** сами и приучите детей переходить дорогу не там, где Вам надо, а там, где есть переходы.
- 6. При выходе** из автобуса, такси, помните, что вы должны сделать это первыми, чтобы проконтролировать дальнейшее передвижение ваших детей.
- 7. Постоянно** обсуждайте с ребенком возникающие ситуации на дорогах, указывая на явную или скрытую опасность.
- 8. Никогда** не выходите на дорогу из прикрытия в виде машины или кустарника, тем самым показывая плохую привычку неожиданно появляться на проезжей части.
- 9. Научите** всматриваться вдаль и оценивать скорость приближающихся видов транспорта, для того, чтобы суметь вычислить время, за которое машина или мотоцикл смогут доехать до Вас.
- 10. Особое** внимание необходимо уделить детям, имеющим проблемы со зрением. Боковое зрение, играющее огромную роль при переходе улицы, у ребят с ослабленным зрением развито слабее. Приучите их чаще поворачивать голову для оценки ситуации на дороге.

Общие рекомендации по безопасности дома для ребенка:

- От ударов об углы мебели спасут специальные пластиковые или силиконовые защитные уголки. Можно и самим обернуть углы поролоном или плотной тканью.

- Аптечка – где бы она ни находилась в шкафчике на кухне, в шкафчике в ванной – должна быть спрятана под замок или туда, где ребенку не достать.
- Если на межкомнатных дверях стоят замки с поворотным механизмом, то следите, чтобы малыш случайно не запер себя в комнате.
- На межкомнатные двери можно поставить защитный амортизатор, он не даст двери до конца закрыться, а значит, ребенок не защемит палец или руку.
- Элементы декора (статуэтки, сувениры и пр. мелочи) вызывает неподдельный интерес у ребенка, по неосторожности он может их не только разбить, но и сам пораниться.
- Уберите с глаз долой спицы, иголки, пуговицы, ножницы, в общем все, что ребенок может проглотить или чем может пораниться.
- Если в доме есть стеклянные журнальные столики, стеклянные двери или дверцы, малыш их может случайно разбить и порезаться об осколки. Чтобы этого не случилось, обклейте все стеклянные поверхности защитной прозрачной пленкой.
- Не накрывайте столы скатертью, малыш может потянуть за нее и опрокинуть все, что есть на столе, на себя.
- Комнатные растения желательно убрать от ребенка подальше, ведь он непременно захочет их исследовать. Это может закончиться разбитым горшком, поломанным цветком, рассыпанной земле. Также помните, что многие комнатные растения ядовиты или опасны, например, цикламен, глициния и т.д.
- Если в доме высокие порожки между комнатами, их лучше на время убрать, чтобы ребенок лишний раз не спотыкался и не падал.

Окна и балконы – опасность номер один

Почему привычные всем окна и балконы считаются опасностью номер один?

Даже шкаф может быть опасен: если сильно тянуть за его дверцы, он может упасть. Но это происходит очень редко.

Много трагедий происходит, когда дети и взрослые сидят на подоконниках, высовываются в окно, свешиваются с перил балкона.

Маленькие дети могут залезть на подоконник и выпасть из окна. Несчастный случай может произойти с ребёнком, который облокотился на москитную сетку. Поэтому возле окон и на балконе не должно быть ничего, на что ребёнок может забраться.

Падение с большой высоты приводит к серьёзным травмам и даже смерти.

Чтобы трагедий стало меньше, современные окна ставятся на вертикальное проветривание, школьникам не разрешается мыть окна, перила у балконов делаются выше.

Обрати внимание!

Самое главное для всех — соблюдать правила безопасности:

- не сидеть и не стоять на подоконниках;
- не прислоняться к окнам и москитным сеткам;
- не свешиваться из окна;
- не перегибаться через перила балкона!

II. Правила обращения с электроприборами

1. Уходя из дома, выключайте электроприборы!
2. Не ставьте электрические светильники вблизи сгораемых материалов, не применяйте бумажные абажуры;
3. Не включайте в одну электророзетку сразу несколько электроприборов!
4. Соблюдайте правила пользования газовыми баллонами и плитами. Если, войдя в квартиру, вы почувствовали запах газа, ни в коем случае не включайте свет и не зажигайте спички - может произойти взрыв. Откройте окна и двери, перекройте газ и вызовите газовую службу – 04.
5. Не оставляйте детей без присмотра!
6. Не держите в квартире, подъезде, гараже горючие жидкости, баллоны с газом. Соблюдайте правила эксплуатации и пожарной безопасности.
7. Никогда не применяйте для розжига печей бензин, керосин, другие легковоспламеняющиеся вещества – это путь к ожогам и пожару;

III. Правила безопасности в лесу

1. Нельзя разводить костер на сухой траве и под сухими деревьями.
2. Нельзя выжигать траву под деревьями, на прогалинах, на полянах и лугах.
3. Ни в коем случае нельзя разжигать костер в сухую, жаркую погоду. В такую погоду достаточно одной искорки, чтобы лес вспыхнул.
4. Если вы оказались в лесу во время лесного пожара, определите направление ветра и направление распространения огня. Выходите из леса в сторону, откуда дует ветер.
5. Дышите через смоченный водой платок или одежду.
6. Накройте голову мокрой одеждой.
7. Убегайте от огня, пригнувшись к земле.
8. Убегайте от огня по дорогам, проселкам, берегам рек или ручьев.

IV. Правила поведения детей на воде

- когда купаешься, поблизости от тебя должны быть взрослые;
- нельзя играть в тех местах, откуда можно упасть в воду;
- не заходи на глубокое место, если не умеешь плавать или плаваешь плохо;
- не ныряй в незнакомых местах;
- не заплывай за буйки;
- нельзя выплывать на судовой ход и приближаться к судну;
- не устраивай в воде игр, связанных с захватами;
- нельзя плавать на надувных матрасах и камерах (если плохо плаваешь);
- не пытайся плавать на бревнах, досках, самодельных плотках;
- если ты решил покататься на лодке, выучи основные правила безопасного поведения в этом случае;
- необходимо уметь правильно управлять своими возможностями.



Утверждаю
«31» августа 2023 г.
Директор МБОУ СОШ № 45
г. Ставрополя
Токарева Л.Н.

ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда обучающихся при посещении столовой
ИОТ № 91-2018

I. Общие требования охраны труда

1. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех обучающихся во время приёма пищи.
2. Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, входить и выходить из помещения.
3. Не вносить в столовую сумки и портфели.
4. Не входить в пищеблок (на кухню).
5. Бережно относиться к мебели и посуде.
6. Не включать и не выключать электроосвещение.
7. Не открывать самостоятельно форточки, окна.
8. Травмоопасность в обеденном зале:
 - при включении и выключении электроосвещения (поражение электротоком);
 - при переноске посуды с горячей пищей, чаем и т.п. (термические ожоги);
 - порезы в случае разбившейся стеклянной, фаянсовой посуды.

II. Требования охраны труда перед приёмом пищи.

1. Вымыть с мылом руки перед обедом.
2. Входить в столовой, соблюдая дисциплину и график приёма пищи
3. При получении обеда соблюдать порядок, пропустить младших.
4. Занять своё место за обеденным столом.

III. Требования охраны труда во время приёма пищи.

1. Соблюдать правила культуры поведения за обеденным столом.
2. Не мешать приёму пищи другим обучающимся.
3. Не разговаривать во время обеда, не толкать соседей.
4. Осторожно, не торопясь, принимать горячую пищу.
5. Пустую посуду складывать возле себя слева, не допуская её падения.

IV. Требования охраны труда в чрезвычайных ситуациях

1. В случае возникновения чрезвычайных ситуаций (пожара, резкого постороннего запаха), покинуть столовой по указанию дежурного учителя, повара или воспитателя.
2. При травматизме сообщить дежурному учителю, воспитателю для оказания помощи.
3. В случае резкого ухудшения самочувствия сообщить об этом дежурному учителю или воспитателю.

V. Требования охраны труда по окончании приёма пищи

1. Убрать своё место за обеденным столом (посуду сдать в мойку, отдельно тарелки, отдельно стаканы и ложки).
2. Вымыть тщательно с мылом руки.
3. Выходить из обеденного зала спокойно, не толкаясь, соблюдая дисциплину и порядок.



Утверждаю
«31» августа 2023 г.
Директор МБОУ СОШ № 45
г. Ставрополя
Токарева Л.Н.

ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда обучающихся (вводный инструктаж)
ИОТ № 80-2018

1. По дороге в школу и обратно необходимо:
 - переходить дорогу только в установленных местах;
 - предварительно убедиться, что движущегося транспорта в опасной близости нет.
2. В школе имеются учебные кабинеты повышенной степени опасности: химический, физический, биологический, информатики, мастерские технического и обслуживающего труда, спортивный зал. Во время занятий в этих кабинетах необходимо строго соблюдать инструкции по охране труда и требования учителя.
3. Во избежание травмоопасных ситуаций в школе нельзя:
 - бегать и толкаться во время перемен;
 - использовать для игры двери, подоконники, открывать окна без разрешения учителя;
 - прыгать через ступеньки лестницы, кататься на перилах, перешагивать или перегибаться через них;
 - оставлять в коридорах разлитую на полу воду;
 - проходя через двери, придерживать их, чтобы избежать удара идущим следом.
4. В случае любых происшествий и травм необходимо немедленно сообщить об этом учителю, классному руководителю, завучу, директору школы. Медицинский кабинет находится на 1 этаже Блока А учебного здания.
5. В случае возникновения пожара, короткого замыкания в электросети, засорения канализации или подозрений на соответствующие повреждения, необходимо немедленно сообщить об этом учителю или администратору, на пост дежурному охраннику.
6. При пожаре звонить **по телефону 01, вызов полиции - 02, вызов скорой помощи - 03.**
7. В случае возникновения чрезвычайной ситуации все сотрудники и обучающиеся школы должны быть немедленно эвакуированы. Сигнал тревоги подается тремя короткими звонками или по радиовещанию. Обучающиеся покидают помещение класса и организованно выходят из школы вместе с учителем в соответствии с планом эвакуации. Во время эвакуации класс должен иметь при себе комплект, включающий ватно-марлевые повязки, бутылку с водой. В случае поступления сигнала «химическая тревога» движение колонны происходит в направлении, перпендикулярном направлению ветра.
8. При появлении в школе посторонних людей, ведущих себя подозрительно или агрессивно, необходимо немедленно сообщить об этом охраннику, учителю или администратору.
9. Не допускается нахождение в школе бродячих кошек и собак.
10. Запрещено курить в помещениях школы, бросать зажженные спички в мусорные баки, засорять канализацию посторонними предметами, оставлять открытыми водопроводные краны.
11. Находясь в школьной столовой необходимо проявлять аккуратность, не оставлять продуктов питания на столах, не сорить на пол. Во время еды следует вести себя спокойно, не размахивать столовыми приборами, не кричать и не толкаться. Перед приемом пищи обязательно вымыть руки с мылом. Нельзя находиться в столовой в верхней одежде и головном уборе.
12. Участвуя в проведении санитарных часов, необходимо соблюдать меры безопасности.
13. В школе не допускается применение психического и физического насилия в отношении обучающихся, все споры должны разрешаться только мирным путем.
14. Ученики школы должны выполнять требования дежурных учителей и обучающихся.

