

УТВЕРЖДЕН

Приказом № 15-о от 18.01.2024 г.

Директор ГБУ ДО ЛО «СШВ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.К.Опришко

СБОРНИК ИНСТРУКЦИЙ

по охране труда и технике безопасности для обучающихся

в Государственном бюджетном учреждении дополнительного образования Ленинградской области «Спортивная школа по волейболу»

ГБУ ДО ЛО «СШВ»

2024 год,

Сосновый Бор

**Список инструкций:**

1. Инструкция № 1 «По технике безопасности при проведении занятий».

2. Инструкция № 2 «По технике безопасности при проведении спортивных соревнований».

3. Инструкция № 3 «По обеспечению безопасности при перевозке обучающихся, организации и проведении выездных мероприятий».

4. Инструкция № 4 «По обеспечению безопасности при передвижении»».

5. Инструкция № 5 «Основы здорового образа жизни».

6. Инструкция № 6 «Безопасность при террористических актах».

7. Инструкция №7 «По пожарной безопасности и электробезопасности».

.

**ИНСТРУКЦИЯ № 1**

**«По технике безопасности при проведении занятий»**

**1. Общие требования охраны труда.**

К занятиям по спортивным и подвижным играм допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

При проведении занятий возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.

Занятия должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

При проведении занятий должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

О каждом несчастном случае с обучающимся тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила вида спорта, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися, проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

1. **Требования перед началом занятий.**

Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

Проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования.

Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

1. **Требования во время занятий.**

Начинать упражнения, делать остановки в упражнениях и заканчивать упражнения только по команде (сигналу) тренера-преподавателя.

При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя занятий.

1. **Требования в аварийных ситуациях.**

При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

При получении обучающимся травмы, немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

1. **Требования по окончании занятий.**

Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

Снять спортивную одежду и спортивную обувь.

Принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

# ИНСТРУКЦИЯ № 2

**«По технике безопасности при проведении спортивных соревнований»**

# Общие требования

* 1. К спортивным соревнованиям допускаются дети, прошедшие медицинский осмотр инструктаж по мерам безопасности.
  2. Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения:
  3. При проведении спортивных соревнований возможно воздействие на их участников следующих опасных факторов:
* травмы при проведении спортивных соревнований с использованием неисправных спортивных снарядов и оборудовании;
* травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
* травмы при столкновениях, при падениях во время исполнения упражнений;
* проведение соревнований без разминки.
  1. Спортивные соревнования необходимо проводитьв спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующих виду соревнований.
  2. При проведении спортивных соревнований должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
  3. О каждом несчастном случае с участниками спортивных соревнований немедленно сообщить руководителю соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение. При неисправности спортивного инвентаря и оборудования соревнования прекратить и сообщить об этом руководителю соревнований
  4. Во время спортивных соревнований участники должны соблюдать санитарно-гигиенические правила.

# Требования безопасности перед началом соревнований

* 1. Надеть спортивную форму.
  2. Проверить отсутствие на спортивной площадке посторонних предметов
  3. Провести разминку.

# Требования безопасности во время соревнований

* 1. Начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу(команде) судьи соревнований.
  2. Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды, подаваемые судьей соревнований.
  3. Избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов.
  4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

# Требования безопасности в аварийных ситуациях

* 1. При возникновении неисправности в спортивном оборудовании прекратить соревнования и сообщить об этом судье соревнований. Соревнования продолжать только после устранения неисправности.
  2. При плохом самочувствии прекратить участие в спортивных соревнованиях и сообщить об этом судье соревнований.
  3. При получении травмы участником соревнований немедленно сообщить об этом судье соревнований, врачу оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить в ближайшее лечебное учреждение.

