

## **Методическое пособие для педагогов и обучающихся образовательных организаций Республики Башкортостан о правилах безопасного поведения**

Модернизация российского образования предполагает не только масштабные структурные, институциональные, организационно-экономические изменения, но в первую очередь - значительное обновление содержания общего образования, приведение его в соответствие с требованиями времени и задачами развития страны

За 15-летний период существования учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» (ОБЖ) накоплен немалый опыт преподавания данного учебного предмета. Произошла определенная коррекция содержания общего образования в сторону более основательного и последовательного изучения вопросов, связанных с обеспечением безопасности личности, общества и государства в повседневных условиях, в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера. Разработаны учебно-методическая литература и учебно-методические комплекты. Более чем в 40 вузах страны открыта новая специальность «Безопасность жизнедеятельности», квалификация - учитель безопасности жизнедеятельности. Подготовлены научные и педагогические кадры, в том числе доктора наук и кандидаты наук. Во многих общеобразовательных учреждениях страны учебный предмет «Основы безопасности жизнедеятельности» преподается за счет времени вариативной части базисного учебного плана с 1 по 11 класс как региональный (национально-региональный) компонент и компонент образовательного учреждения. Фактически закладывается фундаментальность содержания и психолого-педагогических технологий ОБЖ, формирующих личность гражданина, ответственно относящегося к личной безопасности, безопасности общества, государства и окружающей среде.

Вместе с тем единый подход к организации образовательного процесса по учебному предмету «Основы безопасности жизнедеятельности», к определению его роли и месту в период модернизации образования в органах управления образованием субъектов Российской Федерации и общеобразовательных учреждениях на должном уровне не осуществляется. Причинами данного положения дел являются:

- отсутствие четкой прогностической работы, опирающейся на анализ современного состояния и содержания безопасности жизнедеятельности как учебной и научной дисциплины;

- низкий уровень развития содержания и методологии учебного предмета в системе общего образования, недостаточность использования современных педагогических технологий как составной части обучения и воспитания обучающихся;

- фрагментарность подхода к преподаванию ОБЖ в общеобразовательных учреждениях на региональном уровне, отсутствие

четкого комплексного и тематического планирования образования обучающихся в области безопасности жизнедеятельности;

- отсутствие конкретных требований к уровню подготовки обучающихся на региональном уровне, детализирующих результаты освоения обязательного минимума образовательного стандарта по ОБЖ и свидетельствующих об их способностях обеспечить личную безопасность в повседневной жизни, в различных опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, постоянном совершенствовании своих знаний и умений в этой области.

Настоящее методическое пособие разработано с целью оказания методической помощи органам управления образованием субъектов Российской Федерации, методистам, преподавателям-организаторам и учителям ОБЖ в планировании и организации учебно-воспитательного процесса по основам безопасности жизнедеятельности с учетом системного подхода к обеспечению личной, общественной и государственной безопасности.

Они выполняют три основные функции:

- информационно-методическую, которая позволяет всем участникам образовательного процесса получить представление о целях, содержании, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся средствами учебного предмета ОБЖ;

- преподавание ОБЖ за счет времени вариативной части базисного учебного плана, структурирование учебного материала по ступеням обучения общего образования, определение его количественных и качественных характеристик;

- методическую, которая позволяет преподавателям-организаторам и учителям ОБЖ, учителям-предметникам, привлекающимся к проведению занятий по ОБЖ, реализовать собственный подход в части тематического планирования курса и структурирования учебного материала, определения последовательности его изучения, а также выбора путей формирования системы знаний, умений, способов деятельности, развития и социализации обучающихся.

Основу методического пособия составляют инструкции по правилам безопасного поведения обучающихся.

## **ИНСТРУКЦИИ по правилам безопасного поведения для обучающихся**

### **Перечень инструкций:**

Инструкция по правилам внутреннего распорядка для обучающихся.

Инструкция по правилам и мерам по правилам и мерам безопасного поведения учащихся в общественных местах и быту.

Инструкция по правилам и мерам электробезопасности для обучающихся.

Инструкция по правилам и мерам пожарной безопасности для учащихся.

Инструкция по правилам и мерам безопасного поведения на дорогах для учащихся.

Инструкция по правилам и мерам безопасного поведения на железнодорожном транспорте и вблизи железнодорожных путей для учащихся.

Инструкция по правилам и мерам безопасного поведения на воде для учащихся.

Инструкция по правилам и мерам безопасного поведения при проведении учебной экскурсии для учащихся.

Инструкция по правилам и мерам безопасного поведения при проведении общественно полезного труда для учащихся.

Инструкция по правилам безопасного поведения для обучающихся при проведении туристических походов.

### **Выписка из Устава школы - правила внутреннего распорядка**

#### **Учащиеся школы обязаны:**

Выполнять требования учебных планов и учебных программ.

Быть дисциплинированными и заботиться о репутации школы.

Достоинно вести себя в школе и за ее пределами.

С уважением относиться к национальной истории, культуре своего и других народов.

Охранять природную среду.

Не допускать причинения вреда своему здоровью и здоровью других лиц.

Подчиняться решениям органов управления и самоуправления школы, принятым в пределах их компетенции, и не противоречащим законодательству РБ.

выполнять требования педагогических и иных работников школы.

Соблюдать Устав и правила внутреннего распорядка школы.

### **Инструкция № 1 по правилам внутреннего распорядка для обучающихся.**

*Учащиеся полностью признают цели и задачи школы, те ценности, которые заложены в них, проявляют уважение к старшим и друг другу.*

*Права и обязанности учащихся определяются Уставом школы.*

#### **Учащиеся обязаны:**

Приходить на занятия за 15 минут до звонка.

Готовить класс к уроку до звонка (обучающиеся – дежурные).

Входить в класс организованно, только с разрешения учителя.

Соблюдать порядок и чистоту в классе, на рабочих местах.

Строго выполнять правила безопасности, санитарно – гигиенические нормы.

Бережно относиться к оборудованию и мебели, экономно использовать электроэнергию.

Выполнять только те работы, которые поручены учителем, не разговаривая и не занимаясь посторонними делами.

Класть на рабочий стол, парту только то, что необходимо на данном уроке.

Следить за чистотой рабочего места в течение рабочего дня.

По окончании занятий привести класс в порядок (уборка рабочего места, классной доски, вынос мусора).

На перемену выходить организованно, по коридорам и лестничным пролётам двигаться спокойно, не толкаться, не кричать, внимательно относиться к малышам и уважительно к старшим.

Во избежание несчастных случаев не загромождать проходы между партами и аккуратно передвигаться возле окон.

### **Обучающимся запрещается:**

1. Носить в школу опасные предметы: оружие, боеприпасы и т. д., применять или угрожать их применением.
2. Развязывать и провоцировать драки в школе и в школьном дворе, участвовать в них.
3. Не пропускать занятия без уважительных причин и без оправдательных документов.
4. Приносить в школу спиртные напитки, употреблять их, находиться под их воздействием на школьных мероприятиях.
5. Курить в школьных помещениях и на территории школы.
6. Пользоваться мобильным телефоном во время занятий. Ученикам следует держать телефон в чехле или кармане, при этом аппарат должен быть выключен. При нарушении данного правила, учитель имеет право изъять мобильный телефон и передать его администрации.
7. Играть на занятиях и перерывах в азартные игры и карты.
8. Заниматься воровством, совершать акты вандализма, наносить умышленный ущерб школьному имуществу, собственности учащихся, самостоятельно открывать окна.
9. Игнорировать замечания, сделанные учителем или представителем администрации, проявляя при этом грубость и неуважение.
10. Приносить в школу радиоприёмники и магнитофоны и пользоваться ими во время учебного процесса.
11. Навязчиво приставать к другим и грубо развлекаться.

12. Приходить в школу без учебных материалов, не выполнять домашние задания или выполнять их систематически недобросовестно.

## **Инструкция № 2 по правилам и мерам безопасного поведения обучающихся в общественных местах и быту**

Несовершеннолетние при нахождении в учебных заведениях, на предприятии, в кинотеатрах, парках, скверах, на стадионах, пляжах, во дворах, на улицах, в городском и загородном транспорте и в других общественных местах обязаны строго соблюдать законы РФ и Республики Башкортостан, правила поведения и правопорядок, с достоинством и честью нести высокое звание гражданина.

### **Несовершеннолетние ОБЯЗАНЫ:**

- быть вежливыми, внимательными и предупредительными друг к другу, старшим, инвалидам, женщинам, девушкам, детям, показывать достойный пример культуры поведения;
- выполнять законные требования должностных лиц, работников полиции, дружинников и других представителей общественности. Быть нетерпимыми к сквернословию, аморальным и антиобщественным поступкам;
- бережно относиться к государственной, общественной собственности и личному имуществу граждан, поддерживать чистоту и порядок в общественных местах, не допускать порчи зеленых насаждений, газонов, загрязнения лесов, рек и водоемов, беречь природу и охранять ее богатства;
- заботиться о сохранности исторических памятников и других культурных ценностей нашей Родины;
- знать и строго выполнять правила дорожного движения и противопожарной безопасности;
- оказывать всевозможную помощь, информировать по телефону или любым другим образом органы милиции, МЧС, медицины при возникновении чрезвычайных ситуаций, связанных с угрозой жизни и безопасности людей, сохранении материально-технических ценностей.

### **Несовершеннолетним ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

- с 22 часов до 6 часов утра в течение учебного года (сентябрь-май), а в период каникул (июнь-август) и в выходные дни с 23 часов до 6 часов утра находиться в общественных местах без сопровождения родителей или иных лиц, их заменяющих;
- приобретать и употреблять спиртные напитки, наркотические и токсические вещества, курить; (штраф, учет в ИДН, наркологическом кабинете райполиклиники)
- играть в азартные игры, а также с легковоспламеняющимися и взрывчатыми веществами, пиротехническими изделиями, приносить их в дома, общественные места, места отдыха;
- находиться в заброшенных зданиях, домах, представляющих опасность для жизни и здоровья учащихся, трансформатных будках, влезать в

канализационные люки, находиться вблизи теплотрасс, газо-, водо-, электрокоммуникаций и т.д.;

- изготавливать, хранить, носить огнестрельное и холодное оружие, боеприпасы, другие опасные вещества и предметы;

- портить стены и оборудование в подъездах домов, лифтах и других общественных местах;

- находиться на крышах, чердаках, в подвалах жилых домов и зданий, расположенных на территориях предприятий и учреждений;

- находясь в общественных местах и по месту жительства не создавать опасность окружающим своим поведением, толкать друг друга, громко разговаривать, ругаться нецензурной бранью, нарушать правила проживания (громкая музыка, выбрасывание предметов из окон, неосторожное обращение с водо-, электро-, газоприборами)

Ответственность несовершеннолетних за участие в терактах (телефонный терроризм: уголовная ответственность с 14 лет, штрафные санкции родителям + счета всех служб, поднятых по тревоге) «Заведомо ложное сообщение об опасности»

### **Инструкция № 3 по правилам и мерам электробезопасности для обучающихся**

**Помните:** электрические провода и электрооборудование окружают нас повсюду. При этом у человека нет органов чувств, которые могли бы помочь ему определить, под напряжением находится оборудование или нет. А ведь напряжение 220 Вольт, которое используется в наших квартирах, уже в несколько раз превышает смертельный порог!

Чтобы не попасть под напряжение, **ПОМНИТЕ:**

1. Никогда не подходите близко к территории огороженных трансформаторных подстанций и ТП-10/0,4 киловольт. Оборудование на этих объектах находится под напряжением 10 киловольт (10 000 Вольт) и выше. По той же причине старайтесь не касаться железобетонных опор линий электропередачи.