Утверждаю
«31» августа 2023 г.
Директор МБОУ СОШ № 45
г. Ставрополя
Токарева Л.Н.

Инструкция
по правилам поведения обучающихся в школе
ИОТ № 90-2018

1. Общие правила поведения.

1.1. Обучающийся приходит в школу за 15-20 минут до начала занятий, в чистой и опрятной форме, определенной школой, переобувается, одевает сменную обувь, занимает свое рабочее место и готовит все необходимые учебные принадлежности к предстоящему уроку.

1.2. Нельзя приносить в школу и на её территорию с любой целью и использовать любым способом оружие, взрывчатые или огнеопасные вещества; спиртные напитки, наркотики, другие одурманивающие средства, а также токсичные вещества, яды и таблетки.

1.3. Нельзя без разрешения учителей, педагогов уходить из школы и с её территории в урочное время. В случае пропуска занятий обучающийся должен предъявить классному руководителю справку от врача или записку от родителей (лиц, их заменяющих) о причине отсутствия на занятиях. Пропускать занятия без уважительных причин не разрешается.

1.4. Обучающийся школы проявляет уважение к старшим, заботится о младших.

1.5. Обучающиеся берегут имущество школы, аккуратно относятся как к своему, так и чужому имуществу.

1.6. Достоинно, культурно ведут себя в школе и за её пределами.

2. Поведение на занятиях.

2.1. При входе учителя, педагога в класс, обучающиеся встают в знак приветствия и садятся после того, как учитель, педагог ответит на приветствие и разрешит сесть. Подобным образом обучающиеся приветствуют любого взрослого, вошедшего в класс во время занятий.

2.2. Каждый учитель определяет для своих занятий правила поведения обучающиеся на занятиях в соответствии с законом «Об образовании», Уставом школы, данной инструкцией.

2.3. Во время урока нельзя шуметь, отвлекаться самому и отвлекать товарищей от занятий посторонними разговорами, играми и другими не относящимися к уроку делами.

2.4. Если во время занятий учащемуся необходимо выйти из класса, то он должен попросить разрешения у учителя.

2.5. Если обучающийся хочет задать вопрос учителю или ответить на вопрос учителя, он поднимает руку.

2.6. Занятия проводятся по кабинетной системе. За учеником в каждом кабинете закреплено строго определенное место. Каждый ученик отвечает за сохранность санитарного состояния своего рабочего места.

2.7. Ученик на уроке обязан выполнять все требования учителя.

2.8. Ученик должен отвечать громко, внятно, использовать карту, картины, наглядность.

2.9. На уроки физической культуры ученики являются в спортивной форме и спортивной обуви. Без разрешения учителя в спортивный зал обучающиеся не входят. Обучающиеся, освобожденные от занятий физкультурой, обязательно присутствуют в зале.

2.10. Учителя физкультуры, технического труда отпускают с уроков строго по звонку.

2.11. Звонки об окончании урока даётся для учителя. Только когда учитель объявит об окончании занятий, обучающиеся вправе покинуть класс. При выходе учителя или другого взрослого из класса обучающиеся встают.

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

3.1. Во время перерывов (перемен) обучающийся обязан:

- навести чистоту и порядок на своем рабочем месте;
- выйти из класса;
- подчиняться требованиям педагога и работников школы;
- помочь подготовить класс по просьбе педагога к следующему уроку;

- ученики на переменах находятся на своем этаже;
- при встрече с учителями, родителями, взрослыми посетителями школы ученики здороваются и уступают дорогу;

- по лестницам, коридорам ходить только по правой стороне;
- учащимся запрещается входить в учительскую без разрешения;
- после окончания уроков ученики идут в раздевалку только в присутствии учителя, проводившего урок. Учитель следит, чтобы все ученики оделись и ушли домой или в группу продленного дня; остаются в школе только те ученики, которые заняты работой (кружки, секции, клубы, факультативы, спец. курсы).

3.2. Обучающимся запрещается:

- без дела бродить по школе;
- ходить в верхней одежде;
- бегать по лестницам, вблизи оконных приемов и в других местах, не приспособленных

для игр;

- толкать друг друга, бросаться предметами и применять физическую силу;
- употреблять непристойные выражения и жесты, шуметь, мешать отдыхать другим;
- курить в здании школы и на её территории.

3.3. Дежурный по классу

- находится в классе во время перемены
- обеспечивает порядок в классе;
- помогает учителю, педагогу подготовить класс к следующему уроку;
- после окончания занятий производит посильную уборку класса.

3.4. Обучающиеся, находящиеся в столовой:

- подчиняются требованиям педагога и работников столовой; проявляют внимание и осторожность при получении и употреблении горячих и жидких блюд;
- убирают стол после приема пищи.

4. Заключительные положения.

4.1. Обучающиеся не имеют права во время нахождения на территории школы и при проведении школьных мероприятий совершать действия, опасные для жизни и здоровья самого себя и окружающих.

4.2. Настоящие Правила распространяются на территорию школы и на все мероприятия, проводимые школой.

4.3. За нарушение настоящих Правил и Устава школы, обучающиеся привлекаются к ответственности.



Утверждаю
31 августа 2023 г.
Директор МБОУ СОШ № 45
г. Ставрополя
Токарева Л.Н.

ИНСТРУКЦИЯ
о действиях при пожаре, совершенном
или готовящемся террористическом акте, о действиях при обнаружении подозрительного
предмета, который может оказаться взрывным устройством
ИОТ № 95-2019

Существует 2 вида подачи звукового голосового сигнала:

- «Сигнал о НЕСТАНДАРТНОЙ СИТУАЦИИ»
- «ПОЖАРНАЯ ТРЕВОГА» (ЭВАКУАЦИЯ)

1. При голосовом сигнале «**НЕСТАНДАРТНОЙ СИТУАЦИИ**» ученик обязан:
- Вместе с учителем замкнуться в кабинете изнутри
 - Выключить свет в кабинете
 - Ученики и учитель должны присесть возле безопасной стены напротив окон
 - Все должны затаиться
 - Сообщить учителю об учениках, которые должны присутствовать на уроке, но по каким-либо причинам куда отпросились в момент урока)
 - Если в дверь кабинета постучали - НИКОМУ не открывать дверь! И не подавать никаких звуков, не давать понять, что в кабинете есть люди.

Действия в момент подачи сигналов, при условии, что вы в этот момент находитесь в
ОБЩЕСТВЕННОМ МЕСТЕ.

При голосовом сигнале «ПОЖАРНАЯ ТРЕВОГА» (если вы в этот момент Вы находитесь не в здании школы, а в любом другом общественном месте) должны:

- Ни в коем случае не поддаваться панике и постараться уберечь о этого состояния окружающих Вас людей. Действия, совершаемые людьми в состоянии панического страха, влекут за собой тяжелейшие непоправимые последствия.

Помните, что действия толпы в состоянии паники не поддается логике, поэтому постарайтесь как можно быстрее выбраться из толпы целым и невредимы. При этом:

- ни в коем случае не идите против толпы
- не подходите к витрине, решеткам, оградкам
- не пытайтесь ни за что удержаться (вам могут сломать руку)
- если ваша вещь упала, ни в коем случае не пытайтесь ее поднять
- чтобы толпа не задавила, держите руки перед грудью
- если вы упали, быстро подтяните к себе ноги, сгруппируйтесь и попытайтесь рывком

встать

- Наибольшую опасность при взрыве в вагоне метро, поезда представляет задымление. От дыма Вас может спасти влажная ткань, приложенная к лицу. Поэтому желательно иметь при себе влажный платок, смоченный раствором соды. Чтобы он не высохал, храните его в целлофановом пакете. В экстремальной ситуации он спасет вам жизнь

- Если взрыв произошел в подземном переходе, жилом доме и вас завалило обломками стен или землей, действуйте следующим образом:

- Дышите равномерно и глубоко. Приготовьтесь к тому, что терпеть голод и жажду. Голосом и стуком привлекайте внимание людей, которые находятся на поверхности. Если рядом

есть металлический предмет (кольцо, ключи и т.п.) попытайтесь перемещать его вправо-влево. В таком случае спасатели могут обнаружить его металлоискателем.

- Если окружающее пространство под завалом относительно свободно, не следует зажигать спички, зажигалку – берегите кислород. Продвигайтесь осторожно, стараясь не вызывать нового завала.

- Если вас придавило землей, попытайтесь перевернуться на живот, чтобы ослабить давление на грудную клетку и брюшную полость. Придавленные руки и ноги, по возможности, растирайте, массируйте, восстанавливая кровообращение.

3. Действия при обнаружении подозрительного предмета, который может оказаться взрывным устройством.

Подобные предметы можно обнаружить в транспорте, на лестничных площадках, около дверей квартир, в учреждениях и в общественных местах.

Если обнаруженный предмет не должен, на ваш взгляд, находиться в этом месте в это время, не оставляйте этот факт без внимания.

Если вы обнаружили забытую или бесхозную вещь в общественном транспорте, опросите людей, находящихся рядом. Постарайтесь установить, чья она или кто мог ее оставить. Если хозяин не установлен, немедленно сообщите о находке водителю.

Если вы обнаружили подозрительный предмет в подъезде своего дома, опросите соседей, возможно он принадлежит им. Если владелец не установлен – сообщите о находке в ваше отделение полиции.

Если вы обнаружили подозрительный предмет в учреждении, немедленно сообщите о находке администрации.

Если во дворе вашего дома запаркован и длительное время не используется автомобиль, и он не принадлежит кому-либо из жильцов, запишите его марку, цвет и государственный номер, сообщите о нем в органы ГИБДД.

Во всех перечисленных случаях:

- Не трогайте, не вскрывайте и не передвигайте находку
- Зафиксируйте время обнаружения находки
- Постарайтесь отвести людей на безопасное расстояние
- Обеспечьте беспрепятственный проезд оперативно-следственной группы
- Не забывайте, что Вы самый важный очевидец
- ПОМНИТЕ: внешний вид предмета может скрывать его настоящее предназначение.

В качестве маскировки для взрывных устройств могут использоваться обычные бытовые предметы: сумки, пакеты, свертки, коробки, консервные и пивные банки, игрушки и т.п.

Утверждаю
«31» августа 2023 г.
Директор МБОУ СОШ № 45
г. Ставрополя
Токарева Л.Н.



ИНСТРУКЦИЯ **по охране труда при проведении массовых мероприятий с обучающимися** **ИОТ № 76-2018**

1. Общие требования охраны труда.

1.1 Массовыми считаются мероприятия, в которых участвуют дети более, чем из одного класса и приглашенные. К руководству массовыми мероприятиями допускаются только педагогические работники школы, в качестве помощников они могут привлекать других лиц.

1.2 К участию в массовых мероприятиях допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда с обязательной регистрацией в журнале установленной формы о его проведении.

1.3 При проведении массовых мероприятий необходимо исключить возможность воздействия на участников следующих опасных факторов:

1.4 Возникновение пожара при неисправности электропроводки, использовании открытого огня (факелы, свечи, фейерверки, бенгальские огни, хлопушки, петарды и т.п.), при воспламенении новогодней елки, использовании световых эффектов с применением химических и других веществ, могущих вызвать загорание;

1.5 Травмы в ходе мероприятия или при возникновении паники в случае пожара и других чрезвычайных ситуаций.