# ИНСТРУКЦИЯ № 3

**«По обеспечению безопасности при перевозке обучающихся, организации и проведении выездных мероприятий»**

# Общие положения

* 1. Настоящая инструкция является обязательной для всех участников (тренеры-преподаватели, обучающиеся) при организации и проведении выездных мероприятий;
  2. Каждый участник выездного мероприятия должен ознакомиться с настоящей инструкцией и выполнять изложенные в ней требования;
  3. Обучающиеся считаются участниками выездного мероприятия с момента общего сбора в установленном месте или передачи ребенка родителями непосредственно руководителям мероприятия.

# Права и обязанности участников

* 1. Участник выездного мероприятия имеет право:
* участвовать в подготовке выездного мероприятия и разработке его плана;
* пользоватьсяспортивныминвентаремучреждения,проводящеговыездноемероприятие.
  1. Участник выездного мероприятия обязан:
* пройти соответствующую подготовку до начала выездного мероприятия, медицинское обследование;
* соблюдать дисциплину, выполнять все указания руководителей группы, не допускать самовольных отлучек;
* бережно относиться к природе, памятникам истории, культуры;
* уважать местные традиции и обычаи;
* соблюдатьправилаличнойгигиены,своевременноинформироватьруководителейгруппыобухудшениисостояния здоровья илитравмировании;
* соблюдатьпитьевойрежим;
* соблюдать правила пожарной безопасности;
* выполнять правила поведения в железнодорожном транспорте, при проведении пеших маршрутов, правила поведения на воде, а также утвержденный режим и распорядок дня.

# Общие правила поведения

* 1. Каждый участник выездного мероприятия обязан иметь соответствующее данному мероприятию личное снаряжение;
  2. Все выходы участников выездного мероприятия с места проживания допускаются только с разрешения руководства и в сопровождении взрослых участников или в составе групп, со специально назначенным старшим из числа участников;
  3. Самовольный уход с места проживания или с места проведения выездного мероприятия категорически запрещается;
  4. Запрещаются неорганизованные передвижения по неизвестным улицам и паркам;

3.5.Запрещается употребление воды из непроверенных источников, а также употребление в пищу неизвестных продуктов питания;

* 1. Во время контактов с местным населением необходимо быть вежливым и доброжелательным, не поддаваться на провокации, немедленно обращаться за помощью к руководителям или к

окружающим в случае хулиганских выходок в отношении участников выездного мероприятия или их имущества;

* 1. Каждый участник обязан уметь оказывать первую помощь в случае возникновения непредвиденных обстоятельств;
  2. Во время выходов с места проживания все участники выездного мероприятия должны быть одеты в соответствии с погодными условиями;
  3. При передвижении группы участники выездного мероприятия обязаны сохранять компактность группы и неукоснительно соблюдать правила поведения для данного вида передвижения (железнодорожным транспортом, автобусом, пешим или водным порядком), для данной местности, данного вида транспорта, а также распоряжения руководителя группы;
  4. Нарушившие требования настоящей инструкции могут быть отправлены сопровождающим к месту постоянного жительства.

# Правила поведения в железнодорожном транспорте

4.1.Запрещается:

* стоять у края платформы во время прибытия железнодорожного состава;
* выходить в тамбур поезда дальнего следования без разрешения руководителя;
* высовываться из окон;
* выходить из вагона во время стоянки поезда без сопровождения взрослых;
* выбрасывать мусор из окон;
* находиться в тамбуре электричек;
* прислоняться к дверям;
* переходить железнодорожные пути вне установленных мест.

# Перевозка детей

* 1. Перевозка детей в возрасте до 16 лет разрешается только в автобусах. Количество детей недолжно превышать число посадочных мест. Категорически запрещается перевозка детей на грузовых автомобилях.
  2. Автобус, предназначенный для перевозки детей, должен быть технически исправен, а водитель должен пройти предрейсовый медицинский контроль здоровья, о чем администрация автопредприятия делает отметку в путевом листе. При выезде автобуса за пределы города он должен накануне пройти проверку в ОГИБДД.
  3. В каждом автобусе должно быть два сопровождающих, среди которых назначается старший, ответственный за соблюдение всех правил перевозки. Ответственный по перевозке назначается

директором учреждения, в ведение которого поступает автобус. Он обязан следить за посадкой и высадкой детей, размещением их в салоне, за соблюдением порядка в салоне во время движения, а также за тем, чтобы исключить выход детей на проезжую часть во время остановки. Хождение по салону автобуса во время движения запрещается.