2. Смертельно опасно прикасаться к любым провисшим или оборванным проводам. Если провод оборван и лежит на земле, к нему нельзя приближаться ближе, чем на 8 метров. Если же вы заметили этот провод слишком поздно, постарайтесь отойти от него на расстояние 8-10 метров, не отрывая ступни от земли и не создавая разрыва между стопами (пятка шагающей ноги, не отрываясь от земли, приставляется к носку другой ноги).

3. Большую опасность представляют провода воздушных линий, расположенные в кроне деревьев или кустарников. Не прикасайтесь к таким деревьям и не раскачивайте их, особенно в сырую погоду! Они служат проводником электрического тока.

4. Разведение костров - любимое развлечение многих мальчишек – может привести к серьезным последствиям, если производить его под линией

электропередачи. Кроме того, ни в коем случае нельзя запускать вблизи воздушных линий электропередач «воздушных змеев», играть в спортивные игры, забрасывать удочки и т.д.

5. Смертельно опасно производить всякого рода противоправные действия, которые могут нарушить нормальную работу электрических сетей и травмировать Вас: нельзя набрасывать на провода ВЛ проволоку и другие предметы, разбивать изоляторы, влезать на опоры линий электропередач, открывать лестничные электрощиты в подъездах домов, проникать за двери трансформаторных подстанций.

6. Как правило, на электроустановках нанесены предупреждающие знаки по электробезопасности или установлены соответствующие плакаты. Они предупреждают человека об опасности поражения электрическим током. Пренебрегать ими, а тем более снимать и срывать их - недопустимо.

7. При обнаружении обрыва проводов, искрения, повреждения опор, изоляторов, незакрытых или повреждённых дверей трансформаторных подстанций или электрических щитов, обнаружении сорванных знаков и плакатов по электробезопасности во избежание несчастных случаев необходимо незамедлительно сообщить взрослым.

Порой кажется, что беда может произойти с кем угодно, только не с нами. Это обманчивое впечатление! Будьте осторожны! Берегите свою жизнь и жизнь своих друзей!

#### **Инструкция № 4 по правилам и мерам пожарной безопасности для обучающихся**

Не секрет, что пожары чаще всего происходят от беспечного отношения к огню самих людей.

##### ***Пожарная безопасность в помещении:***

1. Не балуйся дома со спичками и зажигалками. Это одна из причин пожаров.

2. Не оставляй без присмотра включенные электроприборы, особенно утюги, обогреватели, телевизор, светильники и др. Уходя из дома, не забудь их выключить.

3. Не суши белье над плитой. Оно может загореться.

4. Не забывай выключить газовую плиту. Если почувствовал запах газа, не зажигай спичек и не включай свет. Срочно проветри квартиру.

5. Ни в коем случае не зажигай фейерверки, свечи или бенгальские огни дома без взрослых.

##### ***Пожарная безопасность в деревне:***

6. В деревне или на даче без взрослых не подходи к печи и не открывай печную дверцу. Оттуда могут выскочить раскаленный уголек или искра и стать причиной пожара.

7. Никогда не прикасайся голыми руками к металлическим частям печи. Ты можешь получить серьезный ожог.

8. Не трогай без разрешения взрослых печную заслонку. Если ее закрыть раньше времени, в доме скопится угарный газ, и можно задохнуться.

### ***Пожарная безопасность в лесу***

1. Пожар - самая большая опасность в лесу. Поэтому не разводи костер без взрослых.
2. Не балуйся с огнем. В сухую жаркую погоду достаточно одной спички или искры от фейерверка, чтобы лес загорелся.
3. Выжигание растительности является административным правонарушением, налагается штраф.
4. Если пожар все-таки начался, немедленно выбегай из леса. Старайся бежать в ту сторону, откуда дует ветер.
5. Выйдя из леса, обязательно сообщи о пожаре взрослым.

### ***Если начался пожар, а взрослых дома нет, поступай так:***

1. Если огонь небольшой, можно попробовать сразу же потушить его, набросив на него плотную ткань или одеяло, заливая водой или засыпая песком.

2. Если огонь сразу не погас, немедленно убегай из дома в безопасное место. И только после этого позвони в пожарную охрану по телефону `101` или попроси об этом соседей.

3. Если не можешь убежать из горящей квартиры, сразу же позвони по телефону «01» и сообщи пожарным точный адрес и номер своей квартиры. После этого зови из окна на помощь соседей и прохожих.

4. При пожаре дым гораздо опаснее огня. Большинство людей при пожаре гибнут от дыма. Если чувствуешь, что задыхаешься, опустись на корточки или продвигайся к выходу ползком - внизу дыма меньше.

5. Если в помещение проник дым, надо смочить водой одежду, покрыть голову мокрой салфеткой и выходить, пригнувшись или ползком.

6. Обязательно закрой форточку и дверь в комнате, где начался пожар. Закрытая дверь может не только задержать проникновение дыма, но иногда и погасить огонь.

7. Наполни водой ванну, ведро, тазы. Можешь облить водой двери и пол.

8. При пожаре в подъезде никогда не садись в лифт. Он может отключиться, и ты задохнешься.

9. Когда придут пожарные, во всем их слушайся и не бойся. Они лучше знают, как тебя спасти.

Запомните самое главное правило не только при пожаре, но и при любой другой опасности:

***Не поддавайтесь панике и не теряйте самообладания!***

## **Инструкция № 5 по правилам безопасного поведения на дорогах для обучающихся**

### ***Безопасность пешехода на дороге***



1. Пешеходы должны двигаться по тротуарам или пешеходным дорожкам, а при их отсутствии - по обочинам, велосипедной дорожке или в один ряд по краю проезжей части дороги на встречу движущемуся транспорту.

2. Вне населенных пунктов при движении по краю проезжей части дороги пешеходы должны идти навстречу транспортным средствам.

3. В случае если пешеход ведет велосипед, мотоцикл или мопед, он должен следовать по ходу движения транспортных средств.

4. При следовании по улице пешеход должен стараться обходить стороной выезды из гаражей, с автостоянок и других подобных мест, чтобы не попасть под выезжающий автомобиль.

5. Пешеход не должен останавливаться в непосредственной близости от проходящего автомобиля.

#### ***Движение пешехода по улице в сильный гололед:***

1. Перед выходом из дома следует подготовить обувь, чтобы повысить устойчивость при ходьбе в гололед (натереть подошву наждачной бумагой, приклеить на подошву изоляционную ленту, чтобы увеличить сцепление обуви с дорогой);

2. Из дома рекомендуется выходить с запасом времени, чтобы не спешить в пути при передвижении группами запрещено бегать, толкаться.

3. При ходьбе наступать на всю подошву, расслабив ноги в коленях, быть готовым к падению. Желательно, чтобы руки были свободны от сумок и прочих предметов.

4. При падении напрячь мускулы рук и ног, при касании земли перекатиться на бок. Помните! Самое опасное падение - это падение на прямую спину и на расслабленные прямые руки.

#### ***Переход проезжей части дороги:***

1. Переходить проезжую часть дороги нужно по пешеходным переходам. Самый безопасный переход — подземный или надземный. При их отсутствии переходить проезжую часть можно на перекрестках по линии тротуаров или обочин.

2. В местах, где движение регулируется, для перехода проезжей части необходимо руководствоваться сигналами регулировщика либо пешеходного светофора или транспортного светофора.

3. При отсутствии в зоне видимости перехода или перекрестка разрешается переходить дорогу под прямым углом к краю проезжей части на участках с разделительной полосой там, где дорога хорошо просматривается в обе стороны.

4. На нерегулируемых пешеходных переходах можно выходить на проезжую часть дороги, убедившись, что переход будет безопасен. Для этого необходимо внимательно посмотреть сначала налево, потом направо, чтобы убедиться, что поблизости нет машин.

5. Нельзя выбегать на дорогу.

6. Перед переходом дороги надо замедлить шаг и оценить обстановку; даже при переходе дороги на зеленый сигнал светофора необходимо осмотреться.

7. Не следует переходить проезжую часть дороги перед медленно идущей машиной, так как можно не заметить за ней другую машину, идущую с большей скоростью.

8. Нельзя выходить на проезжую часть из-за стоящего транспортного средства или другого препятствия, ограничивающего видимость проезжей части дороги, не убедившись в отсутствии приближающихся транспортных средств.

9. Пешеходы, не успевшие закончить переход, должны остановиться на линии, разделяющей транспортные потоки противоположных направлений. Продолжать переход можно, лишь убедившись в безопасности дальнейшего движения и с учетом сигнала светофора или регулировщика.

10. При приближении транспортных средств, с включенным синим проблесковым маячком и звуковым сигналом даже при зеленом сигнале светофора для пешеходов необходимо воздержаться от перехода проезжей части дороги и уступить этим транспортным средствам проезжую часть.

К групповому передвижению пешком в населённых и вне населённых пунктах допускаются обучающиеся, имеющие возраст не менее 7 лет. Обучающиеся, возраст которых менее 7 лет, допускаются к групповому передвижению пешком в населённых и вне населённых пунктов только в индивидуальном сопровождении работников организаций образования или родителей обучающихся.

К передвижению в населённых и вне населённых пунктов не допускаются обучающиеся, больные:

- неврологическими, психическими заболеваниями (эпилепсия и т.п.);
- тяжелой патологией зрения;
- тяжелой патологией опорно-двигательного аппарата.

В случае передвижения вышеуказанных обучающихся, они должны индивидуально сопровождаться взрослыми лицами (работниками учреждения образования, родителями).

К передвижению в населённых и вне населённых пунктов не допускаются обучающиеся, находящиеся:

- в возбужденном состоянии;
- в болезненном состоянии;
- в состоянии алкогольного опьянения;
- под воздействием наркотических, психотропных и токсических веществ.

При движении туристской и экскурсионной группы по тротуарам, пешеходным и велосипедным дорожкам, переходам и обочинам дорог:

***обучающиеся обязаны:***

- быть внимательными;
- выполнять все указания руководителя группы;

- двигаться компактной группой (в колонне);

***обучающимся запрещается:***

- курить;
- пользоваться открытым огнём;
- приводить в действие пиротехнические изделия;
- пользоваться аудиомагнитофонами, радиоприемниками, музыкальными инструментами и т. п., в том числе слушать музыку с помощью плеера через наушники;

- иметь при себе острые, режущие, колющие предметы;
- толкаться, драться, подставлять друг другу подножки;
- бросать друг в друга какими-либо предметами;
- играть в подвижные игры;
- отставать от основной группы;

• самовольно выходить из колонны на проезжую часть дороги, в том числе для того, чтобы поднять оброненное личное или коллективное имущество;

• переносить в руках надувные и другие легкие игрушки, пересчитывать бумажные деньги, доставать и рассматривать какие-либо документы и другие лёгкие предметы, которые от порыва ветра могут оказаться на проезжей части дороги, а попытки поймать их могут привести к внезапному выходу обучающегося на проезжую часть дороги;

• переносить предметы, способные катиться, без чехлов (мячи и т.п.), чтобы исключить ситуацию, когда эти вещи покатались на проезжую часть дороги, а попытки поймать их могут привести к внезапному выходу обучающегося на проезжую часть дороги;

• играть в мяч, подбивать ногами какие-либо предметы, чтобы исключить ситуацию, когда эти предметы оказались на проезжей части дороги, а попытки поймать их могут привести к внезапному выходу обучающегося на проезжую часть дороги;

• отлучаться от основной группы без разрешения руководителя группы. Не следует устанавливать лагерь вблизи жилья, лагерь не должен быть виден ни со стороны человеческого жилья, ни со стороны дорог и троп.