1.6 Помещения, где проводятся массовые мероприятия, должны быть обеспечены медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами, для оказания первой помощи при травмах.

1.7 Помещения, где проводится массовое мероприятие, должно быть обеспечено первичными средствами пожаротушения (не менее двух огнетушителей), оборудовано автоматической системой пожарной сигнализации, возможностью вентиляции. Участники массового мероприятия обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Помещения, где проводятся массовые мероприятия, должны иметь план эвакуации в экстренной ситуации или должны быть указаны на общем плане. План эвакуации должен быть известен участникам. Выход из помещения школы должен быть снабжен указателями с надписью «Выход»,

1.8 Если мероприятие проводится в вечернее время необходимо заранее обеспечить наличие электрических фонарей, предупредить участников о возможном отключении электроэнергии.

1.9 О каждом несчастном случае с участниками массового мероприятия немедленно сообщить руководителю мероприятия и администрации учреждения, принять меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

1.10 На время проведения массового мероприятия должно быть обеспечено дежурство работников в составе не менее двух человек.

1.11 Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при наличии оснований, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования охраны труда перед проведением массового мероприятия.

2.1. Приказом директора школы назначаются ответственные лица за проведение массового мероприятия. Приказ доводится до ответственных лиц под роспись. Проводится целевой инструктаж по охране труда назначенных ответственных лиц с записью в журнале регистрации инструктажа на рабочем месте. Директор школы или по его поручению ответственные лица информирует о проведении мероприятия Отдел внутренних дел.

2.2. Ответственные проводят инструктаж по технике безопасности участников массового мероприятия с записью в журнале установленной формы.

2.3. Тщательно проверяются ответственными лицами все помещения, эвакуационные пути и выходы на соответствие их требованиям пожарной безопасности, а также убедиться в наличии и исправности первичных средств пожаротушения, связи и пожарной автоматики.

2.4. Проветриваются помещения, где будут проводиться массовые мероприятия, и проводится влажная уборка.

3. Требования охраны труда во время проведения массового мероприятия.

3.1. В помещении, где проводится массовое мероприятие, должны неотлучно находиться назначенные ответственные лица, контролируя строгое соблюдение правил техники безопасности при проведении массового мероприятия.

3.2. Все эвакуационные выходы во время проведения массового мероприятия закрываются на запоры, легко открывающиеся без ключа, световые указатели «Выход» должны быть во включенном состоянии.

3.3. Новогодняя елка должна быть установлена на устойчивом основании с таким расчетом, чтобы не затруднялся выход из помещения. Ветки елки должны находиться на расстоянии не менее 1 м от стен и потолков. Запрещается применять для украшения елки самодельные электрические гирлянды, игрушки из легковоспламеняющихся материалов, вату.

3.4. При проведении массового мероприятия запрещается применять открытый огонь (факелы, свечи, фейерверки, бенгальские огни, хлопушки, петарды и т.п.), устраивать световые эффекты с применением химических и других веществ, могущих вызвать загорание.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении возгорания немедленно без паники эвакуировать обучающихся (воспитанников) из здания, используя все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

4.2. ТЕЛЕФОНЫ ЭКСТРЕННЫХ СЛУЖБ: 01, 03

4.2. При получении участником массового мероприятия травмы немедленно сообщить об этом руководителю мероприятия и администрации школы, оказать пострадавшему первую помощь, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования охраны труда по окончании массового мероприятия

5.1. Убрать в отведенное место инвентарь и оборудование.

5.2. Тщательно проветрить помещение, убедиться, что все участники покинули его, надежно закрыть окна и запереть двери.

5.3. Проверить противопожарное состояние помещений, отключить электроэнергию



Утверждаю
«31» августа 2023 г.
Директор МБОУ СОШ № 45
г. Ставрополя
Токарева Л.Н.

ИНСТРУКЦИЯ **по охране труда при проведении прогулок, экскурсий** **ИОТ № 87-2018**

1. Общие требования охраны труда.

1.1. К прогулкам, туристским походам, экскурсиям и экспедициям допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении прогулок, туристских походов, экскурсий и экспедиций соблюдать правила поведения и установленные режимы передвижения и отдыха.

1.3. При проведении прогулок, туристских походов, экскурсий и экспедиций возможно воздействие на их участников, следующих опасных факторов:

- изменение установленного маршрута движения, самовольное оставление места расположения группы;
- потертости ног при неправильном подборе обуви;
- травмирование ног при передвижении 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.

1.4. При проведении прогулок, туристских походов, экскурсий и экспедиций группу обучающихся должны сопровождать двое взрослых.

1.5. Для оказания первой медицинской помощи при травмах обязательно иметь мед аптечку с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств.

1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан сообщить об этом руководителю прогулки, туристского похода, экскурсии или экспедиции.

1.7. Обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения прогулки, туристского похода, экскурсии или экспедиции и правила личной гигиены.

1.8. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования охраны труда перед проведением прогулки, туристского похода, экскурсии, экспедиции.

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

2.2. Надеть удобную одежду и обувь, не стесняющую движений и соответствующую погоде. Для предотвращения травм и укусов ног надеть брюки или чулки.

3. Требования безопасности во время проведения прогулки, туристского похода, экскурсии, экспедиции

3.1. Соблюдать дисциплину, выполнять все указания руководителя и его заместителя, самостоятельно не изменять установленный маршрут движения и не покидать места расположения группы.

3.2. Общая продолжительность прогулки составляет 1-4 часа, а туристского похода, экскурсии, экспедиции не должна превышать: для обучающиеся 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. Во время привалов во избежание ожогов и лесных пожаров не разводить костры.

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

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

3.6. При передвижении не снимать обувь и не ходить босиком.

3.7. Во избежание заражения желудочно-кишечными заболеваниями не пить воду из открытых непроверенных 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 прогулки, туристского похода, экскурсии или экспедиции 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 охраны труда в аварийных ситуациях.

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

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

5. Требования охраны труда по окончании прогулки, туристского похода, экскурсии, экспедиции.

5.1. Проверить по списку наличие обучающихся в группе.

5.2. Проверить наличие и сдать на хранение туристское снаряжение.

5.3. Принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

Утверждаю
«31» августа 2023 г.
Директор МБОУ СОШ № 45
г. Ставрополя
Токарева Л.Н.



ИНСТРУКЦИЯ

Инструктаж по предупреждению суицида среди учащихся ИОТ №66-2020

1. В случае, когда замечена склонность ученика к суициду, следует:

- очень внимательно выслушать решившегося на суицид подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас необходимо, чтобы нас кто-нибудь выслушал. Необходимо приложить всевозможные усилия, чтобы понять проблему, которая скрывается за словами;
- оцените серьёзность намерений и чувств подростка. Если он (она) уже составил (а) определенный план суицида значит ситуация наиболее серьезная, чем в случае, когда эти планы расплывчаты и неопределённые;
- следует оценить глубину эмоционального кризиса. Ребенок может испытывать очень серьёзные трудности, но при этом не думать о суициде. Зачастую человек, недавно прибывавший в состоянии депрессии, неожиданно начинает бурную, неустанную деятельность. Такой характер поведения также может быть основанием для тревоги;
- следует очень внимательно относиться ко всем, даже самым малейшим обидам и жалобам. Нельзя пренебрегать ничем из сказанного. Дети могут и не давать волю своим чувствам, тем самым скрывая имеющиеся у них проблемы, но в то же время могут пребывать в состоянии глубокой депрессии;
- не следует бояться прямо спросить, не задумывается ли подросток о суициде. Практика показывает, что такой вопрос крайне редко приносит вред. Зачастую ребенок рад возможности открыто рассказать о своих проблемах.

2. Нижеперечисленные вопросы и замечания помогут начать разговор о самоубийстве и определить степень риска в определенной ситуации:

- Похоже, у тебя что-то произошло. Что тебя беспокоит? (Так можно начать беседу о проблемах ребенка).
- Ты задумывался когда-нибудь о самоубийстве?
- Каким образом ты планируешь это сделать? (Данный вопрос поможет определить степень риска. Чем более подробно составлен план, тем больше вероятность его выполнения).

3. Утверждение о том, что кризис уже прошел, не должно вводить вас в заблуждение. Зачастую подросток чувствовать облегчение после разговора о самоубийстве, но через некоторое время вновь вернется к тем же мыслям.

Поэтому не оставляйте его в одиночестве даже после успешного разговора. Следует поддерживать его и быть настойчивым. Каждый человек в состоянии душевного кризиса нуждается в строгих утвердительных указаниях. Осознание вашей компетентности, что Вы заинтересованы его судьбой и готовы оказать помощь дадут ему эмоциональную поддержку. Следует убедить его в том, что он сделал правильный шаг, приняв вашу помощь.

Нужно оценить его внутренние возможности. Если человек способен анализировать и воспринимать советы окружающих, ему будет намного легче восстановить душевные силы и стабильность.

4. Нужно учесть и иные возможные источники помощи: друзей, семью, докторов, священников, к которым можно обратиться. Следует попытаться убедить подростка обратиться за помощью к специалистам (психологу, доктору). В противном случае нужно обратиться к ним самим, чтобы совместно разработать стратегию помощи.

5. Как можно оказать помощь человеку с суицидальными наклонностями

- В первую очередь, необходимо понять и запомнить, что далеко не каждый потенциальный самоубийца является психически больным. И тех, кого вытащили с того света, совсем не обязательно клеймить психиатрическим диагнозом. Вообще, суицид не является поводом для осуждения. Ясное дело, что человек выбрал не самый лучший и не самый умный вариант решения проблемы. Но это не его вина, а его беда в том, что иных способов он найти не смог.

- Не нужно доверять и широко распространенному мифу о том, что «кто говорит о самоубийстве, никогда этого не сделает». В некоторых случаях заявление о возможном самоубийстве может быть и демонстрацией, но это может быть и криком о помощи, причем вырвавшимся совершенно случайно. И неспециалисту «диагноз» в таком случае поставить очень сложно. Поэтому нельзя пропускать их мимо ушей, а следует уделять внимание подобным заявлениям.

- Очень важно помнить, что часто человеку, находящемуся в состоянии острого кризиса необходимо просто выговориться – эмоциям требуется выход. Ведь, вероятно, что он не может доверить свои чувства кому-либо из близких людей. Поэтому искренний интерес, проявленное участие или просто терпеливое, не оценивающее выслушивание может спасти от суицида ещё одного человека.

- В случае, если ваш ученик в какой-то момент стал вести себя слишком рискованно – это тоже является поводом для того, чтобы прислушаться к его проблемам. Ничего, что он вполне сильная личность – возможно, ему просто недостает душевного тепла и понимания? Стоит учесть, что скрытый самоубийцам зачастую сам вам никогда не пожалуется.

- Необходимо быть очень осторожными с демонстративными самоубийцами. Очень распространенный в народе метод отговорить при помощи фразы – «чего встал, прыгай давай» – может сработать с точностью до наоборот. В таком случае лучше сказать такому самоубийце, что решение о суициде – дело очень личное и вся ответственность за такое решение лежит на исключительно самом человеке.

- Если же кто-либо при помощи попыток самоубийства вами открыто манипулирует, наилучший способ – держаться от него как можно дальше (данном образом, без зрителей спектакль не состоится). Не поддерживайте разговор непригодными способами. Конечно, поддержать иные методы разговора, наиболее допустимые, тут можно и даже необходимо.

