

УТВЕРЖДАЮ

Директор БУ СО ВО «Тотемский
центр помощи детям,

оставшимся без попечения родителей»

О.А.Абанина

« 11 » *января* 2016г.

ИНСТРУКЦИЯ № 1

по соблюдению правил безопасного поведения в каникулярное время
летом для воспитанников

БУ СО ВО «Тотемский центр помощи детям, оставшимся без
попечения родителей»

1. Общие требования безопасности

1.1. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех воспитанников БУ СО ВО «Тотемский центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей» (далее – Учреждение).

1.2. Воспитанники должны соблюдать правила поведения, установленные режимы труда и отдыха в каникулярное время летом.

1.3. Воспитанники, допустившие невыполнение или нарушение данной инструкции привлекаются к дисциплинарной ответственности и со всеми воспитанниками проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования безопасности во время прогулки по городу и другим населенным пунктам

2.1. Планируйте безопасный маршрут до места назначения и используйте его.

2.2. Выбирайте хорошо освещенные улицы и избегайте прохождения мимо пустынных участков земли, аллей и строительных площадок. Идите длинным путем, если он безопасный;

2.3. Знайте свой район: узнайте какие магазины, кафе, рестораны и другие учреждения открыты до позднего времени и где находится полиция, опорный пункт правопорядка, комната приема участкового инспектора, пост охраны и т.д.;

2.4. Не щеголяйте сотовыми телефонами, крепче держите сумки;

2.5. Идите навстречу движению транспорта, если нет пешеходного тротуара, так вы сможете видеть приближающиеся машины;

2.6. Если вы подозреваете, что кто-то преследует вас, перейдите улицу и направьтесь в ближайший хорошо освещенный район. Быстро дойдите или добежите до какого-нибудь дома или магазина, чтобы вызвать милицию. Если вы напуганы, кричите о помощи;

2.7. Никогда не путешествуйте, пользуясь попутными автомобилями, отходите

дальше от остановившегося около вас транспорта;
2.8. Не забывайте сообщать воспитателям с кем и куда Вы пошли, когда вернетесь, если задерживаетесь, то позвоните и предупредите.
2.9. Всегда соблюдайте правила поведения на дорогах.

3. Требования безопасности при пользовании велосипедом

3.1. При езде на велосипеде необходимо соблюдать следующие правила:

- пользуйтесь велосипедом, подходящем вашему росту;
- не перевозите предметы, мешающие управлять велосипедом;
- нельзя ездить на велосипеде вдвоем, без звонка и с неисправным тормозом;
- не отпускайте руль из рук;
- не делайте на дороге левый поворот;
- нельзя ехать с близко идущим транспортом, цепляться за проходящий транспорт;
- до 14 лет запрещено передвижение на велосипеде по автомобильной дороге!

4. Требования безопасности при пользовании железнодорожным транспортом

4.1. Находясь на путях и при переходе через железнодорожные пути, будьте особо внимательны, осмотритесь, не идут ли поезда по соседним путям;

4.2. Будьте осторожны, контактные сети находятся под напряжением 3300 вольт и прикосновение к проводам и деталям контактной сети и электрооборудованию электропоездов является опасным для жизни и вызывает поражения электрическим током с тяжелыми последствиями.

4.3. Запрещается:

- цепляться за проходящий транспорт, ездить на подножках;
- выходить из транспорта на ходу.

5. Требования безопасности при пользовании автобусом, трамваем и метро

5.1. Старайтесь пользоваться хорошо освещенными и часто используемыми остановками;

5.2. Старайтесь сидеть рядом с кабиной водителя в автобусе, троллейбусе или трамвае;

5.3. Не засыпайте, будьте бдительны;

5.4. В метро и на остановках электропоезда стойте за разметкой от края платформы;

5.5. Во время ожидания стойте с другими людьми или рядом с информационной будкой;

5.6. Будьте внимательны при выходе из троллейбуса, автобуса, трамвая, метро, следите за своими карманами, сумку держите перед собой. Если чувствуете себя неудобно, то идите прямо к людному месту.