***При передвижении обучающимся необходимо:***

• обходить люки колодцев (канализационных, электросвязи и т.п.), не закрытых крышками;

• обходить крышки люков колодцев (канализационных, электросвязи и т.п.);

• обходить места, где над асфальтом или грунтом поднимается пар: в этом месте могут быть промыты водой подземные полости, провалившись в которые можно погибнуть от ожогов;

• обходить участки, на которых установлены: предупреждающие знаки «Дорожные работы», сигнальная лента (красного цвета, с надписью «Запретная зона»);

- ранней весной или во время оттепели зимой двигаться на максимально возможном расстоянии от домов и строений, чтобы исключить случаи падения на обучающихся с крыш зданий сосулек и кусков льда;

- по скользкому покрытию ступать на всю подошву, не торопясь, ноги слегка расслабить в коленях, руки должны быть свободны;

- обращать внимание на:

- указатели «Берегись автомобиля», «Берегись троллейбуса». Там, где они вывешены, нужно быть внимательными и при первой возможности уступить дорогу вышеуказанным транспортным средствам;

- запрещающие знаки «Движение пешеходов запрещено». При наличии этих знаков движение пешеходов в данном направлении запрещено.

***В населённых и вне населённых пунктов экскурсионной группе разрешается двигаться по тротуару, пешеходной и велосипедной дорожкам, при выполнении следующих требований:***

- отдельными самостоятельными организованными колоннами;

- количество рядов в колонне должно быть столько, чтобы не занимать более половины ширины тротуара, пешеходной и велосипедной дорожки;

- соблюдать правостороннее движение;

***При движении по тротуарам, пешеходным и велосипедным дорожкам необходимо обращать внимание на:***

- предписывающий знак «Конец пешеходной дорожки». При наличии этого знака необходимо перейти на тротуар или обочину дороги.

- предписывающий знак «Конец велосипедной дорожки». При наличии этого знака необходимо перейти на тротуар или обочину дороги.

Для перехода проезжих частей дорог движущейся экскурсионной группой в населённых и вне населённых пунктах необходимо использовать подземные пешеходные переходы, обозначенные информационно-указательным знаком «Подземный пешеходный переход» и надземные пешеходные переходы, обозначенные информационно-указательным знаком «Надземный пешеходный переход», встречающиеся по пути следования группы и находящиеся в зоне их видимости.

При движении по подземному и надземному пешеходным переходам экскурсионная группа обязана соблюдать следующие требования:

- двигаться в сопровождении взрослых сопровождающих лиц;

- соблюдать правостороннее движение;

- занимать не более половины ширины перехода;

- учащиеся обязаны смотреть себе под ноги и там, где есть поручни, держаться за них.

При переходе наземного регулируемого пешеходного перехода, расположенного на перекрестке или вне его, ***обучающиеся обязаны:***

- не допускать случаев самовольного, без команды руководителя группы, совершения перехода;

- дожидаться у пешеходного перехода подхода всей группы;

- построиться справа от пешеходного перехода, но не ближе 1 м от бордюра или края проезжей части дороги, плотно в колонну с таким числом рядов в ней, чтобы при переходе не занимать более половины ширины пешеходного перехода;

- дождаться команды руководителя группы о переходе пешеходного перехода;

- перейти через пешеходный переход всем одновременно, ускоренным шагом, занимая правую половину пешеходного перехода, не растягиваясь, не задерживаясь, не останавливаясь, без образования разрывов в колонне, за один приём в течение времени, когда горит зелёный сигнал пешеходного светофора (регулирующий подаёт разрешённый к переходу сигнал).

При пересечении регулируемых пешеходных переходов на разрешенный сигнал светофора (регулирующего), а также при завершении пересечения регулируемых пешеходных переходов независимо от сигнала светофора (регулирующего) обучающиеся имеют преимущественное право перед движущимися транспортными средствами, выражающееся в том, что они не обязаны останавливаться и пропускать подъезжающие к переходу транспортные средства (за исключением транспортных средств с включенными маячками синего и(или) синего и красного цветов и (или) специальным звуковым сигналом) и в то же время **обучающимся запрещается:**

- выходить на регулируемый пешеходный переход, на разрешенный сигнал светофора (регулирующего) не убедившись, что это будет безопасно для них (перед близко идущими транспортными средствами);

- задерживаться, останавливаться, растягиваться и образовывать разрывы в колонне при движении через пешеходный переход.

При переходе наземного нерегулируемого пешеходного перехода, расположенного на перекрёстке или вне его, **обучающиеся обязаны:**

- не допускать случаев самовольного, без команды руководителя группы, перехода;

- дождаться у пешеходного перехода подхода всей группы;

- построиться справа от пешеходного перехода, но не ближе 1 м от бордюра или края проезжей части дороги, плотно в колонну с таким числом рядов в ней, чтобы при переходе не занимать более половины ширины пешеходного перехода;

- дождаться команды руководителя группы о переходе пешеходного перехода;

- перейти через пешеходный переход всем одновременно, ускоренным шагом, занимая правую половину пешеходного перехода, не растягиваясь, не задерживаясь, не останавливаясь, без образования разрывов в колонне, за один приём.

При пересечении нерегулируемых пешеходных переходов, а также при завершении пересечения нерегулируемых пешеходных переходов обучающиеся имеют преимущественное право перед движущимися

транспортными средствами выражающееся в том, что обучающиеся не обязаны останавливаться и пропускать подъезжающие к переходу транспортные средства (за исключением транспортных средств с включенными маячками синего и(или) синего и красного цветов и (или) специальным звуковым сигналом) и в то же время им **запрещается**:

- выходить на нерегулируемый пешеходный переход, не убедившись, что это будет безопасно для них (перед близко идущими транспортными средствами);

- задерживаться, останавливаться, растягиваться и образовывать разрывы в колонне при движении через пешеходный переход.

В населённых и вне населённых пунктах обучающимся разрешается двигаться по обочинам дорог только в случае отсутствия тротуаров, пешеходных и велосипедных дорожек на этих дорогах и при **выполнении следующих требований**:

- двигаться отдельными самостоятельными организованными группами;
- двигаться в сопровождении взрослых сопровождающих лиц;
- количество рядов в колонне должно быть не более двух;
- двигаться навстречу движению транспортных средств. При наличии на проезжей части дороги линии горизонтальной дорожной разметки, обозначающей её край (сплошная белая), эта линия должна располагаться справа от обучающихся; в светлое время суток.

**Движение обучающихся по дороге в сумерки и темное время суток запрещается.** Как исключение, в случае чрезвычайной ситуации (опаздывание на автовокзал, на железнодорожный вокзал, а также при задержках в пути и движении до ближайшего места отдыха (ночлега) допускается двигаться туристской и экскурсионной группе в сумерки и темное время суток только по обочине дороги навстречу движению транспортных средств, а также пересекать проезжую часть дороги вне подземного, надземного, наземного пешеходных переходов и перекрестки при условии, что они будут обозначены световозвращающими элементами и обеспечивать видимость этих элементов водителями транспортных средств;

при отсутствии ледяного покрытия на дороге, тумана, дождя, снегопада, бури;

**Обучающимся запрещается:**

- двигаться по проезжей части дороги, в том числе и по её краю;
- двигаться по автомагистралям, обозначенным дорожным информационно-указательным знаком «Автомагистраль» и по дорогам для автомобилей, обозначенным дорожным информационно-указательным знаком «Дорога для автомобилей»;

- переходить проезжую часть дороги в неразрешенных для этих целей местах.

При движении групп обучающихся в жилых и пешеходных зонах по проезжей части дорог они имеют преимущество перед транспортными средствами, но не должны необоснованно препятствовать их движению.

При движении групп обучающихся в жилых и пешеходных зонах по проезжей части дорог и при наличии информационно-указательных знаков «Конец жилой зоны», «Конец пешеходной зоны» обучающиеся обязаны зайти на тротуар или обочину дороги.

### ***Инструкция № 6 по правилам и мерам безопасного поведения на железнодорожном транспорте и вблизи железнодорожных путей для обучающихся***

При движении на железнодорожном транспорте **запрещается:**  
открывать окна вагонов и высовываться из них;  
выбрасывать из окон пищевые отходы и иные предметы;  
прислоняться к дверям вагона, пытаться самостоятельно их открыть;  
прикасаться к электрооборудованию вагона;  
срывать стоп-кран.

Переходить железнодорожные пути необходимо только в установленных местах, пользуясь при этом пешеходными мостами, тоннелями, переездами, настилами, а также в местах, где установлены специальные указатели. Перед переходом пути по пешеходному настилу необходимо убедиться в отсутствии движущегося поезда. При приближении поезда следует остановиться, пропустить его, и лишь убедившись в отсутствии движущегося состава на соседних путях, продолжить переход.

#### **На железнодорожных путях запрещается:**

ходить по железнодорожным путям;  
переходить и перебегать через железнодорожные пути перед близко идущим поездом, если расстояние до него менее 400 метров;  
переходить через пути сразу же после прохода поезда одного направления, не убедившись в отсутствии следования поезда встречного направления;  
переходить железнодорожные переезды при закрытом шлагбауме или показаний красного сигнала светофора переездной сигнализации;  
на станциях и перегонах подлезать под вагоны и перелезать через автосцепки для прохода через путь;  
проходить вдоль железнодорожного пути ближе 5 метров от крайнего рельса.

### ***Инструкция № 7 по правилам и мерам безопасного поведения на воде для обучающихся***

1. Купайся только в специально оборудованных местах.
2. Не нырять в незнакомых местах.
3. Не заплывать за буйки.
4. Не приближаться к судам.
5. Не хватать друг друга за руки и ноги во время игр на воде.

6. Не умеющим плавать купаться только в специально оборудованных местах глубиной не более 1,2 метра.

При пользовании лодкой, катамараном, скутером запрещается:

оправляться в путь без спасательного жилета;

отплывать далеко от берега;

вставать, переходить и раскачиваться в лодке;

нырять с лодки;

залезать в лодку через борт.

***Если тонет человек:***

сразу громко зовите на помощь: «Человек тонет!»;

попросите вызвать спасателей и «скорую помощь»;

бросьте тонущему спасательный круг, длинную веревку с узлом на конце.

Если хорошо плаваете, снимите одежду и обувь и вплавь доберитесь до тонущего. Заговорите с ним. Если услышите адекватный ответ, смело подставляйте ему плечо в качестве опоры и помогите доплыть до берега. Если же утопающий находится в панике, схватил вас и тащит за собой в воду, применяйте силу. Если освободиться от захвата вам не удастся, сделайте глубокий вдох и нырните под воду, увлекая за собой спасаемого. Он обязательно отпустит вас. Если утопающий находится без сознания, можно транспортировать его до берега, держа за волосы.

***Если тонешь сам:***

не паникуйте;

снимите с себя лишнюю одежду, обувь, кричите, зовите на помощь;

перевернитесь на спину, широко раскиньте руки, расслабьтесь, сделайте несколько глубоких вдохов.

Прежде, чем пойти купаться, не забудьте взять с собой английскую булавку. Она поможет вам, если в воде начнутся судороги. Если же у вас свело ногу, а булавки при себе нет, ущипните несколько раз икроножную мышцу. Если это не помогает, крепко возьмитесь за большой палец ноги и резко выпрямите его. Плывайте к берегу.

***Вы захлебнулись водой:***

не паникуйте, постарайтесь развернуться спиной к волне;

прижмите согнутые в локтях руки к нижней части груди и сделайте несколько резких выдохов, помогая себе руками;

затем очистите от воды нос и сделайте несколько глотательных движений;

восстановив дыхание, ложитесь на живот и двигайтесь к берегу;

при необходимости позовите людей на помощь.

### **Правила поведения на водоёмах**

Перед водной стихией все равны: и взрослые, и дети. Только соблюдение элементарных правил позволит сохранить Вам жизнь.