- Следует показать людям, склонным к демонстративному самоубийству, что совсем не обязательно значимая личность, объект его внимания,отреагирует именно так, как этого хочет самоубийца: вполне вероятно, что любимый совсем не будет горевать над могилой, а весь окружающий мир совсем не будет мучить себя чувством вины. И убедиться в этом самому лично у него уже не будет возможности. Зачем рисковать своей жизнью лишь для того, чтобы попытаться «кому-то что-то доказать»? Лучший вариант попытаться выйти на диалог конструктивными методами, а такие методы есть в любой ситуации. И Вы сможете помочь ученику, открыв их для него.

- Крайне сложно отговорить ребенка от самоубийства, указывая на его чувство долга: нельзя причинять боль родителям, нельзя оставлять близких, ты не имеешь на это права... Такого вида давление может только подтолкнуть к роковому шагу: мол, я настолько уже ничего не значу, что и жизнью собственной распоряжаться не вправе! Нужно постараться убедить этого ребенка в том, что если он желает в этой жизни быть значимой личностью: не лучше ли будет приложить свою голову и руки к тому, чтобы добиться значимости наиболее адекватными методами?

- Крайне важно переключить потенциального самоубийцу с мысли о самоубийстве. Но нельзя говорить ему «Да ты не думай об этом!»; его мысли будут вновь и вновь возвращаться к «запретному плоду». Проведите такой эксперимент. Представьте, что вам сказали: «Не думай о

слоне». Ну и как, о чем вы сейчас в первую очередь подумали? То-то и оно. Точно так же не следует прямо отговаривать человека «не думать о суициде». Лучше дать ему другую работу для мозгов!

- Следует воспользоваться помощью специалиста. Если Вы отметили в поведении, внешнем виде, во время беседы с ребенком возможные признаки приближающегося самоубийства, не пытайтесь решить данную проблему сами, не бойтесь обратиться за помощью к психологу образовательного учреждения. Это внесет большой вклад в спасение чужой жизни.

... Всегда помните, что виновных в суициде, как правило, нет. Любое самоубийство – это личное, осознанное решение самого человека. И распоряжаться своей жизнью – неотъемлемое право каждой личности. Но лучшей профилактикой самоубийства является предоставление возможности каждому ощутить это право, равно как и право искать иные способы решения проблем. Когда человек чувствует себя нужным хотя бы самому себе, если он имеет право голоса хотя бы по отношению к себе самому – уже хотя бы, поэтому жизнь начинает представлять для него достаточно большую ценность!

Приемы предупреждения суицидов

ВОСПРИНИМАТЬ ЕГО (ЕЁ) ВСЕРЬЕЗ. Не следует относиться снисходительно: он уже не «на верхнем уровне детскости», а на «нижнем уровне взрослости».

ВСЕГДА ВЫСЛУШИВАЙТЕ – «Я слышу тебя». Не старайтесь сразу броситься разуверять его или утешать общими фразами типа «Ну, все не так плохо», «Вам станет лучше», «Не стоит этого делать». Нужно дать ему возможность выговориться. Задавайте ему вопросы и внимательно слушайте.

В случае, если его слова вас пугают, необходимо сказать об этом прямо. Его уже поздно оберегать: ему требуется помощь, а не фальшивые заверения о том, что всё хорошо.

ОБСУЖДАЙТЕ – открытое обсуждение планов и проблем убирает тревожность. Не стоит бояться говорить об этом – большинство людей чувствуют неловкость, говоря о суициде, и это проявляется в отрицании или избегании этой темы. Разговоры не могут спровоцировать суицида, тогда как избегание этой темы увеличивает тревожность, подозрительность к собеседнику.

Не оказывайте давления на него. Но покажите, что его судьба вам не безразлична.

БУДЬТЕ ОЧЕНЬ ВНИМАТЕЛЬНЫ к косвенным показателям при предполагаемом самоубийстве. Любое шутивное упоминание или угрозу нужно воспринимать всерьез. Подростки зачастую отрицают, что говорили всерьез, пытаются высмеивать собеседника за его излишнюю тревожность, могут изображать гнев. Говорите, что вы принимаете их всерьез

ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ – обобщайте, выполняйте рефрейминг – «Такое впечатление, что ты на самом деле говоришь...», «Большинство людей задумывалось о самоубийстве...», «Ты когда-нибудь думал, как совершить его?». Если вами получен ответ, переходите на конкретику. Пистолет? А ты когда-нибудь стрелял? А где ты его возьмешь? Что тогда произойдет? А что если ты промахнешься? Кто тебя найдет? Ты думал о своих похоронах? Кто на них придет? Недосказанное, затаенное вы должны сделать явным. Помогите подростку открыто говорить и думать о своих помыслах.

ПОДЧЕРКИВАЙТЕ ВРЕМЕННЫЙ ХАРАКТЕР проблем – признавайте, что его чувства очень сильны, проблемы очень сложны – узнайте, как вы можете помочь, так как вам он уже доверяет. Постарайтесь узнать, кто еще мог бы помочь в данной ситуации.

Если вы не очень хорошо разбираетесь в теме, отправьте ребенка к тому, кто лучше вас сможет понять его чувства (другому специалисту). Ищите информацию вместе с ним. В этом случае, признав свою некомпетентность, вы завоеуете уважение. В последствии, когда ситуация прояснится, сможете помочь добрым советом.



ИНСТРУКЦИЯ ИОТ №68-2020

Для обучающихся в случае участия в массовых мероприятиях на базе других учреждений

1. Общие положения инструкции при массовых мероприятиях в других учреждениях

1.1. Настоящая инструкция разработана для учащихся во время пребывания их в общественных местах проведения массовых мероприятий на базе других учреждений.

1.2. Все участники учебно-воспитательного процесса должны знать правила оказания первой помощи при характерных повреждениях.

2. Требования безопасности перед посещением массового мероприятия

2.1. Перед проведением массовых мероприятий на базе других учебных учреждений определить дату, место проведения, схему маршрута к обозначенному учреждению.

2.2. Повторить правила дорожного движения и правила поведения в общественном транспорте, общественных местах.

2.3. Повторить правила безопасности жизнедеятельности и план эвакуации в чрезвычайных ситуациях во время проведения массовых мероприятий с учениками на базе других учреждений.

2.4. Следует прибыть за 15 мин. до начала мероприятия и сообщить воспитателю класса о своём присутствии. Если по какой-нибудь причине вы не можете быть на мероприятии, нужно заблаговременно предупредить по телефону о причине своего отсутствия.

2.5. Не заходить по одному на территорию, на которой проводится мероприятие, или в помещении учреждения к узким, затемненным проходам, углам или туалетных комнат, гардероба и др. для предотвращения совершения противоправных действий, насилия над детьми.

2.6. Быть постоянно в поле зрения учителя, избегать столпотворения, обходить его. Если вы попали в толпу, ни в коем случае не идите против нее. Помните, что небольшая давка бывает возле дверей, перед стеной, возле арены и др. Не приближаться к витринам, стенам, стеклянным дверям, к которым вас могут прижать. Если толпа вас схватила – не сопротивляйтесь. Глубоко вдохнуть, согнуть руки в локтях и поднять их, чтоб защитить грудную клетку. Не держать руки в карманах, не цепляться ни за что руками – там можно сломать руку. Если есть возможность, застегнуть одежду. Если у вас что-то упало, ни в коем случае не пытайтесь поднять – жизнь дороже. Главное задание в толпе - не упасть. Если вас сбили с ног, попробуйте свернуться в клубок и защитить голову руками. При любой возможности попробовать встать.

2.7. При движении в сплошной толпе не напирать на тех, кто идёт впереди – желание ускорить движение обычно заканчивается давкой.

2.8. Перед началом массового мероприятия следует ознакомиться с запасными выходами в учреждении, через которые можно осуществить эвакуацию в случае аварийной ситуации, а также с общим планом эвакуации из учреждения.

2.9. Чётко выполнять указания и распоряжения учителя. Без его разрешения нельзя заходить или выходить из помещения, территории, на которой происходит мероприятие.

3. Требования безопасности во время массового мероприятия

3.1. Во время проведения массовых мероприятий в других учреждениях следует пребывать в определённом учителем месте, передвигаться по помещению, территории без разрешения учителя запрещается.

3.2. Если на мероприятии вы увидели много пьяных или возбужденных зрителей – выйдите до завершения представления или когда все уже разойдутся, чтобы избежать правонарушений, опасных травм.

- 3.3. Во время проведения массовых мероприятий в других учреждениях следует вести себя прилично, не кричать. Внимательно слушать выступающих.
- 3.4. Если проводятся развлекательные конкурсы или викторина с залом, не стоит соскакивать с места, следует подождать, пока вас не пригласят.
- 3.5. Не кричать, не свистеть, не бегать, не прыгать, не создавать травмоопасные ситуации.
- 3.6. Категорически запрещено словами, действиями или агрессивным поведением во время проведения мероприятия провоцировать других участников, это может привести к драке, правонарушениям.
- 3.7. Во время мероприятия следует придерживаться правил пожарной безопасности: нельзя брать участие в массовом мероприятии детям, одетым в одежду из легковоспламеняющихся материалов, не пропитанных огнестойкой смесью; категорически запрещено брать с собой на мероприятие петарды, бенгальские огни, фейерверки, легковоспламеняющиеся вещества. Во время мероприятия не приближаться к электроприборам, музыкальной аппаратуре, которые питаются током.

4. Требования безопасности после завершения массового мероприятия

- 4.1. После завершения массового мероприятия оставить своё место и выйти из помещения только по указанию учителя.
- 4.2. Запрещено выбегать, толкаться во время выхода из помещения, в котором происходит мероприятие, создавать травмоопасные ситуации.
- 4.3. Не вступать в контакт с незнакомыми людьми, ни в коем случае не передавать им свои вещи (особенно ценные – телефон, украшения и др.), даже если они назвали себя представителями полиции, для предотвращения совершения насилия над детьми или преступления.
- 4.4. Если мероприятие завершилось поздно, или на рассвете (выпускной вечер, новогодняя дискотека), обязательна явка родителей, которые вас встречают. После того как добрались домой, обязательно сообщить учителю и сообщить, что с вами все хорошо.

5. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 5.1. В случае возникновения аварийной ситуации следует немедленно сообщить учителю. Чётко выполнять указания учителя, не паниковать, не суетиться; никуда не идти от руководителя, быть рядом.
- 5.2. В случае обнаружения оборванных проводов, не заизолированной проводки, искрения проводки, следует немедленно сообщить учителю.
- 5.3. Если непредвиденная ситуация выходит из-под контроля взрослых, следует срочно связаться со службами экстренной помощи или родными по телефону.

Помните номера телефонов:

- 101 – пожарная охрана;
- 102 – полиция;
- 103 – скорая медицинская помощь;
- 104 – газовая служба.

- 5.4. Позвонив специалистам экстренной помощи, нужно сообщить адрес учреждения, в котором происходит мероприятие, коротко описать ситуацию, назвать свою фамилию и номер телефона.



Утверждаю
«31» августа 2023 г.
Директор МБОУ СОШ № 45
г. Ставрополя
Токарева Л.Н.