* 1. Водитель автобуса должен быть предупрежден директоромо том, что начинать движение можно только с разрешения ответственного за перевозку. Перед началом движения необходимо убедиться в том, что все двери и окна автобуса закрыты.
  2. Транспортное средство, перевозящее группу детей, должно иметь опознавательный знак«Перевозка детей» и проблесковые маяки.
  3. Посадка и высадка детей производится только по команде старшего. Высаживать детей со стороны проезжей части запрещается!
  4. Перевозка детей запрещается в сложных дорожных условиях (сильный дождь, туман, гололед и т.д.). При возникновении таких условий в пути следования вопрос о дальнейшем продолжении движения решается лицом, ответственным за перевозку детей.

# ИНСТРУКЦИЯ № 4

**«По обеспечению безопасности обучающихся при передвижении»**

# Безопасность при движении группой

* + 1. **О порядке при следовании по дорогам.**
  1. Во время участия в соревнованиях, связанных с необходимостью перехода проезжей части, детей должны сопровождать не менее двух взрослых, заранее прошедших инструктаж о мерах безопасности на дороге. Затем взрослые проводят инструктаж детей.
  2. Из числа сопровождающих назначается старший (ответственный), который возглавляет колонну. Второй сопровождающий замыкает колонну.
  3. Перед началом движения дети строятся в колонну по два человека. Желательно, чтобы у детей в руках не было никаких предметов.
  4. Сопровождающие должны иметь при себе красные флажки (специальные жилеты).

# О порядке следования по тротуарам или обочинам

* 1. В населенных пунктах колонна детей движется шагом только в светлое время суток по тротуарам или пешеходным дорожкам, придерживаясь правой стороны;
  2. При отсутствии тротуаров и пешеходных дорожек разрешается движение колонны по левой обочине дороги навстречу транспорту только в светлое время суток;
  3. При движении по загородным дорогам сопровождающие в голове колонны и в ее конце идут с красными флажками (специальные жилетами);
  4. Выбирать маршрут следует таким образом, чтобы он имел как можно меньше переходов через проезжую часть.

# 3.О порядке перехода проезжей части

* 1. Перед началом перехода необходимо остановить направляющую пару, чтобы колонна сгруппировалась.
  2. Переходить проезжую часть разрешается только в местах, обозначенных

разметкой или дорожным знаком «Пешеходный переход», а если их нет, то на перекрестке по линии тротуаров.

* 1. На регулируемых перекрестках можно начинать переход только по разрешающему сигналу светофора или регулировщика, предварительно убедившись в том, что весь транспорт остановился.
  2. Вне населенных пунктов при отсутствии обозначенных пешеходных переходов дорогу следует переходить только под прямым углом к проезжей части и в местах, где она хорошо просматривается в обе стороны при условии отсутствия приближающегося транспорта. Переход дороги в зоне ограниченной видимости запрещен.
  3. Перед началом перехода сопровождающий должен выйти на проезжую часть с поднятым флажком, чтобы привлечь внимание водителей и только после этого, убедившись, что все автомобили остановились, можно начинать переход группы детей.
  4. Если группа не успела закончить переход к моменту появления транспорта на близком расстоянии, сопровождающий предупреждает водителя поднятием красного флажка, становясь лицом к движению транспорта.
  5. При переключении сигнала светофора на запрещающий, группа детей должна закончить переход проезжей части. Сопровождающий должен подать знак флажком водителям транспортных средств.