Каждый из купальных сезонов имеет свои особенности: начало и конец, температурный режим, количество пасмурных и ясных дней. Наиболее важной является соотношение температуры воздуха и воды. Вода, в отличие



от воздуха, имеет свойство постепенного прогревания. Резкий вход в воду при большой разнице температуры тела человека и воды, вызывает эффект «холодного душа», когда резко сокращаются мышцы, сосуды, обжимаются внутренние органы.

#### Правило 1-ое:

Купание следует начинать в солнечную погоду при температуре воды 18-20°C, воздуха 20-25°C. Нельзя входить в воду и нырять в возбужденном, разгоряченном состоянии, после физической нагрузки, общем недомогании, ознобе, переохлаждении. Теплопроводность воды в четыре раза больше воздуха. Организм человека начинает переохлаждаться, если он длительное время находится в воде

**Необходимо:** входить в воду постепенно, выравнивая температуру тела с температурой воды. Сначала выше колена, далее выше пояса и присесть, а затем только плыть.

#### Правило 2-ое:

Не умея плавать, нельзя заходить в воду выше пояса, а при наличии течения вообще заходить.

Нарушение этого правила, в сочетании с попаданием на яму, обрыв – всегда приводит к трагедии. Это касается и рыбаков, заходящих в воду для более дальнего заброса.

#### Правило 3-е:

Не купайтесь натошак и раньше 1,5-2 часов после еды.

Отдых у воды, как правило, связан с приемом пищи. В связи с этим изменяется порядок кровообращения. Задача организма в этот момент - обеспечить переваривание пищи. В результате, в мышцы рук и ног поступает меньше крови, а с ней - кислорода. Они становятся не способными к физическим нагрузкам. Находиться в воде в это время – опасно!

#### Правило 4-ое:

При заплывах умейте правильно рассчитывать свои силы. Во время купания не доводите себя до озноба. Помните, что длительное пребывание в воде может привести к судорожному сокращению мышц и другим негативным влияниям.

Особенно это актуально в начале купального сезона. Любой человек, даже физически подготовленный, не занимаясь плаванием в течение 8 месяцев, не гарантирован от трагедии на открытом водоеме. Нужно постепенно набирать физическую форму.

#### Правило 5-ое:

Вода не любит паники! Чтобы с Вами не произошло на воде – не отчаивайтесь.

Теоретически человек, умеющий плавать, а, следовательно – держаться на воде, утонуть не может!

**ПОМНИТЕ!** Попав на сильное течение, не плывите против него, не тратьте силы, а используйте течение, чтобы приблизиться к берегу.

*Оказавшись в водовороте, наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и, сделав рывок в сторону по течению, всплывайте на поверхность.*

*При судорогах - измените способ плавания с целью уменьшения нагрузки на сведенные мышцы, ускоряя их расслабление, и плавно плывите к берегу. В случае судороги мышц голенистопа - подтяните ногу, а затем пальцы стопы потяните на себя. Возможно, это придется сделать несколько раз. Но Вы должны помнить о том, что Вы умеете держаться на воде.*

*Если Вы заплыли далеко или почувствовали усталость – отдохните на воде. Сменив стиль плавания и, отдохнув, возвращайтесь к берегу.*

*Если Вы попали на участок с водорослями и запутались – не делайте резких движений, а лежа на спине, плавными движениями, с помощью рук освободитесь от них, и плывите обратно тем же путем.*

*Вода не прощает беспечности, тем более пренебрежения опасностью.*

**Помните, что ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

1. заплывать за знаки ограждения и предупреждающие знаки;
2. купаться и нырять в запрещенных и неизвестных местах;
3. прыгать в воду с дамб, пристаней, катеров, лодок;
4. допускать шалости, связанные с нырянием и захватом конечностей купающихся, взбираться на буи и другие технические сооружения;
5. подавать ложные сигналы бедствия;
6. перемещаться в лодке с места на место при катании;
7. использовать для плавания доски, бревна, надувные матрасы, камеры автомашин и другие вспомогательные средства;
8. загрязнять и засорять водоемы;
9. не заставляйте себя долго задерживать дыхание, в результате кислородного голодания мозг человек погибает.

Правила поведения на водоемах в зимний период

1. Ни в коем случае нельзя выходить на лед без сопровождения взрослых;
2. Нельзя проверять прочность льда ударом ноги;
3. 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;
4. Не приближайтесь к тем местам, где во льду имеются вмерзшие коряги, водоросли, воздушные пузыри;
5. Не ходите рядом с трещиной или по участку льда, отделенному от основного массива несколькими трещинами.

### **Инструкция № 8 по правилам и мерам безопасности для обучающихся при проведении учебной экскурсии**

Участники учебной экскурсии (далее «экскурсии») должны быть одеты в удобную, не стесняющую движения одежду.

Участники экскурсии обязаны строго выполнять указания руководителей экскурсии, как со стороны образовательной организации, так и со стороны предприятия (организации).

Участники экскурсии, по согласованию с руководителем группы, разрешается добираться до места проведения экскурсии следующими способами:

- пешим способом;
- заказным автотранспортом;
- транспортом общественного пользования;
- личным автотранспортом родителей.

Правила движения экскурсионных групп в населенных пунктах. В населенных пунктах экскурсионным группам разрешается двигаться:

- только по тротуару или пешеходным дорожкам;
- численностью не более 30 человек;
- организованными колоннами, но не более чем в колонну по два;
- занимая при этом не более половины тротуара или пешеходной дорожки;
- соблюдая правостороннее движение;
- в сопровождении руководителя колонны и двух взрослых сопровождающих лиц (один спереди, а второй сзади колонны);
- в светлое время суток.

При организации экскурсий для нескольких учебных классов необходимо, чтобы они выполняли требования, изложенные в п. 4 настоящей инструкции, и выдвигались к месту назначения с временным интервалом (10-15 минут) одной колонны от другой или при условии, что колонны будут идти к своему месту назначения различными маршрутами.

При движении экскурсионной группы по тротуарам, пешеходным дорожкам участники группы обязаны:

- быть внимательными;
- выполнять все указания руководителя группы (колонны) и его помощников;
- выполнять требования «Правил дорожного движения».

***Участникам группы запрещается:***

- толкаться, драться, подставлять друг другу подножки;
- бросать друг в друга какими-либо предметами;
- играть в подвижные игры;
- отставать от основной группы;
- отлучаться от основной группы без разрешения руководителя группы (колонны) (в магазин, киоски, позвонить и т.д.).

В населенных пунктах экскурсионным группам разрешается переходить проезжую часть дороги только по наземным и подземным пешеходным переходам.

При переходе экскурсионной группой пешеходного перехода на регулируемом перекрестке необходимо:

- дождаться у пешеходного перехода подхода всей группы, пересчитать членов группы;

- построиться плотно возле самого пешеходного перехода в колонну по два или в колонну по три, чтобы не занимать при переходе более половины ширины пешеходного перехода;

- дождаться очередного зеленого сигнала светофора или разрешенного сигнала регулировщика;

- перейти пешеходный переход ускоренным шагом, не растягиваясь, за один прием;

- в случае, когда группа не успела перейти пешеходный переход за один прием, необходимо со сменой сигнала светофора или регулировщика переход проезжей части прекратить. Не перешедшая пешеходный переход часть группы должна дождаться на тротуаре очередного разрешающего сигнала или регулировщика, а часть группы, которая перешла пешеходный переход, должна дождаться на противоположной стороне дороги оставшуюся часть группы;

- чтобы один взрослый сопровождающий возглавлял колонну, а второй замыкал при переходе пешеходного перехода, и оба контролировали переход колонны через пешеходный переход.

При переходе экскурсионной группой пешеходного перехода на регулируемом перекрестке, а также вне перекрестка на обозначенном пешеходном переходе необходимо:

- дождаться у пешеходного перехода подхода всей группы, пересчитать членов группы;

- построиться плотно возле самого пешеходного перекрестка в колонну по два или по три человека, чтобы не занимать при переходе более половины ширины пешеходного перехода;

- пропустить приближающийся к переходу автотранспорт;

- перейти пешеходный переход ускоренным шагом, не растягиваясь, за один прием;

- чтобы один взрослый сопровождающий возглавлял колонну, а второй замыкал колонну при переходе пешеходного перехода, и оба контролировали переход колонны через пешеходный переход.

При переходе экскурсионной группой пешеходного перехода на нерегулируемом перекрестке, а также вне перекрестка на обозначенном пешеходном переходе необходимо:

- Дождаться у пешеходного перехода подхода всей группы, пересчитать членов группы;

- построиться плотно возле самого пешеходного перехода в колонну по два или в колонну по три, чтобы занимать при переходе более половины ширины пешеходного перехода;

- пропустить приближающийся к пешеходному переходу автотранспорт;

- перейти пешеходный переход ускоренным шагом, не растягиваясь, за один прием;

- чтобы один взрослый сопровождающий возглавлял колонну, а второй замыкал колонну при переходе пешеходного перехода, и оба контролировали переход колонны через пешеходный переход.

В случае, когда экскурсионной группе в населенном пункте необходимо добраться до своего места назначения общественным городским транспортом, необходимо заблаговременно разделить всю группу на несколько подгрупп, и в каждой должно быть хотя бы по одному взрослому сопровождающему лицу. Когда общественный транспорт будет перегружен и не будет возможности всем членам группы одновременно воспользоваться им, необходимо добраться до своего места назначения отдельными самостоятельными группами.

При посадке и высадке из общественного транспорта необходимо осуществлять посадку и высадку только после полной остановки транспортного средства на специальной площадке, а в случае ее отсутствия – с тротуара или обочины.

При движении в транспортном средстве запрещается открывать двери транспортного средства, высовываться в оконные проемы во время его движения, препятствовать закрытию дверей транспортного средства.

Правила движения экскурсионных групп по дорогам вне населенных пунктов. Вне населенных пунктов экскурсионным группам при движении по дорогам разрешается двигаться только:

- по обочине дороги, самой крайней части дороги (движение по проезжей части запрещается);
- организованными колоннами, но не более чем в колонну по четыре;
- по правой обочине дороги, в попутном с автотранспортом направлении;
- в сопровождении;
- руководителя колонны;
- помощников руководителя колонны из состава взрослых сопровождающих лиц (один помощник на 30 человек колонны);
- двух взрослых сопровождающих лиц для обозначения движущейся колонны (один спереди, а второй сзади колонны);
- двух взрослых сопровождающих лиц для остановки автотранспорта при переходе колонной нерегулируемых перекрестков, при переходе пешеходных переходов вне перекрестков, при переходе проезжей части дороги вне пешеходных переходов;
- с обозначением движущейся колонны красными флажками (спереди и сзади колонны);
- в светлое время суток;
- при отсутствии снежного и ледяного покрытия на дороге, тумана, дождя, снегопада, бури.

В случае непредвиденной ситуации, происшедшей в темное время суток (поломка автобуса и т.п.), движение экскурсионной группы по обочине дороги в темное время суток запрещается. Участники группы обязаны находиться в автотранспорте или за пределами дороги, а руководитель группы обязан

принять меры по скорейшему извещению о случившемся органов полиции, ГИБДД, местной власти.

При движении экскурсионных групп вне населенного пункта участники группы обязаны:

- быть внимательными;
- выполнять все указания руководителя группы (колонны) и его помощников;

***Участникам группы запрещается:***

- толкаться, драться, подставлять друг другу подножки;
- бросать друг в друга какими-либо предметами;
- играть в подвижные игры;
- отставать от основной группы;
- отлучаться от основной группы без разрешения руководителя группы (колонны) (собирать грибы, ягоды, пить воду и т.п.).