ИНСТРУКЦИЯ
по пожарной безопасности для обучающихся
ИОТ № 81-2018

Для младших школьников:

1. Нельзя трогать спички и играть с ними.
2. Опасно играть с игрушками и сушить одежду около печи, нагревательных приборов с открытой спиралью.
3. Недопустимо без разрешения взрослых включать электроприборы и газовую плиту.
4. Нельзя разводить костры и играть около них.
5. Если увидел пожар, необходимо сообщить об этом родителям или взрослым.

Для старших школьников:

1. Следите, чтобы со спичками не играли маленькие дети, убирайте их в недоступные для малышей места.
2. Не нагревайте незнакомые предметы, упаковки из-под порошков и красок, особенно аэрозольные упаковки.
3. Не оставляйте электронагревательные приборы без присмотра. Запрещайте малышам самостоятельно включать телевизор. 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, солярка).
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 01.

На территории школы:

1. Запрещается разводить костры, зажигать факелы, применять фейерверки и петарды, другие горючие составы.
2. Запрещается курить в здании школы и на ее территории.
3. Запрещается приносить в школу спички, 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 школы, сигналом к которой является сирена по громкой связи.
7. Запрещается без необходимости вскрывать пожарные щиты, использовать огнетушители, разматывать пожарные рукава.



Утверждаю
«31» августа 2023 г.
Директор МБОУ СОШ № 45
г. Ставрополя
Токарева Л.Н.

ИНСТРУКЦИЯ **по электробезопасности для обучающихся** **ИОТ № 82-2018**

1. Неукоснительно соблюдайте порядок включения электроприборов в сеть: шнур сначала подключайте к прибору, а затем к сети. Отключение прибора производится в обратной последовательности.
2. Уходя из дома или даже из комнаты, обязательно выключайте электроприборы (утюг, телевизор и т. п.).
3. Не вставляйте вилку в штепсельную розетку мокрыми руками.
4. Никогда не тяните за электрический провод руками - может случиться короткое замыкание.
5. Ни в коем случае не подходите к оголенному проводу и не дотрагивайтесь до него - может ударить током.
6. Не пользуйтесь утюгом, чайником, плиткой без специальной подставки.
7. Не прикасайтесь к нагреваемой воде, и сосуду (если он металлический) при включенном в сеть нагревателе.
8. Никогда не протирайте включенные электроприборы влажной тряпкой.
9. Не вешайте цветочные горшки над электрическими проводами.
10. Нельзя гасить загоревшиеся электроприборы водой.
11. Не прикасайтесь к провисшим или лежащим на земле проводам.
12. Опасно влезать на крыши домов и строений, где вблизи проходят линии электропередач, а также на опоры (столбы) воздушных линий электропередач.
13. Не пытайтесь проникнуть в распределительные устройства, трансформаторные подстанции, силовые щитки - это грозит смертью.
14. Не используйте бумагу или ткань в качестве абажура электролампочек.
15. Не пытайтесь проводить ремонт электроприборов при их включенном состоянии (в электросети).
16. В случае возгорания электроприборов, если вы не можете погасить вспышку пожара, вызывайте по **телефону 01** пожарную службу.



Утверждаю
«31» августа 2023 г.
Директор МБОУ СОШ № 45
г. Ставрополя
Токарева Л.Н.

ИНСТРУКЦИЯ
по правилам безопасного поведения на водоемах в летний,
осенне-зимний и весенний периоды
ИОТ № 86-2018
В летнее время:

1. Входите в воду быстро, и во время купания не стойте без движения. Почувствовав озноб, быстро выходите из воды.
2. Не купайтесь сразу после приема пищи и большой физической нагрузки (игры в футбол, бег и т. д.). Перерыв между приемом пищи и купанием должен быть не менее 45-50 минут.
3. В холодную погоду, чтобы согреться, сделайте несколько легких физических упражнений.
4. Не купайтесь больше 30 минут, если вода холодная, достаточно 5-6 минут.
5. При ушных заболеваниях не прыгайте в воду головой вниз.
6. Не оставайтесь при нырянии долго под водой.
7. Выйдя из воды, вытрите насухо и сразу оденьтесь.
8. Почувствовав усталость, сразу плывите к берегу.
9. При судорогах не теряйтесь, старайтесь держаться на воде и зовите на помощь.
10. При оказании вам помощи не хватайте спасающего, а помогите ему буксировать вас к берегу.

Запрещается:

1. Входить в воду разгоряченным (потным).
2. Заплывать за установленные знаки (ограждения участка, отведенного для купания).
3. Подплывать близко к моторным лодкам, баржам.
4. Купаться при высокой волне.
5. Прыгать с вышки, если вблизи от нее находится другие пловцы.
6. Толкать товарища с вышки или с берега.

Безопасность на льду:

1. Лед, зеленоватого оттенка, толщиной 7 см – безопасный, он выдерживает одного человека.
2. Непрочный лед около стока вод (с фабрик, заводов).
3. Тонкий или рыхлый лед - вблизи камыша, кустов, под сугробами.
4. Площадки под снегом следует обойти.
5. Ненадежный тонкий лед - в местах, где бьют ключи, быстрое течение или там, где впадают в реку ручьи.
6. Нельзя проверять прочность льда ударом ноги.
7. 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.
8. При переходе водоема группой необходимо соблюдать расстояние друг от друга (5-6 метров).
9. 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.
10. Если есть рюкзак, повесьте его на одно плечо.
11. Если вы провалились, необходимо широко раскинуть руки по кромкам льда, удерживаться от погружения с головой.
12. Не паникуйте, старайтесь без резких движений выбираться на лед, наползая грудью и поочередно вытаскивая на поверхность ноги.

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

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

Утверждаю
«31» августа 2023 г.
Директор МБОУ СОШ № 45
г. Ставрополя
Токарева Л.Н.



ИНСТРУКЦИЯ
по безопасному поведению на объектах железнодорожного транспорта
ИОТ № 88-2018

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

1. При движении вдоль железнодорожного пути не подходите ближе 3-5 метров 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: не оступитесь и не попадите в зазор между посадочной площадкой вагона и платформой.

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

10. В случае экстренной эвакуации из вагона старайтесь сохранять 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.



Утверждаю
«31» августа 2023 г.
Директор МБОУ СОШ № 45
г. Ставрополя
Токарева Л.Н.

Инструкция по оказанию первой помощи пострадавшему ИОТ – 070 – 2018

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

- в медпункте;
- в кабинетах физики, химии, информатики, обслуживающего труда, технического труда;
- в спортивном зале;
- в учительской и приемной;
- в кабинете офицеров-воспитателей кадетских классов.

1. В случае поражения электрическим током необходимо:

- 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;
- распуścić 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 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 наложить

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 марганцовокислого 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;
- забинтовать.

Содержание аптечки и назначение лекарственных препаратов:

1. Перевязочные материалы:

- бинты;
- вата;
- индивидуальные перевязочные пакеты;
- лейкопластырь;
- пакеты со стерильными медицинскими салфетками.

2. Жгут кровоостанавливающий.

3. Нашатырный спирт (в ампулах). Применяется для возбуждения дыхания, обработки кожи при ожогах кислотами, при укусах насекомых.

4. Настойка валерианы (успокаивающее средство).

5. Пятипроцентный спиртовой раствор йода (для обработки ран).

6. Перманганат калия (для промывания желудка, обработки ран).

7. Пищевая сода (для промывания желудка, обработки кожи при ожогах).

8. Борный вазелин (для смазывания медицинских салфеток при закрытии проникающих ранений, для смазывания кожи).

9. Активированный уголь (для лечения различных острых отравлений).

10. Борная кислота (для промывания глаз, обработки кожи).

11. Нитроглицерин или валидол (при болях в сердце).

12. Анальгин, амидопирин (при различных болях, ранениях).

13. Папаверин (при гипертоническом кризе, болях в сердце).

Перевязочный материал и лекарственные препараты следует периодически заменять и пополнять. Их количество должно соответствовать числу обучающихся в классе.



Утверждаю
«31» августа 2023 г.
Директор МБОУ СОШ № 45
г. Ставрополя
Токарева Л.Н.

ИНСТРУКЦИЯ **по правилам безопасного поведения на катке общего пользования** **ИОТ № 92-2018**

Человек, ведущий активный образ жизни, всегда достоин уважения. Но спорт и развлечения на свежем воздухе, как летом, так и зимой должны приносить радость. Поэтому всегда нужно соблюдать правила поведения и технику безопасности. Вот правила, которые необходимо усвоить.

Безопасность детей зимой очень важна, и речь не только о банальных простудах. Несоблюдение правил поведения на улице зимой для детей может закончиться серьезными травмами.

Настоящие правила разработаны с целью обеспечения порядка и безопасности посещения катка. Каток предназначен для отдыха и развлечения его посетителей и гостей.

На крытый каток посетитель допускается в свободном порядке через проходную зону сотрудником катка. Вход и выход на каток для катаний осуществляется по резиновой дорожке. Категорически запрещается ходить на коньках по плитке. В случае переполненности катка, администрация имеет право приостановить допуск на каток.

Каждый посетитель самостоятельно определяет для себя и своего ребёнка возможность посещения катка исходя из физического самочувствия, состояния здоровья и личных навыков катания на коньках. Дети младше 7 лет должны кататься в защитном шлеме. Дети допускаются только в сопровождении взрослых на коньках. Взрослые обязаны ни при каких условиях не оставлять своих детей на катке без присмотра. На основании этого, взрослые могут пройти на территорию ледового поля и сопровождать ребенка на общих основаниях, заплатив стоимость времени пребывания на катке. Администрация катка не несет ответственности за здоровье посетителей катка, несчастные случаи и травмы на катке.

Посетители катка несут личную ответственность за любой ущерб, причиненный другим посетителям. Запрещается кататься на большой скорости.

По сигналу оповещения посетителям необходимо покинуть каток на период технического перерыва (осуществление заливки катка).

Фото и видео съёмка в коммерческих целях допускается только с письменного разрешения администрации.

На территорию ледового поля не разрешается приносить напитки, еду, пакеты с покупками. На катке строго запрещено на момент массовых катаний проводить тренировки спортсменов фигурного катания и хоккеистов. Выход на лед в состоянии алкогольного или наркотического опьянения категорически запрещен! Курение на территории катка запрещено! Запрещается долбить, ковырять лёд коньками или другими предметами, бить коньками о борт, а также бросать на лед любые предметы, выливать жидкость и сыпать какие-либо вещества, применять взрывчатые и легко воспламеняющиеся вещества (в том числе пиротехнические изделия), находиться на льду в период заливки. На момент массовых катаний запрещено: катание на беговых коньках, выход на ледовое поле без коньков. В случае нарушения правил поведения на катке, администрация имеет право попросить посетителя немедленно покинуть территорию катка. Поведение посетителя на катке не должно мешать третьим лицам, представлять угрозу безопасности их жизни, здоровью либо в той или иной форме ограничивать свободу.

За вышеуказанные действия посетитель несет ответственность, предусмотренную действующим законодательством. Посетители ледового катка обязаны соблюдать все правила безопасности и проявлять осторожность во время катания.

Также необходимо обратить внимание на следующие правила при катании на коньках:

1. Коньки лучше приобрести свои, а не брать в прокате. Они должны удобно сидеть на ноге и нигде не должны давить. Нога в ботинке не должна быть зажата, но и не должна болтыаться, иначе вы будете падать. Шнуровать нужно как можно крепче, чтобы вы чувствовали себя на них уверенно.