# Безопасное поведение обучающихся

* + 1. **На дороге**

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

# 2.В общественном транспорте

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

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

# В общественном транспорте запрещается:

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

# 3.На объектах железнодорожного транспорта

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

1. При движении вдоль железнодорожного пути не подходи ближе 3-5м 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 установлении 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. Передпереходомпутейпопешеходномунастилунеобходимоубедитьсявотсутствиидвижущегосяподвижногосостава.Приприближениипоезда,локомотиваиливагонов

остановитесь, пропустите их и, убедившись в отсутствии движущегося подвижного состава пососеднимпутям, продолжайте переход.

1. При переходе через пути не подлезайте под вагоны и не перелезайте через автосцепки.
2. 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.
3. 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.
4. Подходите непосредственно к вагону после полной остановки поезда. Посадку в вагон и выход из него производите только со стороны перрона или посадочной платформы, будьте внимательны: оступитесь и не попадите в зазор между посадочной площадкой вагона и платформой.
5. 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.
6. В случае экстренной эвакуации из вагона старайтесь сохранить спокойствие, берите с собой только самое необходимое. Окажите помощь при эвакуации пассажирам с детьми, престарелыми инвалидам. При выходе через боковые двери и аварийные выходы будьте внимательны, чтобы не попасть под встречный поезд.

# ИНСТРУКЦИЯ № 5

# «Основы здорового образа жизни»

**Личная гигиена.**

Главное требование гигиены – держать тело в чистоте. Это избавит вас от риска получить заболевания, связанные с размножением бактерий и паразитов. Для этого надо соблюдать элементарные правила гигиены.

1. Обязательно чистите зубы после утреннего пробуждения и перед тем, как отходить ко сну.
2. Регулярно мойте голову.
3. Содержите в чистоте расчёски, резинки и заколки для волос.

4. Принимайте душ или ванну 2 раза в день.

1. Обязательно мойте руки по приходу домой, до и после еды, после игры с животными, после туалета.
2. Уделяйте внимание чистоте вашей одежды и обуви.

# Режим дня.

Режим дня - это правильное распределение времени на сон, работу, питание и отдых. Основа правильного распорядка дня и хорошего самочувствия это:

* Нормальная продолжительность сна (школьник должен спать не менее 9-10,5часов).
* Соблюдение времени отхода ко сну и ежедневного пробуждения.
* Соблюдение графика приёма пищи.
* Соблюдение баланса между учебными занятиями в школе и дома с активным отдыхом и пребыванием на свежем воздухе.

# Правильное питание.

Отсутствие сбалансированного полноценного питания может обернуться испорченным на всю жизнь здоровьем .Ешьте богатые витаминами овощи и фрукты. Не отказывайтесь от тех овощей и фруктов, которые однажды показались вам не вкусными, попробуйте их ещё раз, в друг понравятся. Свежие овощи и фрукты не только утолят голод, но и пополнят недостаток полезных веществ.

Употребляйте кисломолочные продукты (кефир, простоквашу, творог, сметану и прочее). Они содержат полезный белок и способствуют нормальному пищеварению.

Ешьте каши. Они содержат сложные углеводы, которые позволяют организму быть энергичным и бодрым в течение многих часов. В качестве гарнира это блюдо отлично гармонирует с мясом, рыбой и овощами.

Не отказывайтесь от мяса. В мясе содержится огромное количество полезных веществ, таких, как железо, калий, фосфор. Они дают организму силы и возможности правильно развиваться и бороться с болезнями.

Совет. Не торопитесь во время еды, хорошо пережёвывайте пищу. Это спасение для желудка и всей пищеварительной системы. Специалисты рекомендуют жевать пищу не менее двадцати раз.

**Спорт и физические нагрузки.**

Чем меньше мы двигаемся, тем больше риск заболеть. Хорошо, если у вас много свободного времени. Вы можете посещать спортивные секции, упражняться в тренажёрном зале или танцевать. Вариантов очень много. Но что же делать, если вы занятой человек и почти не имеете свободного времени? Тогда начать день необходимо с утренней зарядки, которая поможет перейти от сна к бодрствованию, позволит организму активно включиться в работу. Выполнять упражнения надо в определенной последовательности: вначале потягивания, затем упражнения для рук и плечевого пояса, затем туловища и ног.