Вне населенных пунктов экскурсионным группам разрешается переходить проезжую часть дороги:

- по пешеходным переходам на регулируемых перекрестках согласно п.9 настоящей инструкции;
- по пешеходным переходам на нерегулируемых перекрестках, а также вне перекрестка на обозначенном пешеходном переходе согласно п.10 настоящей инструкции;
- при отсутствии в зоне видимости пешеходного перехода или перекрестка, под прямым углом к краю проезжей части и только в том месте, где она хорошо просматривается в обе стороны и отсутствует разделительная полоса и пешеходные, защитные ограждения.

Для обозначения движения экскурсионной колонны необходимо, чтобы один из сопровождающих взрослых лиц шел впереди колонны, держа в руке красный флажок (размер 30 x 30 см), а второй – в конце колонны, также держа в руке красный флажок того же размера.

Для перехода экскурсионной колонны вне пешеходного перехода необходимо, чтобы двое других взрослых сопровождающих группу лиц с красными флажками (размер 30 x 30 см.) вышли на середину дороги не менее чем на 30 метров в обе стороны от места планируемого перехода и начали энергично махать над головой красным флажком, чтобы водители приближающихся транспортных средств обратили внимание на эти сигналы и обязательно остановились. Когда автотранспорт будет остановлен, разрешается оперативно, ускоренным шагом провести колонну через проезжую часть дороги.

При приближении транспортных средств с включенным проблесковым маячком и специальным звуковым сигналом экскурсионная группа обязана воздерживаться от перехода проезжей части, а находящиеся на проезжей части члены группы должны уступить дорогу такому автотранспорту.

Участникам экскурсии во время проведения экскурсии на предприятии (организации) запрещается:

- брать с собой предметы, отвлекающие внимание, создающие неудобства и тем более опасность;
- дотрагиваться до приборов, оборудования и тем более включать его;
- драться;
- толкаться;
- отлучаться без разрешения руководителя группы от основной группы

Перечень содержания медицинской аптечки, используемой при проведении учебной экскурсии (сокращенный вариант)

При проведении учебной экскурсии на одну экскурсионную группу количеством не более 30 человек в медицинской аптечке должно быть:

- Бинт стерильной – 2 уп.,
- Настойка йода 5% – 10 мл.;
- Спирт нашатырный 1% – 1 амп.;
- Валидол 0,06 №10 – 1 уп.

### **Инструкция № 9 по правилам безопасного поведения для обучающихся при выполнении общественно-полезного труда.**

К участию в общественно полезном труде допускаются обучающиеся с I класса, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Учащиеся могут привлекаться к общественно полезному труду с учетом состояния здоровья и в пределах:

- 25 минут в учебную неделю в I – II классах;
- 45 минут в учебную неделю в III – IV классах;
- одного часа в школьную неделю в V – VIII классах;
- 1 часа 30 минут в школьную неделю в IX–XI классах.

В рамках общественно полезного труда могут выполняться работы по:

- самообслуживанию: уборка своего рабочего места, сервировка обеденного стола и уборка посуды со стола – учащимися с I – II класса; ухаживание за комнатными растениями, влажная уборка пыли в учебном помещении – с III класса; уборка территории – с V класса; дежурство в обеденном зале (сервировка обеденного стола, подача на столы порционных холодных блюд) – с VII класса; влажная уборка учебного помещения – с VIII класса;

- сбору и изготовлению коллекций местного природного материала, гербариев учащимися III – XI классов;

- ремонту наглядных и учебных пособий, книг в библиотеке (проклейка, ремонт переплетов) учащимися III – XI классов;

- благоустройству территории (озеленение, уход за цветниками и газонами) учащимися V – XI классов;

- изготовлению изделий из бумаги, дерева, текстильных материалов учащимися V – XI классов;

- ремонту мебели, спортивного и игрового инвентаря учащимися VIII–XI классов.

Также *запрещается привлекать обучающихся:*

- к работам, опасным в эпидемическом отношении: уборка санитарных узлов, надворных уборных, умывальных комнат, уборка и вывоз отходов и нечистот;

- к работам, опасным для жизни: санитарная обработка чаши плавательного бассейна, мытье оконных и других стекол, электросветильников;

- к мытью полов учащимися младше 14 лет;

- к приготовлению блюд, порционированию блюд, кроме самообслуживания за своим столом.

Общественно полезный труд должен быть организован согласно санитарно-эпидемиологическим требованиям, с соблюдением техники безопасности, в соответствующей одежде (халат, фартук, косынка и другое).

Используемый при работе инвентарь (лопаты, лейки, грабли и другое) должен соответствовать возрастным возможностям учащихся

При выполнении общественного полезного труда возможно воздействие на обучающихся следующих опасных и вредных производственных факторов:

- переноска тяжестей сверх допустимой нормы;

- травмы при небрежном обращении с инвентарем, инструментом;

- травмирование рук при очистке почвы от посторонних предметов и при прополке клумб без использования перчаток;

При выполнении общественного полезного труда обязательно наличие медицинской аптечки.

Обучающиеся, допустившие нарушение инструкций по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

Обучающимся запрещается принимать участие в работах вне помещений при неблагоприятных условиях:

- дождь;

- снег;

- туман;

- порывистый ветер;

- температура воздуха ниже  $-10^{\circ}\text{C}$  и выше  $+25^{\circ}\text{C}$ .

Обучающимся разрешается работать только в специальной одежде (халат, фартук, берет, косынка, рукавицы). В жаркие солнечные дни разрешается работать только в светлом головном уборе (кепка, панамы, косынка и т.д.).

Обучающимся с 14 лет разрешается осуществлять погрузку грузов на автомобиль при условии, что:

- автомобиль полностью остановлен;

- двигатель автомобиля заглушен;

- погрузка осуществляется через открытый борт;



- масса груза не превышает установленных норм.

К сбору макулатуры допускается привлекать обучающихся, начиная с 5 класса, которые к этому виду общественно полезного труда допущены врачом.

К сбору металлолома допускаются обучающиеся с 6 класса, которые к этому виду общественно полезного труда допущены врачом.

Запрещается обучающимся производить сбор вторичного сырья путем сбора их:

- во дворах из мусоросборников;
- на свалках мусора;
- в медицинских учреждениях;
- в других местах неблагоприятных в санитарно-эпидемиологическом отношении.

Для передвижения тяжестей (собранного металлического лома, бумажной макулатуры) должны иметься специальные приспособления; тележки, сетки, мешки, носилки.

Надеть одежду и обувь, соответствующую погодным условиям и не затрудняющую движений. В жаркие солнечные дни надеть светлый головной убор (кепку, косынку и т.п.). При работе на клумбах надеть перчатки.

Проверить исправность инвентаря, инструмента.

Перед началом работы обучающиеся обязаны убедиться в исправности инструмента, инвентаря.

При прополке клумб, грядок, во избежание порезов рук, необходимо работать только в перчатках.

В процессе работы обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения работ, правильно применять рабочий инвентарь, соблюдать правила личной гигиены.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить руководителю работ.

Обучающимся запрещается пользоваться инструментом, инвентарем, обращению с которым они не обучены.

При работе с использованием сельскохозяйственного инвентаря:

- обучающиеся обязаны соблюдать осторожность, переносить его только в вертикальном положении заостренной частью вниз;
- обучающимся запрещается баловаться с сельскохозяйственным инвентарем; передавать его друг другу броском; класть его на землю заостренной частью вверх; направлять его заостренной частью на себя и других обучающихся.

Инструмент, инвентарь, полученный обучающимися для проведения работ, должен использоваться ими только по прямому назначению.

Очистку почвы от посторонних предметов (каменей, осколков стекла, кусков металла, проволоки) необходимо производить только с помощью лопат, грабель с использованием рукавиц.

При обработке почвы, прореживании растений с использованием ручного инструмента обучающиеся должны располагаться друг за другом на расстоянии не менее 3 метров.

Обучающимся запрещается:

- подниматься на высоту более, чем высота одного ученического стула (50-60 см);
- участвовать в работах, связанных с применением ядохимикатов и пестицидов.

Обучающимся разрешается мыть полы только в учебных кабинетах, классах по достижении ими возраста 14 лет.

Обучающимся запрещается мыть стекла в оконных рамах.

Обучающимся разрешается мыть:

- ученические столы, парты, стулья;
- панели;
- двери;
- подоконники;
- радиаторы;
- перила лестниц;
- только при наличии теплой воды (температура воды должна быть +30...+50°C).

Обучающимся запрещается:

- работать на кухне столовой, и в том числе разносить горячую пищу, выносить пищевые отходы;
- работать в котельной организации образования;
- складировать мебель, ставя их один на другой на высоту более 1 метра;
- проводить крупный ремонт мебели, учебных классов и кабинетов (остекление окон, покраска окон, побелка, покраска потолка, стен);
- мыть и протирать электроосветительную арматуру, плафоны и корпуса электросветильников;
- клеить наружную электропроводку обоями, бумагой, клеенкой, пленкой;
- вбивать какие-либо предметы (гвозди, костыли, пробки) по всей высоте над электророзетками, электровыключателями;
- самим, без помощи взрослых, открывать окна, фрамуги;
- ремонтировать и обслуживать электросеть, электроприборы;
- эксплуатировать электроприборы, питающиеся напряжением 220В, вне учреждения образования – на пришкольной территории.

Обучающимся запрещается уборка снега и мусора с проезжей части.

Во время проведения работ обучающимся запрещается баловаться, особенно с инвентарем, наносить друг другу какие-либо повреждения, а именно:

- толкать друг друга;
- подставлять друг другу подножки;
- размахивать перед лицом друг друга какими-либо предметами;

- бросать друг в друга какие-либо предметы;
- устраивать подвижные игры, особенно возле движущегося автотранспорта.

Обучающимся запрещается:

- разводить костры в пришкольной территории;
- снимать обувь, ходить босиком;
- любые контакты с домашними и бродячими животными;
- выходить на проезжую часть;
- во время перерывов в работе отдыхать, лежа на земле;
- влезать в кузова и кабины автомобилей;
- отлучаться без разрешения руководителя работ.

Обучающиеся должны собирать вторичное сырье в рукавицах и после завершения работ вымыть лицо и руки с мылом.

Выполнять все указания руководителя работ.

Выполнять в полном объеме свои функциональные обязанности при выполнении работ.

Своевременно информировать руководителя работ об угрозе создания аварийной ситуации или ухудшения здоровья, травмирования самого себя или других обучающихся.

При поломке инвентаря, инструмента прекратить работу и сообщить об этом руководителю работ.

При получении травмы сообщить об этом руководителю работ.

Очистить полученный инвентарь от грязи.

Сдать инвентарь, спецодежду, где получал.

Почистить свою одежду, обувь (при необходимости).

Помыть лицо, руки с мылом.

Доложить руководителю работ о всех сложностях, встретившихся при выполнении работ и о завершении работы.

К работе на учебно-опытном участке допускаются учащиеся, которые прошли инструктаж учителя.

Соблюдение требований настоящей инструкции обязательно для учащихся, работающих на пришкольном учебно-опытном участке.

Приходите на учебно-опытный участок в рабочей одежде и обуви, соответствующей сезону и погоде. Во время работы не ходите босиком. В солнечную погоду обязательно наденьте легкий головной убор.

В случае получения травмы (порезы, ушибы, а также при плохом самочувствии) необходимо сообщить об этом учителю.

Соблюдайте правила личной гигиены. При работе на участке не пейте воду из рабочих ведер, шланга, не принимайте пищу, не ешьте невымытые корнеплоды, овощи, ягоды.

Пребывание учащихся на участке допускается только в присутствии учителя.

Приступайте к выполнению работы только после разрешения учителя. Выполняйте только ту работу, которая поручена учителем.

Вскапывая почву лопатой, работайте попеременно то с правой, то с левой ноги (по 5 минут). Это предупредит искривление позвоночника.