2. Одежда должна быть тёплой, но не тяжёлой. Вы должны себя чувствовать комфортно в ней. Волосы лучше собрать в хвостик, чтобы они не лезли вам в глаза. Также желательно, если вы катаетесь на улице, иметь на голове лёгкую шапку.

3. Учимся правильно падать. Падения - это неотъемлемый элемент в любом виде спорта. Но при падении на льду нужно соблюдать особенные меры предосторожности. Не желательно падать назад, так вы можете себе что-нибудь повредить или отбить. Если чувствуете, что сейчас упадёте, то постарайтесь падать на бок или вперёд рыбкай, при этом голова должна всегда быть направлена в противоположную сторону от стороны падения. Если рядом с вами катаются другие люди, старайтесь падать так, чтобы лезвия ваших коньков не были направлены в их сторону. Иначе вы можете их задеть и поранить. На скорости лезвия конька могут причинить очень глубокую рану за счёт своей остроты.

4. При выходе на лёд придерживайтесь бортика. Не спешите. Избегайте столкновения с другими участниками. Если вы привели на лёд ребёнка, не отпускайте его кататься одного. Если вы умеете кататься сами, то попросите кого-нибудь из старших, которые катаются, присматривать за ним.

5. Прежде чем начать кататься, убедитесь, что состояние ледового покрытия хорошее. Не должно быть никаких ямок и бугорков. Это тоже может привести к падениям и серьёзным травмам.

Будьте внимательны и аккуратны на спортивных площадках и в местах активного отдыха.



Утверждаю
«31» августа 2023 г.
Директор МБОУ СОШ № 45
г. Ставрополя
Токарева Л.Н.

ИНСТРУКЦИЯ **по правилам безопасного поведения на лыжах (беговых, горных)** **ИОТ № 93-2018**

Человек, ведущий активный образ жизни всегда достоин уважения. Но спорт и развлечения на свежем воздухе, как летом, так и зимой должны приносить радость. Поэтому всегда нужно соблюдать правила поведения и технику безопасности. Безопасность детей зимой очень важна, и речь не только о банальных простудах. Несоблюдение правил безопасности может закончиться серьезными травмами.

При катании на лыжах:

1. Лыжи должны быть подобраны по росту занимающегося и находиться в исправном состоянии.
2. Крепления должны быть отрегулированы так, чтобы можно было без посторонней помощи прикреплять лыжи к лыжным ботинкам.
3. Палки, подобранные по росту, должны иметь наконечник, кольцо и регулируемой длины ремень для кисти руки.
4. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру: тесная или очень свободная обувь может привести к потертостям или травме.
5. Одежда должна защищать от холода и ветра, быть легкой, удобной.
6. При передвижении на лыжах по дистанции соблюдайте интервал 3-4 м, при спусках - не менее 30 м.
7. При спусках не выставляйте вперед лыжные палки.
8. Если возникает необходимость, приседая, падать на бок (обязательно держа при этом палки сзади).
9. Не пересекать лыжню, по которой передвигаются спускающиеся со склона лыжники.
10. Не прыгать с трамплина: для этого нужны специальная подготовка и прыжковые лыжи. Категорически запрещается использовать лыжные палки во время подвижных игр и эстафет: это можно делать только рукой.
11. При занятиях лыжным спортом могут быть обморожения. При потере чувствительности кожи ушей, носа, щек следует немедленно сделать растирание. Делать это нужно сухой рукой, а не снегом, так как в последнем случае можно повредить кожу и занести инфекцию.
12. Нельзя раздеваться во время передвижения на лыжах по дистанции (это приведет к простуде). Лучше снять лишнюю одежду до начала лыжной гонки, а после ее завершения надеть вновь.
13. Перед входом в помещение счистить снег с лыж.
14. Сразу после занятий по лыжной подготовке не пить холодную воду, чтобы не заболело горло.
15. Ограничения по температуре воздуха и погодным условиям при занятиях лыжной подготовкой следующие: температура не ниже -14°C , тихий ветер.

Правила безопасности катания на горных лыжах:

Горные лыжи- как спорт, так и отдых очень травмоопасные, а при невыполнении простых и очевидных правил и смертельно опасные. Горы не прощают ошибок как альпинистам и скалолазам, так и любителям, и профессионалам горнолыжного спорта.

Горные лыжи, сноуборд, наряду с другими экстремальными видами спорта, непременно связаны с риском. Поэтому Правила Международной лыжной федерации должны применяться ко всем сноубордистам и лыжникам. Ведь если вы их не исполняете, то ваше поведение в случае возникновения несчастного случая будет толковаться как нарушение гражданского и уголовного законодательства. Но, если все-таки вы решились и уже точно знаете, что ничто не сможет заставить вас отказаться от этого экстремального развлечения, просто выполняйте 10 несложных правил безопасности на горных лыжах, которые являются важными и составляют основу хорошей техники катания на горных лыжах:

Правило 1. Проявляйте уважение к окружающим. Ни в коем случае нельзя подвергать опасности других спортсменов или наносить ущерб.

Правило 2. Контролируйте скорость и направление движения. Лыжник должен двигаться свободно, уверено и управляемо, ваш стиль спуска и скорость должны соответствовать личным качествам и окружающим условиям.

Правило 3. Правильный выбор направления. Если вы приближаетесь к кому-то сзади, выберите направление так, чтобы не подвергнуть опасности лыжников, которые находятся впереди.

Правило 4. Поведение при обгоне. Вы можете обогнать только при условии, что оставляете достаточно места обгоняемому спортсмену для различных движений. Даже если у Вас отличная техника катания на горных лыжах, Вам по пути могут встретиться и лыжники с начальным уровнем подготовки.

Техника катания на горных лыжах:

Правило 5. Начало движения, езда по склону. При выходе на трассу с разметкой, а также возобновляя движение после остановки, или при движении вверх по склону, убедитесь, что сверху и снизу на склоне нет окружающих, которым вы могли бы помешать и создать опасность.

Правило 6. Остановки на склоне. Избегайте остановок на склоне в узком месте и в местах с ограниченной видимостью, на поворотах. Если вы упали в таком месте, постарайтесь как можно скорее освободить трассу.

Правило 7. Спуск и подъем с лыжами и без лыж. При подъеме наверх или при спуске, неважно - с лыжами или нет, старательно придерживайтесь края трассы, будьте внимательны!

Правило 8. Соблюдайте разметку и знаки на трассе. Они не менее важны чем на дороге!

Правило 9. Помощь. При аварии или другом несчастном случае каждый лыжник обязан оказать должную помощь пострадавшему, в рамках своей квалификации. По возможности старайтесь вызвать помощь как можно скорее.

Правило 10. Идентификация. После несчастного случая, все лыжники и сноубордисты, независимо от участия в происшествии, должны обменяться именами или другими данными, по которым вас смогли бы найти или описать.

Выполняя эти простые 10 правил, вы обезопасите себя и ваших близких от многих проблем, и получите от катания на горных лыжах только удовольствие!

Будьте внимательны и аккуратны на спортивных площадках и в местах активного отдыха. Желаем Вам приятного отдыха и крепкого здоровья!



Утверждаю
«31» августа 2023 г.
Директор МБОУ СОШ № 45
г. Ставрополя
Токарева Л.Н.

ИНСТРУКЦИЯ по правилам поведения детей во время каникул ИОТ №62-2020

1. **Общие положения правил поведения учащихся на каникулах**
- 1.1. **Инструктаж Правила поведения детей на каникулах** проводят классные руководители с учащимися своего класса четыре раза в год (перед каждым каникулами).
- 1.2. В специальном журнале делается отметка о проведении инструктажа согласно инструкции по охране труда *Правила поведения на каникулах для школьников* и ставятся подписи учителя и учащихся.
2. **Общие правила поведения школьников во время каникул**
- 2.1. В общественных местах быть вежливым и внимательным к детям и взрослым, соблюдать нормы морали и этики.
- 2.2. Быть внимательным и осторожным на проезжей части дороги, соблюдать правила дорожного движения.
- 2.3. На каникулах в общественном транспорте быть внимательным и осторожным при посадке и выходе, на остановках.
- 2.4. Во время игр соблюдать правила игры, быть вежливым.
- 2.5. Не разговаривать с посторонними (незнакомыми) людьми. Не реагировать на знаки внимания и приказы незнакомца. Никуда не ходить с посторонними.
- 2.6. Не играть в тёмных местах, на свалках, стройплощадках, пустырях и в заброшенных зданиях, рядом с железной дорогой и автомагистралью.
- 2.7. Всегда сообщать родителям, куда идёшь гулять.
- 2.8. Без сопровождения взрослых и разрешения родителей не ходить к водоёмам (рекам, озерам, водохранилищам) и в лес, не уезжать в другой населенный пункт.
- 2.9. На каникулах одеваться в соответствии с погодой.
- 2.10. Не дразнить и не гладить беспризорных собак и других животных.
- 2.11. Находясь дома во время каникул, быть внимательным при обращении с острыми, режущими, колющими предметами и электронагревательными приборами; не играть со спичками, зажигалками и т.п.
- 2.12. Дома строго соблюдать правила пожарной безопасности в квартире.
- 2.13. В случае пожара дома использовать правила поведения при пожаре в квартире.

3. **Правила поведения учащихся на осенних каникулах**
- 3.1. Соблюдать правила п. 2 настоящей инструкции по правилам поведения на каникулах, а также данные правила поведения во время осенних каникул.
- 3.2. Во время осенних каникул, находясь вблизи водоёмов, не входить в воду, не ходить по краю обрыва.
- 3.3. При походе осенью в лес не поджигать сухую траву, не лазить по деревьям, внимательно смотреть под ноги.
- 3.4. При использовании скутеров, велосипедов соблюдать правила дорожного движения.
- 3.5. При использовании во время осенних каникул роликовых коньков, скейтов и самокатов, помнить, что проезжая часть не предназначена для их использования, кататься по тротуару.
- 3.6. Во время походов в лес обязательно надеть головной убор и одежду с длинными рукавами во избежание укусов клещей и других насекомых.



Утверждаю
«31» августа 2023 г.
Директор МБОУ СОШ № 45
г. Ставрополя
Токарева Л.Н.

ИНСТРУКЦИЯ **Правила поведения при гололеде.** **ИОТ №65-2020**

Гололедица – это лед или слой снега, утрамбованный до твердого состояния и образующий скользкую поверхность. Гололедица возникает там, где перед заморозками стояла вода, или там, где из-за движения транспорта либо большого количества пешеходов выпавший снег уплотняется. Чаще всего это происходит на проезжей части дорог и тротуарах. По статистике, около 40% всех ДТП в зимнее время вызвано гололедом и снегопадом. Основное условие движения для водителей – осмотрительность, низкая скорость и исключительная осторожность. Пешехода при гололеде подстерегают две опасности – поскользнуться и упасть или попасть под машину. С наступлением холодов растет количество уличных травм: ушибы, вывихи и переломы. По данным медиков, в такие дни количество пострадавших увеличивается в 2 раза.