Заканчивают зарядку прыжками и бегом, после чего делают упражнение на восстановление дыхания.

Посвятите зарядке 10-15 минут и ваше тело всегда будет в отличном состоянии.

Помимо зарядки к физическому воспитанию относится активное пребывание на свежем воздухе: подвижные игры и/или ежедневные прогулки на роликах, велосипеде и проч. Физический труд,гимнастика, прогулка, бег и т.п. улучшают кровообращение, дают энергию, хорошее настроение, здоровье.

**ИНСТРУКЦИЯ № 6**

# «Безопасность при террористических актах»

* 1. **Правила безопасности при обнаружении неизвестных пакетов и других вещей**

1. Заметив оставленный в транспорте, подъезде дома и т. п. пакет (сумку, коробку и т. п.), ни в коем случае не трогайте его: возможно, в нем находится взрывное устройство.
2. Сообщите о своей находке дежурному сотруднику милиции.
3. Если вы заметили пакет, сумку ,коробку в городском транспорте, сообщите об этом водителю.
4. Если вы все-таки оказались невольным свидетелем террористического акта, не теряйте самообладания. Постарайтесь запомнить людей, убегавших 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.

1. Не играйте со взрывпакетом, если каким-то образом он оказался у вас: можно получить тяжелые ожоги.
2. Не бросайте в костер патроны – они могут выстрелить и ранить вас.
3. Опасайтесь взрыва: кислородных баллонов, сосудов под давлением, пустых бочек из-под бензина и растворителей, газовоздушных смесей.
4. Обнаружив подозрительный предмет, похожий на снаряд, мину, гранату, не приближайтесь к нему и не бросайте камни: снаряд может взорваться. Место расположения подозрительного предмета оградите и сообщите о находке в милицию.
5. Сообщите о находке ближайшим людям и дождитесь прибытия милиции.

# Запрещается:

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

# Техника безопасности при угрозе терроризма.

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

# 6.3 Техника безопасности при похищении людей и захвате заложников.

**ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ**

1. В случае возникновения подозрения на возможное похищение необходимо сообщить об этом в милицию, усилить бдительность.
2. Не делайте достоянием всех, в том числе преступников, уровень вашего благосостояния. Не передавайте информацию о себе и своей семье посторонним людям.
3. Не имейте при себе крупных наличных сумм денег, не надевайте дорогие вещи и украшения.
4. Не оставляйте детей в вечернее и ночное время без присмотра взрослых.
5. Не посещайте потенциально опасные места: свалки, подвалы, чердаки, стройплощадки, лесополосы.
6. Освойте навыки безопасного поведения в квартире, в доме, на улице, в транспорте.
7. Избегайте одиночества вне дома.
8. Не подходите к незнакомой стоящей или медленно движущейся машине на близкое расстояние, ходите по тротуару.
9. Никогда не соглашайтесь на предложение незнакомого человека сесть к нему в машину, зайти в квартиру, сходить в незнакомое вам место, в кино, в театр, на концерт, в ресторан.
10. Научитесь пользоваться телефоном, системой персональной связи, сигнализацией.
11. Не принимайте подарки от случайных прохожих.
12. Не употребляйте в пищу продукты, сладости, воду, спиртные напитки, которые предлагают незнакомые люди.
13. Избегайте встреч с шумными, пьяными компаниями, с людьми, украшенными татуировками.
14. Не вступайте в разговоры на улице с незнакомыми людьми. Ведите себя уверенно и спокойно.
15. Прежде чем войти в квартиру, посмотрите, нет ли рядом с домом или на лестничной клетке посторонних людей.
16. При наступлении темноты включите свет в одной из комнат, зашторьте все окна на первом этаже.
17. Никогда, ни под каким предлогом не впускайте в квартиру незнакомых людей.
18. Покидая квартиру даже на несколько минут, обязательно замкните входную дверь. Уходя из дома, закройте все окна, форточки, балконные двери. Включите сигнализацию, сдайте квартиру под охрану.