6. Правила поведения в местах массового отдыха.

- 6.1. В местах массового отдыха распитие спиртных напитков, выражение нецензурными словами, курение запрещено. Соблюдайте вежливость с ровесникам и взрослыми. Не вступайте в конфликтные ситуации.
- 6.2. Отправляясь в кинотеатр, на стадион, не берите с собой объемных сумок, портфелей, они могут помешать вам в толпе.
- 6.3. Приходите заранее, чтобы избежать толпы при входе.
- 6.4. Во время входа в зал не приближайтесь к дверям и ограждениям, особенно на лестницах - вас могут сильно прижать к ним.
- 6.5. Заняв место, сразу оцените возможность как добраться до выхода. Подумайте, сможете ли Вы сделать это в темноте.
- 6.6. Если вы оказались в толпе, ни в коем случае не давайте сбить себя с ног, не позволяйте себе споткнуться - подняться вы уже не сможете.
- 6.7. Старайтесь держаться в середине людского потока, не ищите защиты у стен и ограждений - вас могут сильно прижать и покалечить.
- 6.8. Не предпринимайте активных действий, держите руки согнутыми в локтях, оберегая грудную клетку от сдавливания, пусть толпа сама несет Вас.
- 6.9. Если вы упали, сгруппируйтесь, защищая голову руками.

7. Требования безопасности на воде

- 7.1. Чтобы избежать несчастного случая, надо знать и соблюдать меры предосторожности на воде.
- 7.2. Для купания лучше выбирать места, где чистая вода, ровное песчаное дно, небольшая глубина, нет сильного течения и водоворотов, нет проезжающего по воде моторного транспорта.
- 7.3. Начинать купаться следует при температуре воздуха + 20-25*, воды + 17-19*С. Входить в воду надо осторожно, на неглубоком месте остановиться и окунуться с головой.
- 7.4. В воде можно находиться 10-15 минут. Ни в коем случае не доводить себя до озноба, это вредно для здоровья. От переохлаждения в воде появляются опасные для жизни судороги, сводит руки и ноги. В таком случае нужно плыть на спине. Если растеряться и перестать плыть, то можно утонуть. Часто вода попадает в дыхательное горло и мешает дышать. Чтобы избавиться от нее, нужно немедленно остановиться, поднять голову как можно выше над водой и сильно откашляться.
- 7.5. Плавая при волнении поверхности воды, нужно внимательно следить за тем, чтобы вдох происходил в промежутках между волнами. Плавая против волн, следует спокойно подниматься на крутую волну и скатываться с нее. Не заходить в воду при сильных волнах. Попав в сильное течение, не надо плыть против него, иначе можно легко выбиться из сил. Лучше плыть по течению, постепенно приближаясь к берегу.
- 7.6. Не ходить к водоему одному. Сидя на берегу закрывать голову от перегрева и солнечных ударов.
- 7.7. Никогда не следует подплывать к водоворотам - это самая большая

опасность на воде. Она затягивает купающегося на большую глубину и с такой силой, что даже опытный пловец не всегда в состоянии выплыть. Попав в водоворот, наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и сделайте сильный рывок в сторону по течению, всплывайте на поверхность.

7.8. Запутавшись в водорослях, не делайте резких движений и рывков, иначе петли растений еще туже затянутся. Лучше лечь на спину и постараться мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыли. Если и это не поможет, то нужно, подтянув ноги, осторожно освободиться от растений руками.

7.9. Опасно подплывать к идущим пароходам, катерам, вблизи которых возникают различные водовороты, волны и течения.

7.10. Еще более опасно нырять в местах неизвестной глубины, так как можно удариться головой о песок, глину, сломать себе шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть. Не менее опасно прыгать головой в воду с плотов, пристани и других плавучих сооружений. Под водой могут быть сваи, рельсы, камни и осколки стекла. Нырять можно лишь там, где имеется для этого достаточная глубина, прозрачная вода, ровное дно.