Чтобы уменьшить вероятность падения, необходимо соблюдать следующие правила поведения при гололеде:

1. Подберите нескользящую обувь с подошвой на микропористой основе, отказавшись от высоких каблуков.
2. Смотрите себе под ноги, старайтесь обходить опасные места. Если ледяную "лужу" обойти невозможно, то передвигайтесь по ней, как лыжник, небольшими скользящими шажками.
3. Будьте предельно внимательны на проезжей части дороги: не торопитесь и, тем более, не бегите.
4. Старайтесь обходить все места с наклонной поверхностью.
5. Наступать следует на всю подошву, ноги слегка расслабить в коленях.
6. Руки по возможности должны быть свободны, старайтесь не носить тяжелые сумки, не держите руки в карманах — это увеличивает вероятность падения.
7. Пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновым наконечником или специальную палку с заостренными шипами.

Если Вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения. В момент падения постарайтесь сгруппироваться, и, перекатившись, смягчить удар о землю. Не пытайтесь спасти вещи, которые несёте в руках. Не торопитесь подняться, осмотрите себя, нет ли травм, попросите прохожих людей помочь Вам.

Помните: особенно опасны падения на спину, вверх лицом, так как может случиться сотрясение мозга. При получении травмы обязательно обратитесь к врачу за оказанием медицинской помощи.

Осторожно сосульки!

Населению рекомендуется: соблюдать осторожность и, по возможности, не подходить близко к стенам зданий. При выходе из зданий обращать внимание на скопление снежных масс,

наледи и "сосулек" на крышах, по возможности, обходить места возможного их обрушения. Особое внимание следует уделить безопасности детей.

Если во время движения по тротуару вы услышали наверху подозрительный шум – нельзя останавливаться, поднимать голову и рассматривать, что там случилось. Возможно, это сход снега или ледяной глыбы. Нужно как можно быстрее прижаться к стене, козырек крыши послужит укрытием.

Не следует оставлять автомобили вблизи зданий и сооружений, на карнизах которых образовались сосульки и нависание снега. Также необходимо помнить, что чаще всего сосульки образуются над водостоками, поэтому эти места фасадов домов бывают особенно опасны. Их необходимо обходить стороной.

Кроме того, следует обращать внимание на обледенение тротуаров. Обычно более толстый слой наледи образуется под сосульками.

При обнаружении сосулек, висящих на крыше вашего дома, необходимо обратиться в обслуживающую организацию. Работники коммунальных служб должны отреагировать на ваше сообщение. Согласно существующим нормам, ответственность за все травмы, полученные прохожими, несут руководители обслуживающих предприятий, сооружений независимо от форм собственности.

Работы должны быть организованы в соответствии с требованиями техники безопасности. На местах очистки должны быть установлены знаки, запрещающие пешеходное движение и ограждения. Снег, сброшенный с крыш, должен немедленно вывозиться владельцами строений.

Надо быть нам всем очень внимательными и не ходить под нависшими над головой сосульками и обходить подальше места возможного схода снежных лавин с крыши зданий.



Утверждаю
«31» августа 2023 г.
Директор МБОУ СОШ № 45
г. Ставрополя
Гокарева Л.Н.

ИНСТРУКЦИЯ
по правилам безопасности при обнаружении неразорвавшихся снарядов, патронов и
неизвестных пакетов
ИОТ № 85-2018

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 полиции.
3. Если вы заметили пакет, сумку, коробку в городском транспорте, сообщите об этом водителю.
4. Если вы все-таки оказались невольным свидетелем террористического акта, не теряйте самообладания. Постарайтесь запомнить людей, убежавших с места события, возможно, это и есть преступники.
5. Постарайтесь оказать посильную помощь пострадавшим от взрыва или от выстрелов до прибытия машин скорой помощи. Передайте свои сведения сотрудникам спецслужб, прибывшим на место происшествия.
6. Не играйте со взрывпакетом, если каким-то образом он оказался у вас. Можно получить тяжелые ожоги.
7. Не бросайте в костер патроны. Они могут выстрелить и ранить вас.
8. Опасайтесь взрыва: кислородных баллонов, сосудов под давлением, пустых бочек из-под бензина и растворителей, газо-воздушных смесей.
9. Обнаружив подозрительный предмет, похожий на снаряд, мину, гранату не приближайтесь к нему и не бросайте камни: снаряд может взорваться. Место расположения подозрительного предмета оградите и сообщите о находке в полицию по телефону 02. Сообщите о находке ближайшим людям и дождитесь прибытия полиции.

Запрещается:

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



Утверждаю
«31» августа 2023 г.
Директор МБОУ СОШ № 45
г. Ставрополя
Токарева Л.Н.

ИНСТРУКЦИЯ ИОТ №67-2020

Правила безопасного поведения во время зимних каникул

1. Общие правила безопасного поведения на зимних каникулах

- 1.1. Настоящая инструкция разработана с целью проведения инструктажа с учащимися школы непосредственно перед началом каникул.
- 1.2. Детям необходимо внимательно прослушать инструктаж «Правила поведения на зимних каникулах», который проводится классным руководителем, запомнить основные требования безопасности.
- 1.3. В период зимних каникул в случае гололёда не спешить при ходьбе, не обгонять прохожих. При падении стараться упасть на бок, не нужно хвататься за окружающих.
- 1.4. Необходимо строго соблюдать настоящие правила безопасного поведения во время зимних каникул, быть внимательным и осторожным на проезжей части дороги, соблюдать правила дорожного движения.
- 1.5. В общественном транспорте быть внимательным и осторожным при посадке и выходе, на остановках.
- 1.6. Не вести беседу с посторонними (незнакомыми) людьми. Не реагировать на знаки внимания и приказы незнакомца. Не разрешается уходить с посторонними лицами.
- 1.7. Не нужно играть в тёмных местах, на свалках, стройплощадках, пустырях и в заброшенных зданиях, рядом с железной дорогой и автомагистралью.
- 1.8. Всегда ставить в известность родителей, куда идёшь гулять.
- 1.9. Запрещается без сопровождения взрослых и разрешения родителей уходить к водоёмам (рекам, озерам, водохранилищам) и в лес, уезжать в другой населенный пункт.
- 1.10. На зимних каникулах необходимо тепло одеваться в соответствии с погодными условиями.
- 1.11. Играя в снежки, не бросать в лицо и в голову.
- 1.12. Не разрешается ходить вдоль зданий – возможно падение снега и сосулек.
- 1.13. Не дразнить и не гладить уличных собак и других животных.
- 1.14. Находясь дома во время каникул, быть внимательным при обращении с острыми, режущими, колющими предметами и электронагревательными приборами; запрещается играть со спичками, зажигалками и т.п. Строго соблюдать правила пожарной безопасности.

2. Правила поведения детей в общественных местах во время проведения новогодних праздников

- 2.1. При посещении новогодних представлений с родителями, ни в коем случае не отходите от них далеко, т.к. при большом скоплении людей можно легко затеряться в толпе.
- 2.2. В местах проведения массовых новогодних гуляний старайтесь помнить данные правила поведения детей на зимних каникулах, держаться подальше от толпы людей, во избежание получения травм.
- 2.3. В местах массового скопления людей необходимо:
 - прислушиваться к законным предупреждениям и требованиям администрации, полиции и иных лиц, ответственных за поддержание порядка, пожарной безопасности;
 - вести себя уважительно по отношению ко всем участникам массовых мероприятий, об-

- служивающему персоналу, должностным лицам, ответственным за поддержание общественного порядка и безопасности при проведении массовых мероприятий;
- не допускать действий, которые способны образовать опасность для окружающих и вести к созданию экстремальной ситуации;
- выполнять организованный выход из помещений и сооружений по окончании мероприятий;
- при получении информации об эвакуации нужно следовать согласно указаниям администрации и сотрудников правоохранительных органов, ответственных за обеспечение порядка, соблюдая спокойствие и не создавая паники.

3. Правила пожарной безопасности во время новогодних праздников

- 3.1. Не используйте на новогодних праздниках одежду с наличием ваты и марли.
- 3.2. В помещении запрещается зажигать бенгальские огни, применять хлопушки и восковые свечи. Помните, открытый огонь всегда опасен!
- 3.3. Не разрешается использовать пиротехнику, если вы не знаете, как ею пользоваться, а инструкции не прилагается, или она написана на непонятном вам языке.
- 3.4. Не украшайте ёлку матерчатыми и пластмассовыми игрушками, так как они очень быстро возгораются.
- 3.5. Не обкладывайте подставку ёлки ватой.
- 3.6. Освещать ёлку необходимо только электрогирляндами промышленного производства.
- 3.7. Нельзя ремонтировать и вторично эксплуатировать не сработавшую пиротехнику.
- 3.8. Категорически запрещается использовать самодельные пиротехнические устройства.

4. Правила поведения на водоёмах зимой для детей

- 4.1. Ни в коем случае не выходите на тонкий неокрепший лёд
- 4.2. Места, которые с темным прозрачным льдом более надежны, чем соседние с ним — непрозрачные, замерзавшие со снегом.
- 4.3. Не катайтесь на коньках с появлением первого льда. На них очень легко въехать на тонкий, неокрепший лёд или в полынью.
- 4.4. В случае крайней необходимости перехода опасного места на льду завяжите вокруг пояса шнур, оставив за собой свободно волочащийся конец, если сзади передвигается товарищ. Переходите это место с большим шестом в руках, держа его поперек себя.
- 4.5. Оказывая помощь 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 и можно тоже провалиться под лёд.
- 4.6. Если случайно попали на тонкий лёд, отходите назад скользящими осторожными шагами, не отрывая ног от льда.
- 4.7. Не ходите с грузом за плечами по неокрепшему льду. Если этого нельзя избежать, обязательно снимайте одну из лямок заплечного мешка, чтобы сразу освободиться от него в случае провала.
- 4.8. При провале под лёд не паникуйте, не пытайтесь ползти вперед и подламывать его локтями и грудью. Попробуйте лечь "на спину и выползти на свой след, а затем, не вставая, отползти от опасного места.
- 4.9. При проламывании льда необходимо:
 - освободиться от тяжёлых, сковывающих движения предметов;
 - не терять времени на освобождение от одежды, так как в первые минуты до полного намокания, она удерживает человека на поверхности воды;
 - пробовать выбираться на лёд в месте, где произошло падение;
 - выползть на лёд методом «вкручивания», другими словами перекатываясь со спины на живот;
 - втыкать в лёд любые острые предметы, подтягиваясь к ним;
 - удаляться от полыньи ползком по собственным следам.

4.10. Следует помнить положения инструктажа по правилам поведения во время зимних каникул, не забывая, что наиболее продуктивные – это первые минуты пребывания в холодной воде, пока ещё не намочила одежда, не замёрзли руки, не развились характерные для переохлаждения слабость и беспомощность. Оказывать помощь провалившемуся под лёд человеку следует только одному, в крайней мере двум его товарищам. Скапливаться на краю полыньи не только бесполезно, но и очень опасно.

4.11. Во время загородных пешеходных или лыжных прогулок вас может подстерегать такие опасности как переохлаждение и обморожения. Морозы при сильном ветре, длительное воздействие низких температур вызывают обморожение, и часто сильное. Обморожение возможно и при небольшой температуре, но это может произойти при повышенной влажности, а также, если на человеке мокрая одежда. Зачастую страдают пальцы рук, ног, ушные раковины, нос и щёки.