# Как вести себя при теракте.

**Основные правила:**

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

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

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

Террористы действуют внезапно и, как правило, без предварительных предупреждений.

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

Если вы оказались заложником:

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

Подготовьтесь физически, морально и эмоционально к возможному трудному испытанию. Говорите спокойным голосом. Избегайте вызывающего, враждебного тона.

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

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

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

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

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

Если вы ранены, постарайтесь не двигаться, этим вы уменьшите потерю крови. Постарайтесь перевязать рану платком, разорванной майкой или рубашкой.

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

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

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

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

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

- если есть возможность, держитесь подальше от проемов дверей и окон.

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

# ИНСТРУКЦИЯ № 7

**«По пожарной безопасности и электробезопасности»**

# Пожарная безопасность в учреждении

1. На территории школы 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. В случаях пожарной опасности производится эвакуация школы, сигналом к которой является длительная серия коротких звонков.
5. Никогда не протирайте включенные электроприборы влажной тряпкой.
6. Нельзя гасить загоревшиеся электроприборы водой.
7. Не прикасайтесь к провисшим или лежащим на земле проводам.
8. Не пытайтесь проникнуть в распределительные устройства, трансформаторные подстанции,силовыещитки-это грозит смертью!
9. Нельзя трогать спички и играть с ними.
10. Нельзя разводить костры и играть около них.
11. Если увидел пожар, необходимо сообщить об этом родителям или взрослым.

# 

# На природе

Необходимо соблюдать простые правила пользования костром в лесу:

* запрещается разжигать костры в сухую, тёплую (жаркую)и ветреную погоду.
* разжигать костры следует на специально отведённых для этого местах.
* желательно, чтобы вблизи костра была вода, а также ветки для захлёстывания пламени на случай распространения горения.
* не следует разжигать костёр вблизи деревьев, так как от этого они могут погибнуть.

Чтобы не было пожара:

* не играй со спичками.
* не поджигай сухую траву, сено, тополиный пух.
* не кидай в костер незнакомые флакончики и баллончики, они могут взорваться.
* не играй без взрослых новогодними фейерверками и хлопушками.
* ее играй с бензином и другими горючими веществами.

# 

# Действия при пожаре:

Если пожар все же возник вам необходимо:

* Постарайся первым делом сообщить о пожаре взрослым (не скрывайте, даже если пожар произошел по вашей вине).
* Позвони в пожарную охрану по телефону112, сообщи свой адрес и что горит.
* Если задымление в квартире ляг на пол (там меньше дыма), и постарайтесь добраться до выхода из горящего помещения.
* Рот и нос закрой влажной тряпкой.
* Не открывай окно,(это усилит горение).
* Если чувствуешь запах дыма в подъезде, не открывай входную дверь(огонь и дым могут ворваться в твою квартиру),лучше уйти в дальнюю комнату и из окна позвать на помощь.
* Если горит твоя одежда надо упасть на пол и кататься, сбивая пламя.
* Если загорелся электроприбор, надо выключить его из розетки накрыть его толстым одеялом.
* Никогда не прячься в шкаф или под кровать, пожарным буде трудно найти тебя там.
* Когда в доме горит, быстрей выбегай на улицу. Ни за что не задерживайся из-за игрушек, собаки или кошки.

# Электробезопасность

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, телевизори 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. Не пытайтесь проникнуть в распределительные устройства, Трансформаторные подстанции, силовые щитки - это грозит смертью!
13. Не пытайтесь проводить ремонт электроприборов при их включенном состоянии (вэлектросети).
14. В случае возгорания электроприборов, если вы не можете погасить вспышку пожара, вызывайте по телефону пожарную службу.