При переноске земли или удобрений на носилках не перегружайте их. Соблюдайте нормы, указанные учителем.

При переноске тяжестей равномерно нагружайте обе руки.

Соблюдайте указанный учителем ритм работы.

Во избежание переутомления в работе, делайте 10- минутные перерывы через каждые 20-30 минут (по указанию учителя).

Работая лопатой, следите за тем, чтобы она не ранила ноги. Не перегружайте лопату землёй: нагружайте ее не более, чем 1/3 штыка. Во время работы граблями не направляйте их рабочую часть на окружающих.

При прополке работайте обязательно в перчатках.

По окончании работы на участке очистите инвентарь и сдайте его.

Снимите рабочую одежду и тщательно вымойте руки с мылом.

В случае какой-либо травмы обращайтесь к преподавателю. У него есть необходимая аптечка для оказания первой помощи.

Не опрыскивайте и не опыляйте растения ядохимикатами. Если это будет необходимо, такую работу выполняют взрослые.

После обработки участка ядохимикатами не заходите туда 5 суток.

### **Инструкция № 10 по правилам безопасного поведения для обучающихся при проведении туристических походов.**

Все участники (учащиеся) похода должны получить допуск от медицинского работника учреждения образования к участию в походе.

Каждый участник туристского мероприятия (похода) обязан иметь следующее личное (индивидуальное) снаряжение:

рюкзак, объёмом 20 л - 1 шт.;

спальный мешок с индивидуальным воротником из хлопчатобумажной ткани - 1 шт.;

коврик пенополиуретановый многослойный - 1 шт.;

электрофонарь - 1 шт. с запасными элементами питания;

миска металлическая с высокими краями - 1 шт.;

кружка металлическая - 1 шт.;

ложка столовая - 1 шт.;

нож перочинный - 1 шт.

Личная посуда обучающихся (блюдец, чашка, ложка) должна храниться отдельно от других вещей в полиэтиленовом мешке;

Масса личного снаряжения не должна превышать: для обучающихся 12 лет - 2,5кг, 13-14 лет - 3,0-3,5кг, 15-17 лет - 4,0-4,5 кг. Масса рюкзака без снаряжения не должна превышать 1 кг.

Для организации сна используют спальные мешки, коврики и палатки в соответствии с инструкциями по их эксплуатации. Спать без спального мешка, коврика и вне палатки запрещается.

Каждый участник туристского мероприятия обязан иметь следующие предметы личной гигиены:

мыло (малого веса) — 1 шт.;

зубную щетку — 1 шт.;

зубную пасту (малого объема) — 1 шт.;

полотенце — 2 шт.;

бумага туалетная— 1 рул.;

одноразовые дезинфицирующие салфетки — не менее 20 шт.

Одноразовые дезинфицирующие салфетки необходимы для протирки пальцев рук, самих рук в случае, когда нет возможности помыть руки перед приемом пищи (в поезде, в автобусе, на марше и т.п.), а также при оказании медицинской само- и взаимопомощи.

В туристском мероприятии обучающиеся обязаны соблюдать следующие правила личной гигиены: умываться утром, мыть руки с мылом после сна, перед приемом пищи, после посещения туалета и во всех других случаях при их загрязнении; мыть ноги с мылом перед сном. Запрещается при проведении гигиенических процедур пользоваться общей зубной щеткой, полотенцем.

При проведении туристских мероприятий запрещается купаться, посещать участки леса, поля, торфяника, где установлены соответствующие запрещающие знаки.

#### **Правила безопасного поведения при приготовлении и приёме пищи в походных условиях:**

1. В туристское мероприятие для индивидуального питания, до организации коллективного приема пищи, учащимся допускается брать следующие продукты питания:

- первые, вторые и третьи блюда, приготовленные в домашних условиях и находящиеся в термосах, при следующих условиях: 19.термос должен быть помыт, ошпарен кипятком и высушен;

2. Пища должна заливаться (закладываться) в термос в свежеприготовленном и горячем виде (в виде кипятка, прямо с огня) и во весь объём термоса;

3. Пища должна быть употреблена в течение 3 часов со времени закладки её в термос;

4. Пища должна быть употреблена только, в индивидуальном порядке.

5. Запрещается организация «общих столов»;

-яйца куриные, сваренные вкрутую;

-бутерброды с маслом сливочным;

-вареное и жареное мясо, рыба и продукты из них (колбасы, сосиски, котлеты и т.п.), при условии, что они будут употреблены в пищу в течение 3-х часов с момента их приготовления и не будут храниться в полиэтиленовых мешках, в плотно закрывающихся банках, возле источников тепла. Вышеуказанные продукты питания рекомендуется хранить в пищевой фольге;

- колбасы копченые;

- грудинку;

- корейку
- ветчину;
- рыбу копченую, вяленую;
- птицу копченую, при условии, что они будут употреблены в пищу в течение 6-и часов с момента выхода в поездку и не будут храниться в полиэтиленовых мешках, в плотно закрывающихся банках, возле источников тепла. Вышеуказанные продукты питания рекомендуется хранить в пищевой фольге;

- консервы мясные, рыбные, овощные заводского изготовления; мясо, рыбу сублимированные (в вакуумной упаковке), при условии, что срок употребления их в пищу не истек, крышки у них не вздуты, герметичность упаковки не нарушена и будут употреблены в пищу сразу же после их вскрытия;

- сало соленое, при условии, что оно будет употреблено в пищу в течение 2 суток с момента выхода в туристическое мероприятие и не будет храниться в полиэтиленовых мешках, в плотно закрывающихся банках, возле источников тепла. Вышеуказанный продукт питания рекомендуется хранить в пищевой фольге;

- сухие завтраки.

6. В туристское мероприятие в качестве сухих пайков учащимся запрещается брать следующие продукты питания: консервы в томатном соусе; консервированные продукты домашнего приготовления (тушенки, грибы, салаты и т.д.); кондитерские изделия с кремом; самодельные напитки (квас, морс); мороженое.

7. Питание во время похода должно быть не менее чем трехразовым, в том числе одно горячее с обязательным приготовлением первого и второго блюда.

8. В поход для приготовления первых и вторых блюд разрешается брать только:

концентраты; консервы, за исключением консервов в томатном соусе. Употребление мясных и рыбных консервов, без приготовления из них горячей пищи (первых и вторых блюд) запрещается; сублимированные продукты в малой упаковке; овощи (сушеные, свежие).

9. В поход для приготовления третьих блюд разрешается брать только:

чай; кофе, какао, кисель; сухие и свежие фрукты; сухое, концентрированное, сгущенное молоко; соки заводского производства.

10. В поход запрещается брать с собой (в прозапас для непосредственного употребления или приготовления первых и вторых блюд) следующие продукты питания:

- свежее и свежемороженное мясо, рыбу, птицу и полуфабрикаты из них;

- вареные колбасы, зельцы, кровяные и ливерные колбасы; яйцо птицы;

- молоко, творог, сметану, кефир, сливки; 54.масло сливочное;

- грибы (свежие, соленые, маринованные, сушеные, консервированные);

11. Чистые столовые приборы хранят в вертикальном положении вверх ручками, в чистой банке, которая ежедневно должна промываться. После мытья разделочные доски хранят, поставленными на ребро и накрытыми полиэтиленовой плёнкой.

12. Режим мытья кухонной посуды:

Очищают пищеварочные котлы от остатков пищи;

Моют в горячей воде (45-50°C) с добавлением моющих средств с помощью щёток с ручкой;

Ополаскивают горячей водой, имеющей температуру не ниже 65°C.

Запрещается ополаскивать посуду сырой водой;

Просушивают котлы на специальных самодельных стеллажах, вверх дном.

В качестве губок и ветоши для мытья посуды необходимо использовать одноразовые губки и ветошь.

Возле лиц, занятых приготовлением пищи, должна постоянно находиться медицинская аптечка для оказания первой медицинской помощи. В случае пореза пальца необходимо обработать настойкой йода вокруг раны, забинтовать рану и одеть на палец напальчник. В случае пореза ладони необходимо обработать настойкой йода вокруг раны и забинтовать рану. Турист с забинтованной ладонью и пальцем, в том числе в напальчнике, к приготовлению пищи не допускается.

### **Правила безопасного поведения учащихся при пребывании на солнце, загорании во время проведения туристских мероприятий:**

1. В солнечные жаркие дни при проведении туристских мероприятий одежда учащихся, с целью избежание тепловых и солнечных ударов, ожогов, должна соответствовать следующим требованиям:

на голове должен быть головной убор с длинным козырьком, закрывающим лицо от солнечных лучей. Головной убор должен закрывать не только теменную часть головы, но и затылочную, а также шею и часть спины. Для этих целей лучше всего подходят пляжные шляпы и панамы;

на верхней части тела должна быть рубашка (тенниска, футболка и т.п.) с длинными рукавами и с воротничком;

на нижней части туловища должны быть брюки, закрывающие бедро и всю голень.

2. Головной убор и одежда должны быть: светлых тонов, так как темная ткань поглощает тепловые лучи и не пропускает воздух; из хлопчатобумажных тканей, пропускающих воздух и обеспечивающих вентиляцию тела и впитывание пота.

3. При проведении целенаправленного загорания учащимся необходимо выполнять следующие требования:

загорать необходимо при температуре воздуха не выше +24°C;

лучшее время для загорания с 10.00 до 12.00 часов;

загорать необходимо не за один - два дня, а постепенно, дозированно, не допуская образования ожогов кожи. Необходимо помнить, что риск заболеть раком кожи удваивается, если в молодом возрасте человек получил два и более серьезных солнечных ожога кожи;

продолжительность первого загорания должна быть не более 5 минут в день. Продолжительность последующих загораний увеличивается ежедневно на 5 минут;

максимальная продолжительность загорания для учащихся не должна быть более 20 минут в день;

не рекомендуется загорать натошак и сразу после еды (только спустя 1,5 ч после еды);

при проведении загорания необходимо периодически употреблять холодную питьевую воду, смачивать голову холодной водой;

загорать необходимо в головном уборе (кепка, панамы и т.п.);

при загорании запрещается употреблять спиртные напитки, обильную пищу;

чтобы загар получился равномерным и, возможно, избежать солнечного ожога, рекомендуется двигаться, играть в подвижные игры;

с целью недопущения получения ожогов рекомендуется пользоваться солнцезащитными кремами;

при наличии водоема не рекомендуется, разогревшись на солнце сразу бросаться в водоем, необходимо сначала остыть в тени и только потом окунаться в водоём;

выйдя из воды, необходимо вытереться полотенцем и только после этого можно снова продолжать загорать, так как капельки воды на коже, как маленькие линзы, способствуют образованию ожогов кожи;

при первом же покраснении, жжении кожи загорание необходимо прекратить на несколько дней.

Не рекомендуется загорать:

большим дерматитом, с повышенным кровяным давлением, с нарушениями функции печени и сердца, туберкулезом;

при наличии пигментных пятен и родинок на теле: в случае необычных изменений цвета или размеров пигментных пятен и родинок учащимся необходимо обязательно показаться врачу, так как это служит признаком развития опухоли.

### **Правила безопасного поведения для обучающихся при посещении лесов во время туристских мероприятий.**

1. Обучающимся запрещается посещать леса, поля, торфяники без сопровождения педагогов организации образования, если такие посещения являются плановыми.