7.11. Важным условием безопасности является соблюдение правил при катании на лодке. Нельзя выходить на озеро, реку на неисправной и полностью не оборудованной лодке, садиться на ее борта, пересаживаться с одного места на другое, а также переходить с одной лодки на другую, вставать во время движения. Если не умеете плавать, необходимо иметь спасательные средства. Не находиться на крутых берегах с сыпучим песком, чтобы не быть засыпанным.

Необходимо помнить, что соблюдение мер предосторожности - главное условие безопасности на воде.

8. Требования безопасности при посещении леса

8.1. Не ходить в лес одному.

8.2. Пользоваться компасом, не ходить в дождливую или пасмурную погоду.

8.3. Надевать резиновую обувь, брюки или спортивные штаны, заправив их в сапоги, от укусов змей и насекомых.

8.4. Надевать головной убор, закрывать шею и руки, от попадания клещей.

8.5. Пробираться через кусты и заросли осторожно, плавно раздвигая ветки и плавно опуская их.

8.6. Не курить и не разжигать костры, во избежание пожара, и не мусорить, пустые бутылки и осколки могут привести к возникновению пожара. Помните, что лесные пожары являются чрезвычайно опасными. Причинами их возгорания становятся: неосторожное обращение с огнем, нарушение правил пожарной безопасности, самовозгорание сухой растительности и торфа, а также разряд атмосферного электричества.

Лесные пожары воздействуют на людей своим сильным психологическим эффектом. Известно, что паника среди людей служит причиной значительного числа жертв. Зная правила поведения, человек, застигнутый этим бедствием, в любой обстановке сможет не только выстоять, но и оказать помощь при спасении других людей.

При лесном пожаре надо опасаться высокой температуры, задымленности, падения подгоревших деревьев и провалов в прогоревшем грунте. Нужно сразу же выходить из зоны лесного пожара. Идти нужно в наветренную сторону, перпендикулярно кромке лесного пожара, по просекам, дорогам, полянам. При сильном задымлении рот и нос нужно прикрыть мокрой тканью и постараться, как можно быстрее покинуть горящий лес и сразу же сообщить о пожаре дежурной службе 01.

9. Порядок действий при пищевом отравлении

9.1. Пищевые отравления возникают при попадании внутрь ядовитых веществ. Если на лицо явные признаки пищевого отравления: (тошнота, рвота, слабость, понос, боли в животе) - необходимые действия: промыть желудок, дать активированный уголь. Пострадавшего обильно поят. Антибиотики и обезболивающие средства давать нельзя.

9.2. При отравлении алкоголем, метиловым спиртом и суррогатами алкоголя— пострадавшему срочно промывают желудок. Для этого ему дают выпить 2-3 стакана теплой воды и вызывают рвоту. Процедуру повторяют несколько раз и вызывают скорую помощь.

9.3. Нельзя пить воду из случайного источника.

9.4. Мойте руки перед едой.

10. Порядок действий при электротравме

10.1. Электротравма возникает при действии на организм человека электрического тока, а также атмосферного электричества - молнии.

Под действием электрического тока в организме происходят местные и общие изменения. Исход поражения электрическим током в значительной степени определяется индивидуальными свойствами человека. Один и тот же ток, протекающий через человека, у одного может вызвать лишь слабые ощущения, а у другого он может привести к сокращению мышц.

10.2. Чтобы избежать атмосферного электричества - молнии, необходимо во время грозы: не прятаться под высокие деревья (особенно отдельно стоящие). Более опасны дуб, тополь, ель, сосна. Реже молния ударяет в березу и клен, и почти не вероятно, чтобы ударила в кустарник. Находиться на открытом пространстве нельзя, не стоит бежать, а если вы едете в машине - нужно остановиться (но из машины не выходить). Опасно находиться рядом с металлическими предметами, не стоит и купаться, лучше находиться на сухой поверхности. В помещениях нельзя стоять у открытого окна.