4.12. Признаки переохлаждения:

- появление озноба и дрожи;
- нарушение сознания (заторможенность и апатия, бред и галлюцинации, неадекватное поведение);
- посинение или побледнение губ;
- снижение температуры тела.

4.13. Признаки обморожения конечностей:

- потеря малейшей чувствительности;
- кожа бледная, твёрдая и холодная на ощупь;
- нет пульса у лодыжек;
- при постукивании пальцем слышен деревянный звук.

4.14. Оказание первой медицинской помощи при переохлаждении и обморожении:

- доставить пострадавшего в помещение и постараться быстрее его согреть;
- лучше всего согревать при помощи ванны, температура воды в которой должна быть от 30 до 40 градусов (в случае обморожения конечностей, сначала опускают их в воду с температурой 20 градусов и за 20-30 минут постепенно доводят температуру воды до 40 градусов).
- после согревания, следует хорошо высушить тело, одеть человека в сухую тёплую одежду и положить его в постель, укрыв тёплым одеялом;
- сделать тёплое сладкое питьё или пищу с большим содержанием сахара.

При обморожении нельзя:

- растирать обмороженные участки тела снегом;
- помещать обмороженные конечности сразу в тёплую воду или же обкладывать тёплыми грелками;
- наносить на кожу масла.

5. Правила безопасного поведения на катке при катании на коньках

5.1. Коньки должны удобно располагаться на ноге и нигде не должны давить. Нога в ботинке не должна быть зажата, но и не должна сильно болтаться, иначе вы будете падать. Шнуровать нужно как можно крепче, чтобы вы чувствовали себя стоя на них уверенно.

5.2. Одежда должна быть тёплой и не создавать чувство тяжести. Вы должны себя ощущать комфортно в ней. Волосы лучше собрать в хвостик, чтобы они не мешали и не лезли вам в глаза. Также желательно, если вы катаетесь на улице, иметь на голове лёгкую шапку.

5.3. При падении на льду нужно следовать особым мерам предосторожности. Не желательно падать назад, так есть возможность себе что-нибудь повредить или отбить. Если чувствуете, что сейчас упадёте, то старайтесь падать на бок или вперёд рыбкай, при этом голова должна всегда быть направлена в противоположную сторону от стороны падения. Если рядом с вами катаются другие люди, старайтесь падать так, чтобы лезвия ваших коньков не были направлены в их сторону. Иначе вы можете их задеть и сильно поранить. На скорости лезвия конька могут причинить очень глубокую рану из-за своей остроты.

5.4. Когда выходите на лёд придерживайтесь бортика. Главное не спешите. Избегайте

столкновения с другими участниками.

5.5. Прежде чем начать кататься, удостоверьтесь, что состояние ледового покрытия хорошее. Не должно быть никаких ямок и бугорков. Это тоже может привести к падениям и получению серьезных травм.

5.6. Во время нахождения на катке запрещается:

- бегать, прыгать, толкаться, баловаться, кататься на высокой скорости, совершать любые действия, которые могут мешать остальным посетителям;
- бросать на лёд мусор или любые другие предметы;
- повреждать инвентарь и ледовое покрытие;
- выходить на лед с любыми животными;
- использовать взрывчатые и легковоспламеняющиеся вещества (в том числе пиротехнические изделия).

5.7. В случае получения травмы незамедлительно сообщите об этом работникам катка. Вам окажут необходимую помощь.

6. Правила безопасности при катании на санках

6.1. Одеваться для катания с горки на санках будет лучше всего в «дутые» синтепоновые куртки и штаны, поскольку эта легкая одежда не позволит сильно вспотеть, а при падении сможет максимально смягчить удар. Обувь для катания на санках лучше подбирать удобную и прочную, со специальной прорезиненной подошвой. Руки должны защищать толстые перчатки, а голову – шапка, на крутых склонах могут понадобиться ветрозащитные очки и шлем. На посадочное место санок рекомендуется постелить что-то теплое и мягкое.

6.2. Прежде чем начать спуск с горки, внимательно осмотрите ее на предмет наличия ям, бугров, торчащих кустов и камней.

6.3. Категорически запрещается нарушать инструкцию по правилам безопасного поведения на зимних каникулах, спускаться с горки, которая заканчивается проезжей частью дороги, водоемом, забором.

6.4. Не привязывайте санки к автотранспортным средствам, а также несколько санок между собой, создавая паровозик.

6.5. Нельзя кататься с горок с трамплинами, так как при приземлении можно травмироваться.

6.6. Не разрешается кататься с горки на ногах – это чревато получением серьезной травмы.

6.7. При спуске на санках с горки нужно крепко держаться руками.

6.8. Не съезжайте с горки, если предыдущий ребенок не отошел в сторону.

6.9. Не задерживайтесь внизу после того, как съехали, а быстрее отходите с санками в сторону.

6.10. Не перебегайте ледяную дорожку, по которой спускаются люди на санках, можно поскользнуться и упасть под ноги съезжающим с горки и получить травму.

6.11. Не нужно подниматься по ледяной дорожке для спуска на санках. Необходимо подниматься на горку достаточно далеко от нее, чтобы не задеть своими санками съезжающих людей и самому не оказаться под их санками.

6.12. Запрещается съезжать головой, спиной вперед, а также на животе. Всегда необходимо смотреть только вперед как при спуске, так и при подъеме.

6.13. Если уйти от столкновения не получается (на пути человек, дерево и т.д.) необходимо постараться завалиться набок на снег или откатиться в сторону от ледяной поверхности спуска.

7. Правила безопасности при катании на лыжах

При катании на лыжах:

7.1. Лыжи должны быть подобраны индивидуально по росту и находиться в исправном состоянии.

7.2. Крепления должны быть отрегулированы так, чтобы можно было самостоятельно без посторонней помощи прикреплять лыжи к лыжным ботинкам.

7.3. Палки, подобранные по росту, должны иметь наконечник, кольцо и регулируемой длины

ремень для кисти руки.

- 7.4. Лыжные ботинки должны быть подобраны исключительно по размеру: тесная или очень свободная обувь может привести к потертостям или травме.
- 7.5. Одежда должна защищать от холода и ветра, быть легкой, удобной и теплой.
- 7.6. При передвижении на лыжах по дистанции необходимо соблюдать интервал 3-4 метра, при спусках - не меньше 30 метров.
- 7.7. При спусках не нужно выставлять вперед лыжные палки.
- 7.8. Если возникает необходимость, приседая, падать на бок (обязательно держать при этом палки сзади).
- 7.9. Не пересекать лыжню, по которой передвигаются спускающиеся со склона другие лыжники.
- 7.10. Не прыгать с трамплина: для этого нужны хорошая подготовка и специальные прыжковые лыжи.
- 7.11. При долгом катании на лыжах могут быть получены обморожения. При потере чувствительности кожи ушей, носа, щек следует немедленно выполнить растирание. Делать это нужно сухой рукой, а не снегом, так как в последнем случае можно повредить кожу и занести различную инфекцию.
- 7.12. Нельзя раздеваться во время передвижения на лыжах по дистанции (так как это приведет к простуде). Лучше снять лишнюю одежду до начала лыжной гонки, а после ее завершения снова надеть.
- 7.13. Переносить лыжи необходимо в вертикальном положении, острыми концами вверх.
- 7.14. Перед тем как войти в помещение счистить снег с лыж.
- 7.15. Сразу после лыжной прогулки не нужно пить холодную воду, чтобы не заболело горло.
- 7.16. Кататься на лыжах недопустимо при температуре ниже -14 и наличии сильного ветра.

Утверждаю
«31» августа 2023 г.
Директор МБОУ СОШ № 45
г. Ставрополя
Токарева Л.Н.

ИНСТРУКЦИЯ ИОТ №70-2021

Инструктаж по технике безопасности обучающихся на праздничные дни

Уважаемые ребята! Приближаются праздники. В это время у детей и подростков появляется больше свободного времени, они чаще предоставлены сами себе. Не всегда детские занятия могут быть безопасны. Поэтому в праздничные дни подростков подстерегает повышенная опасность на дорогах, у водоёмов, в лесу, на игровых площадках, в садах, во дворах. Этому способствует любопытство подростков, наличие свободного времени, а главное отсутствие должного контроля со стороны взрослых.

Помните! Поздним вечером и ночью (с 22.00 до 6.00 часов) детям и подросткам законодательно запрещено появляться на улице без сопровождения взрослых.

ПОМНИТЕ ЭТИ ПРАВИЛА:

- Не разговаривайте с незнакомыми людьми.
 - Ни при каких обстоятельствах нельзя садиться в машину с незнакомыми людьми.
 - Не принимайте участия в несанкционированных митингах.
 - Соблюдайте правила поведения на улице, в общественных местах: не применяйте нецензурную лексику, не курите, не употребляйте спиртные, наркотические и ПАВ.
 - Игры около и на воде кроме удовольствия несут угрозу жизни и здоровью. Берега после ухода воды неустойчивы, возможны обрушения.
 - Чтобы не стать жертвой или виновником дорожно-транспортного происшествия соблюдайте правила дорожного движения, будьте предельно внимательными на дороге и в общественном транспорте. Быть внимательным и осторожным на проезжей части дороги, соблюдать правила дорожного движения. В общественном транспорте быть внимательным при посадке и выходе, на остановках.
 - Не находиться в тёмных местах, пустырях и заброшенных зданиях, рядом с дорогой. Говорите взрослым о подозрительных людях и предметах.
 - Проявляйте осторожность и соблюдайте все требования безопасности, находясь на игровой или спортивной площадке.
 - Соблюдайте правила езды на велосипедах, мотоциклах, мопедах.
- Помните! Детям, не достигшим 14 лет, запрещено управлять велосипедом на автомагистралях и приравненных к ним дорогам, а детям, не достигшим 16 лет, скутером или мопедом.
- Будьте предельно осторожны с огнем.
- Наиболее распространенные случаи пожаров из-за неосторожного обращения с огнем: детская шалость с огнем; непотушенные угли, шлак, зола, костры; незатушенные окурки, спички; сжигание мусора владельцами дач и садовых участков.
- Помните и о правилах безопасности дома: будьте осторожным при контакте с электрическими приборами, соблюдайте технику безопасности при включении и выключении телевизора, компьютера, электрического утюга, чайника и других электроприборов. Находясь дома, будь внимательными при обращении с острыми, режущими, колющими предметами.
 - Соблюдайте правила посещения леса. Весной проснулись змеи, клещи, у диких животных проявляются различные болезни, особенно, так называемое «бешенство». Соблюдайте правила экипировки при выходах в лес (плотная верхняя одежда яркого цвета – оптимально синий, допустимо красного или желтого цвета, головные уборы, сапоги и другая одежда) для исключения укусов змей, заползания клещей под одежду. После каждого

посещения леса или длительного нахождения на участках с травой и другой растительностью необходимо проводить тщательную проверку у себя и всех, кто с вами находился в это время, на предмет поиска клещей.

- Соблюдать временной режим при просмотре телевизора и игре на компьютере.
- Берегите своё здоровье, одевайтесь в соответствии с погодой.

С пользой проводите свободное время. Оказывайте посильную помощь родителям.

Старшеклассники - уделите время подготовке к экзаменам.

ВСЕМ СЧАСТЛИВОГО ОТДЫХА БЕЗ ПРОБЛЕМ!