Обучающимся при посещении лесов, полей, торфяников запрещается:



-повреждать и уничтожать лесные культуры, сеянцы либо саженцы в лесных питомниках и на плантациях, а также молодняки естественного происхождения и самосева на площадях, предназначенных под лесовосстановление;

-рубить, ломать деревья и кустарники: для разжигания костра необходимо использовать только ветки сухостоя;

-уничтожать лесную флору и фауну;

-повреждать, собирать растения, занесённые в Красную книгу Республики Башкортостан;

-ловить, уничтожать животных, занесённых в Красную книгу Республики Башкортостан;

-повреждать, разрушать муравейники и гнёзда птиц;

-самовольно собирать дикорастущие плоды, орехи, грибы, ягоды и т.п. на участках, где это запрещено или допускается только по лесным билетам;

-собирать дикорастущие плоды и ягоды с нарушением установленных сроков их сбора, а также запрещёнными методами сбора;

-сгребать лесную подстилку;

-собирать дикорастущие ягоды и грибы способами, наносящими вред ягодникам и грибницам. При сборе ягод запрещается применять различные механические приспособления (совки, гребёнки и т.п.), которые наносят повреждения зарослям ягодников и снижают урожай ягод в последующие годы;

-разгребать лесную подстилку с целью сбора грибов. Во избежание повреждения грибницы при сборе грибов их необходимо срезать ножом на почве у основания гриба или осторожно выкручивать их, без нарушения лесной подстилки;

-собирать бруснику, клюкву до соответствующего разрешения областного исполнительного комитета о разрешении сбора этих ягод;

-ловить рыбу запрещёнными способами;

-повреждать и уничтожать ограничительные, лесоустроительные, предписывающие, запрещающие и другие знаки, таблички, наглядную агитацию, шлагбаумы и т.п., установленные в лесах, на полях, на торфяниках;

-повреждать и уничтожать сооружения, специально построенные для мест отдыха (скамейки, столы, навесы и т.п.);

-повреждать, уничтожать леса, поля, торфяники в результате умышленного их поджога или в результате небрежного обращения с огнём;

-загрязнять леса, поля, торфяники бытовым мусором. Мусор, который остался после посещения леса, необходимо забрать с собой и, при первой возможности, складировать его в специально предназначенные для этих целей контейнеры. Запрещается мусор закапывать в землю или специально разводить костры для его уничтожения.

### **Правила безопасного поведения для обучающихся при купании во время туристских мероприятий**

При проведении похода разрешается только купание. Купание - это погружение, стоя ногами на дне водоема, в воду для оздоровления, закаливания или мытья тела.

Купание запрещается:

- в запрещённых местах рек, озёр, водохранилищ, прудов и иных водоемов;
- в сумерки и ночное время; во время грозы;
- натощак и после приёма пищи в течение 1 часа;
- в разогретом состоянии, после участия в подвижных играх (футбол, баскетбол, спортландия и т.д.);
- после упражнений с большой мышечной нагрузкой (занятия на перекладине, поднятие штанги, гири и т.д.);
- в болезненном состоянии (повышенная температура; озноб, недомогание и т.п.);
- больным неврологическими, психическими заболеваниями (эпилепсией и т.п.);
- больным с заболеванием уха;
- под воздействием алкогольных, наркотических, психотропных и токсических средств.

Во время купания учащимся запрещается:

- входить в водоём на глубину более чем по пояс купающегося, независимо, умеет он плавать или нет;
- заходить (заплывать) за границы зоны, разрешенной для купания;
- топить, удерживать под водой друг друга;
- опрокидывать друг друга, особенно на спину;
- проводить соревнования, кто дольше продержится под водой не дыша;
- нырять в воду с каких-либо предметов (лодок, катеров, причалов, мостов, крутых берегов и т.п.);
- плавать на досках, лежаках, брёвнах, автокамерах, надувных матрацах и на других предметах, которые не являются плавательными средствами;
- организовывать какие-либо игры и, особенно, игры с мячом;
- кричать без надобности, т.к. в таком случае можно не услышать крик о помощи утопающего, команды руководителя купания;
- использовать снаряжение для подводного плавания;
- доводить организм до озноба и судорог;
- превышать количество купающихся в одном заходе (не более 8 человек);
- превышать установленную продолжительность купания (10 минут);
- входить в воду и выходить из неё только по команде руководителя купания.

При появлении озноба и судорог купающийся обязан поставить в известность о случившемся руководителя купания и покинуть водоём.

### **Правила безопасного поведения для обучающихся при разведении костра в полевых условиях во время туристических мероприятий.**

Разведение костров в походе допускается только по необходимости и в минимальных количествах, как правило, один.

Разведение костров запрещается:

-ближе 100 метров от стогов соломы, сена, от полей с созревшими зерновыми культурами;

-ближе 5-ти метров от легковоспламеняющихся деревьев (сосна, ель и т.п.), кустарников (багульника, рододендрона, леспедецы, можжевельника и т.п.), смолистых пней, сухих корней, участков с сухим камышом, тростником, мхом, лишайником, травой;

-на торфяниках;

-в хвойных молодняках, старых горельниках, на участках поврежденного леса (ветровал и бурелом), заготовленной древесины, на вырубках, где имеются остатки лесных горючих материалов;

-ближе 6 м от палаток;

-в ветреную погоду;

-в лесопарковой пригородной зоне, в зоне отдыха;

-рядом с большими камнями или непосредственно на камнях (от жара камни могут треснуть и поранить кого-нибудь осколками).

При разжигании костра на случай тушения огня, вышедшего из-под контроля, необходимо иметь:

-не менее 2-х складных (сапёрных) лопат;

-не менее 1-го ведра или пластикового (целого) пакета объёмом не менее 10 л с водой;

-не менее 2-х пучком свежих лиственных веток.

Дежурные костры для обогрева ночью и для сушки экипировки и снаряжения разрешается разводить только при обеспечении слежения за ними бодрствующими по графику дежурными группами, состоящими не менее чем из двух человек каждая.

Площадка для костра (кострище) выбирается на открытом, но защищенном от ветра месте, желательно около воды, на уже вытопанных местах или на старых кострищах. Также для кострища сгодятся песчаные или галечниковые косы, места, оставшиеся от выворота корней, или другие места, где обнажен минеральный слой почвы диаметром не менее полутора-двух метров.

Если вышеперечисленных мест для кострища нет, то такое место необходимо подготовить следующим образом:

-с полосы земли вокруг кострища шириной не менее 0,5 метра необходимо снять дерн или перекопать этот участок лопатой;

-все сухие листья, ветви, хвою, траву, которые могут загореться, следует отгрести от внешней стороны

-полосы, с которой снят дерн или земля на которой перекопана, на расстояние не менее 1,5 метров.

Место для костра должно располагаться не ближе 6 метров от палаток с таким расчётом, чтобы палатки находились вне пределов досягаемости искр и дыма от костра.

При растопке костра запрещается:

-раздувать костёр ртом;

-разжигать костёр легковоспламеняющимися жидкостями (бензин, керосин, дизтопливо и др.).

Дежурные возле костра (костровые) должны быть одеты в длинные брюки, в рубашки с длинными рукавами (лучше в штормовки), и обуты в закрытую обувь не из синтетических материалов, волосы должны быть прикрыты головными уборами также не из синтетических материалов, а на руках должны быть рукавицы из брезента или хлопчатобумажной ткани.

Для приготовления еды использовать таганок, трос и других приспособления. Использование деревянных рогулек запрещается.

При использовании троса подвешивать его выше роста участников или обозначить его маркировкой.

Костровые должны передвигать и снимать с огня посуду, подкладывать дрова в костер и т.п. в рукавицах.

Для закладки продуктов в посуду (каны, ведра и т.п.), висящих над костром и заполненных кипятком, необходимо их снимать и ставить на ровную площадку.

Посуда для приготовления пищи должна заполняться продуктами питания на 3/4 от её объема.

Вёдра, кастрюли, котелки с пищей должны ставиться возле огня, на определённом видном месте, и не должны оставаться среди людей, особенно в тёмное время суток. О месте расположения вёдер, кастрюль и котелков с пищей все члены группы должны быть предупреждены.

Зимой посуду с горячей пищей не рекомендуется ставить в снег, так как при его подтаивании она легко опрокидывается.

Черпаки (поварешки) должны быть с длинными ручками.

Чтобы завалить сухостойное дерево, необходимо сделать с той стороны, куда намечено валить дерево, подруб на треть диаметра ствола. Второй подруб необходимо сделать с противоположной стороны примерно на ладонь выше первого.

Когда второй подруб станет достаточно глубоким, дерево падает под действием собственного веса. Если же встречный подруб не сделать, это приведет к лишней работе: чтобы добраться топором до последних слоев древесины, удерживающих дерево в вертикальном положении, приходится сильно расширять сделанный подруб. Кроме того, не делать встречного подруба опасно: при падении дерево щепится, и эта щепка, подобно пружине, может сильно отбросить комель назад, именно в ту сторону, где стоит турист, подрубивший дерево.

Подрубая дерево, надо чередовать нанесение ударов под острым углом с прямыми ударами, которыми «выбирают» древесину.

Если дерево не падает под действием собственного веса, то используют деревянный шест, которым направляют его падение на свободную площадку.

Подрубать или подпиливать дерево с нескольких сторон нельзя, так как оно неожиданно может упасть в любую сторону.

При валке сухостоя запрещается нахождение людей не только на месте предполагаемого падения, но и сзади дерева, так как оно может отскочить назад комлем.

Валкой сухостоя должен заниматься непосредственно руководитель похода или его заместитель.

Переносить бревна можно с помощью веревок или жердей, или перекачивать их по земле. Класть бревна нужно аккуратно, не бросая их.

С упавшего дерева необходимо, в первую очередь, срубить сучки, пройдя вдоль него с топором.

При обрубке сучьев необходимо располагаться таким образом, чтобы ноги рубщика находились по одну сторону ствола, а сучья, которые необходимо срубить — по другую.

Запрещается разделять ствол дерева на поленья без снятия сучков, так как упавшее дерево почти всегда лежит, опираясь на ветви. Если в таком положении начать рубить ствол, то ветви будут амортизировать удары топора, что может привести к травмированию рубающего.

Разделявая лежащее дерево, запрещается придавливать его сверху одной ногой, так как при этом нога оказывается в нежелательной близости от завершающего удара топора.

При разделке поваленного дерева нужно обязательно подложить под него полено, толстую ветку и т.п. Если под рукой ничего подходящего не оказалось, можно подтащить срубленное дерево к пню или выступающему из земли корню. После, того как отрублено первое полено, дальше можно подкладывать уже его.

Рубка деревьев должна проходить в стороне от лагеря.

Пилить необходимо в рукавицах, работать с топором - без рукавиц.

Запрещается рубить деревья в темноте, в дождь, при тумане, сильном ветре.

Перед работой с топором необходимо проверить надёжность крепления топора на топорнице.

При колке или рубке дров возможно выскользывание топора из рук или лезвия с топорница. Поэтому при работе с топором необходимо следить, чтобы на линии возможного полёта топора и его лезвия, не находились люди.

При обрубке сучьев с поваленного дерева рубщик должен находиться по другую сторону ствола дерева от обрубаемых веток.

Колодь поленья необходимо следующим образом: один конец необходимо положить на землю, а второй на какую-то опору (ствол срубленного дерева, пень, другое полено, валежину и т. д.). Рубщику необходимо стать с той стороны полена, которая находится на опоре, ноги поставить на ширину плеч и нанести удар по той части полена, которая лежит

на опоре. Запрещается в такой ситуации располагаться с того конца полена, которое лежит на земле и при этом нижний конец полена придерживать ногой.

Работать с топором необходимо без рукавиц;

Запрещается:

нахождение участников похода ближе 10 м от рубщика дров, в том числе допускать следующие ситуации:

когда один участник похода держит полено (рукой, ногой), а второй наносит удар по полену;

когда один участник похода колет дрова, а другой в это время собирает возле него уже наколотые дрова;

работа с топором без обуви, без брюк,

колоть дрова в темноте, при сильном ветре, в дождь, при тумане;

бросать топоры, ножи в деревья или в сторону людей;

класть топоры, пилы в рюкзак без чехлов, а также оставлять их на земле.

Топоры, пилы, ножи необходимо переносить только в чехлах с твердыми прокладками на острие.

После окончания работы топоры, пилы необходимо зачехлить и убрать с путей движения людей;

Все работы по заготовке дров следует производить в стороне от костра и палаток, на специально выделенном для этих целей, месте.

Перед началом работы с топором руководитель похода обязан:

проверить крепление лезвий у всех топоров, которые будут задействованы при заготовке дров. Если между лезвием и топорищем имеется небольшой зазор, то необходимо его устранить, для чего необходимо положить топор в воду не менее чем на 2 часа;

провести инструктаж о мерах безопасности при работе с топором с теми участниками похода, которые будут работать с топором;

практически показать безопасные приемы работы с топором при обрубке сучьев с дерева, колке дров различной конфигурации.

Руководитель похода обязан проконтролировать весь процесс заготовки дров участниками похода.

Просушка одежды, обуви, снаряжения у костра допускается только в присутствии дежурного.

Дежурные костры для обогрева ночью и для сушки экипировки и снаряжения разрешается разводить только при обеспечении слежения за ними бодрствующими по графику дежурными группами, состоящими не менее чем из двух человек каждая.

Запрещается:

ложиться спать у горящего костра;

оставлять костер без присмотра дежурных;

доставать для каких-либо целей из костра горящие ветки или дрова и тем более размахиваться и бросаться ими;

прыгать через костер;

толкаться возле костра.

Руководитель похода или его заместитель обязаны проконтролировать весь процесс приготовления пищи дежурными возле костра.

В случае выхода огня костра из-под контроля необходимо немедленно приступить к его тушению с помощью имеющихся подручных средств:

забрасывать землей, песком, кусками дерна, используя для этого складные (сапёрные) лопаты;

заливать водой из ведра или пластикового пакета;

сбивать огонь с помощью пучков свежих лиственных веток;

сбивать огонь штормовкой, полотенцем, пустыми рюкзаками;

затаптывать небольшой огонь ногами.

Потушив пожар, запрещается уходить с этого места до тех пор, пока не убедитесь, что огонь не разгорится снова.

Если огонь успел подняться с земли и начал перекидываться с дерева на дерево, то необходимо прекратить тушение пожара, если оно проводилось или вообще не приступать к его тушению и как можно быстрее сообщить о пожаре работникам лесного хозяйства, службы спасения по телефону «101» или в милицию по тел. «102», используя для этого обычную или мобильную телефонную связь, и немедленно выйти из этой зоны.

По окончании эксплуатации костра необходимо:

залить костер водой. Воду можно принести пластиковыми пакетами, стеклянными или жестяными банками и т.п.;

разворошить костер, залить его еще раз, пока он не перестанет парить;

перемешать костер лопатой (если лопаты нет, можно использовать топор, заостренную сырую палку и т.п.);

сдвинуть все камни, крупные головешки, обгоревшие остатки бревен, так как под ними могут быть угли и залить их дополнительно водой;

залить водой периферийную часть кострища;

ощупать угли и пепел рукой, если они холодные значит, костер действительно потух.

Чтобы надежно затушить костер без воды, необходимо:

сбить пламя, разобрать костер, разворошить угли и головешки;

перемешать лопатой или другим подручным инструментом пепел и окопать кострище по кругу;

забросать костер толстым слоем грунта, обязательно взятого с глубины не менее 30 см, лучше влажного. В слое почвы до 30 см содержатся органические вещества, которые могут позволить огню разгореться вновь. Грунт можно взять с выворотов корней, почвенных обнажений, либо выкопать яму,

сняв предварительно дерн или убрав подстилку (органический слой).

тщательно затоптать слой земли на кострище, пока оно не перестанет дымиться;

крупные тлеющие головешки (остатки обугленных дров) закопать отдельно в яме на глубине не менее 30 см; подождать 15-20 минут и убедиться, что кострище не начало снова дымиться

## **Правила безопасного поведения для обучающихся с целью исключения контактов участников туристских мероприятий с дикими, бродячими и домашними животными.**

При проведении походов возможны контакты участников похода с дикими, бродячими и домашними животными, которые могут травмировать (покусать) участников похода, а также заразить их бешенством. Бешенство - это очень опасное вирусное заболевание, поражающее диких животных (лисиц, волков, енотовидных собак, кротов, белок, ежей, зайцев, диких уток, куропаток и др.), а также домашних животных (коров, лошадей, кошек, собак, кроликов и др.), которые в свою очередь могут заразить человека. В результате заболевания у человека поражается центральная нервная система, появляются судороги, водобоязнь, наступает паралич и смерть.

Человек может заразиться бешенством при:

- укусе больным диким, бродячим или домашним животным;
- ослуживании (лизании) повреждённых или неповреждённых покровов кожи человека, а также слизистой оболочки глаза, носа, рта больным диким, бродячим или домашним животным;
- расцарапывании кожи человека когтями больного дикого, бродячего или домашнего животного;
- употреблении в пищу мяса больных диких, бродячих или домашних животных.

Исходя из вышеуказанного, участникам похода запрещаются любые контакты с дикими, бродячими и домашними животными, а именно:

- приближаться к ним, в том числе, если они находятся на привязи;
- делать резкие движения руками, ногами в их сторону;
- подходить к ним неожиданно сзади;
- командовать ими;
- гладить их;
- брать их на руки;
- играть с ними;
- кормить их;
- отбирать у них пищу и то, с чем они играют;
- дразнить их;
- кричать на них;
- прикасаться к ним и, особенно, в отсутствие хозяина, во время сна или еды, при наличии детенышей;
- разговаривать с хозяином собаки (особенно в темное время суток), делая при этом движения, которые могут быть восприняты животным как агрессивные (махать руками, ногами, толкаться, брать у него вещи и т.п.);
- кричать на хозяина собаки;
- будить спящую собаку внезапно для неё;
- бросать в них какими-либо предметами;



- использовать в каких-либо целях мясо и шкурки найденных, убитых или попавших в капкан диких, бродячих или домашних животных.

В случае встречи собаки без намордника с хозяином в узком месте, необходимо отойти в сторону и пропустить их. Если нет возможности отойти в сторону, необходимо остановиться, прижать руки к туловищу и дожидаться, пока они пройдут.

#### Требования безопасности при столкновении с собакой:

- ни в коем случае нельзя собаку бояться. Не показывайте страха или волнения перед враждебно настроенной собакой. Отдавайте собаке команды твердым голосом, типа: «Место», «Стоять», «Лежать», «Фу»;

- нельзя убежать от собаки (не убежите!), чтобы не вызвать в животном охотничьего инстинкта нападения. Нельзя поворачиваться к ней спиной. Повернитесь к собаке лицом, примите устойчивое положение, прислонитесь спиной к стене, забору, чтобы не упасть, поднимите крик, зовите на помощь, потребуйте от хозяина собаки (если он есть) отозвать ее или нейтрализовать;

- приготовьте подручные средства защиты (рюкзак, туристское снаряжение, сумка, палка, камень и т.п.), крепко держите их перед собой. Если вблизи имеется укрытие, медленно отступайте к нему спиной, не выпуская собаку из виду;

- нетренированные собаки чувствуют себя неуверенно, если теряют хозяина из вида или удаляются от охраняемой территории. Имеет смысл отступить так, чтобы собака оказалась в другой обстановке, нежели в начале столкновения. Утратив уверенность, она становится менее агрессивной и, возможно, убежит сама;

- взгляд собаки всегда направлен в место, которое она хочет укусить, поэтому не так уж сложно увернуться и сбить ее с ног в момент прыжка. Толчки, сбивающие собаку с траектории, должны быть сильными и быстрыми, иначе укусит. Их следует проводить в область лопатки, в шею и грудь;

- в случае, если вы подверглись нападению собаки, бросьте в ее сторону что-нибудь из того, что у вас есть под рукой, чтобы выиграть время. Старайтесь защитить горло и лицо. Постарайтесь встретить нападение мощным ударом в грудь или живот. Отлетела, заскулила - ногой еще пару раз под дых, чем-нибудь тяжелым по морде, по носу, по затылку;

- если собака прыгает на вас спереди, желая вцепиться в горло, необходимо перед горлом выставить руку, и как только собака в нее вцепится, вторую приставить к шее собаки сзади. Затем резко рукой, которая в пасти, сделать движение от себя или вверх, или вбок. Рука, которая лежит на шее, делает рывок на себя, после этого она не представляет опасность;

- для обороны от собак годятся всякие предметы: палки, бутылки, овощи и т.п. Ими можно бить собаку по жизненным точкам, а можно запикивать в глотку. Подходит также собственная одежда - например, дать собаке вцепиться в рукав куртки, накинуть куртку на морду. Пока она занимается курткой, ее можно оглушить;

- если собака все-таки вцепилась в вас, то необходимо вложить пальцы (большой и указательный) в выемки, которые находятся у нее на шее под челюстью, с обеих сторон трахеи. Если сильно сдавить их с обеих сторон, то собака обязательно отпустит;

- при укусах необходимо немедленно обратиться в ближайший лечебное учреждение или вызвать «Скорую медицинскую помощь».

### **Правила безопасного поведения для обучающихся при сборе, приготовлении и употреблении грибов, дикорастущих ягод.**

Перед выходом в лес за грибами необходимо изучить внешние признаки съедобных, условно съедобных и ядовитых грибов и ягод.

Запрещается:

- собирать грибы в засушливый период, необходимо дожждаться дождливой погоды, так как в жаркую погоду грибы накапливают вредные вещества и синтезируют токсины, которые в них обычно практически отсутствуют;

- собирать грибы вблизи промышленных предприятий; свалок; полей, обработанных химикатами; вдоль железнодорожных путей и автомобильных дорог; под высоковольтными линиями; в черте города, городских парках;

- трогать и тем более собирать незнакомые грибы и ягоды;

- собирать грибы перезрелые, дряблые, червивые;

- собирать, пробовать на вкус и тем более кушать грибы, которые у основания ножки имеют оболочку, «сумку» (как, например, у бледной поганки и красного мухомора);

- при сборе грибов использовать для их хранения полиэтиленовые пакеты, так как грибы в пакете парятся и теряют влагу, в результате чего в них увеличивается концентрация вредных веществ;

- покупать у частных лиц грибы, в том числе консервированные в герметически закупоренных банках;

- употреблять в пищу грибы детям до 7 лет.

Утверждение «ядовитые грибы пахнут неприятно, а съедобные приятно» не всегда верно. Например, запах съедобного шампиньона почти не отличается от запаха смертельно ядовитой бледной поганки.

Утверждение «улитки и черви не едят ядовитые грибы» неверно: едят.

Независимо от того, где грибы собраны, они должны быть проверены на содержание радионуклидов. По данным городских центров гигиены и эпидемиологии, по причине «зашкаливания» приходится выбрасывать около 20 процентов «даров леса», прошедших проверку на содержание радионуклидов.

Свежие грибы после сбора должны немедленно подвергаться переработке, так как являются скоропортящимися продуктами. Нижнюю часть ножки, загрязненную почвой, срезать, грибы тщательно промывают в проточной воде.

У некоторых грибов (маслят и мокрых) снимают со шляпки плёнку, покрытую слизью.

Все грибы необходимо отваривать, а отвар обязательно сливать, так как грибы способны поглощать из окружающей среды и накапливать токсичные вещества (соли тяжёлых металлов, свинец, ртуть, биологически опасные элементы (яды) в концентрациях, несколько раз превышающих их содержание в почве, в воде, растениях. Есть грибы в сыром виде запрещается.