|  |
| --- |
|  |
| |  |  | | --- | --- | |  |  | |

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение ордена Дружбы народов гимназия №3 им. А. М. Горького Кировского района городского округа город Уфа Республики Башкортостан

**ИНСТРУКЦИЯ  
по охране труда для учащихся**«Правила поведения учащихся на каникулах» **ИОТ-136-2013**

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.  
1.1. Инструктаж «Правила поведения учащихся на каникулах» проводят классные руководители с учащимися своего класса четыре раза в год (перед каждыми каникулами).  
1.2. В специальном журнале делается отметка о проведении целевого инструктажа, и ставятся подписи учителя и учащихся.

2. ОБЩИЕ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ.  
2.1. В общественных местах быть вежливым и внимательным к детям и взрослым, соблюдать нормы морали и этики.  
2.2. Быть внимательным и осторожным на проезжей части дороги, соблюдать правила дорожного движения.  
2.3. При пользовании железнодорожным транспортом быть бдительным и соблюдать правила личной безопасности:

- находясь на путях и при переходе через железнодорожные пути, будьте особо внимательны, осмотритесь, не идут ли поезда по соседним путям;  
- будьте осторожными, 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.  
Запрещается:  
- цепляться за проходящий транспорт, ездить на подножках;  
- выходить из транспорта на ходу.

2.4. При пользовании автобусом, трамваем, троллейбусом и метро:

- старайтесь пользоваться хорошо освещенными и часто используемыми остановками;  
- старайтесь сидеть рядом с кабиной водителя в автобусе, троллейбусе или трамвае;  
- не засыпайте, будьте бдительны;  
- в метро и на остановках электропоезда стойте за разметкой от края платформы;  
- во время ожидания стойте с другими людьми или рядом с информационной будкой;  
- будьте бдительны насчет тех, кто выходит из троллейбуса, автобуса, трамвая, метро вместе с Вами или подсаживает Вас в транспорт, следите за своими карманами, сумку держите перед собой. Если чувствуете себя неудобно, то идите прямо к людному месту.

2.5. Во время игр соблюдать правила игры, будьте вежливыми.  
2.6. Не разговаривайте с посторонними (незнакомыми) людьми. Не реагируйте на знаки внимания и приказы незнакомца. Никуда не ходите с посторонними.  
2.7. Не играйте в тёмных местах, на свалках, стройплощадках, пустырях и в заброшенных зданиях, рядом с железной дорогой и автомагистралью.  
2.8. Всегда сообщайте родителям, куда идёте гулять.  
2.9. Без сопровождения взрослых и разрешения родителей не ходить к водоемам (рекам, озерам, водохранилищам) и в лес, не уезжать в другой населенный пункт.  
2.10. Одеваться в соответствии с погодой.  
2.11. Не дразнить и не гладить беспризорных собак и других животных.  
2.12. Находясь дома, быть внимательным при обращении с острыми, режущими, колющими предметами и электронагревательными приборами; не играть со спичками, зажигалками и т.п.  
2.13. Во время прогулки по городу и другим населенным пунктам соблюдайте следующие требования безопасности:

- планируйте безопасный маршрут до места назначения и используйте этот маршрут. Выбирайте хорошо освещенные улицы и избегайте прохождения мимо пустынных участков земли, аллей и строительных площадок. Идите длинным путем, если он безопасный;  
- узнайте какие магазины, кафе, рестораны и другие учреждения открыты до позднего времени и где находится отделение полиции, пост охраны и т.д. в вашем районе;  
- не выставляйте на показ дорогие украшения, сотовые телефоны, крепче держите сумки;  
- идите навстречу движению транспорта, если нет пешеходного тротуара, так вы сможете видеть приближающиеся машины;  
- если вы подозреваете, что кто-то преследует вас, перейдите улицу и направьтесь в ближайший хорошо освещенный район. Быстро дойдите или добегите до какого-нибудь дома или магазина, чтобы вызвать полицию. Если вы напуганы, кричите о помощи;  
- никогда не путешествуйте, пользуясь попутными автомобилями, отходите дальше от остановившегося около вас транспорта;  
- не забывайте сообщать родителям, с кем и куда Вы пошли, когда вернетесь; если задерживаетесь, то позвоните и предупредите.  
- всегда соблюдайте правила поведения на дорогах, изученные Вами в гимназии.

2.14. Правила поведения в местах массового отдыха.

- отправляясь в кинотеатр, на стадион, не берите с собой объемных сумок, портфелей, они могут помешать вам в толпе. Ваша одежда должна быть удобной и недорогой. Стремление уберечь дорогую одежду может пойти в разрез с требованиями безопасности;

- в местах массового отдыха Запрещено: распитие спиртных напитков, выражение нецензурными словами, курение. Соблюдайте вежливость с ровесниками и взрослыми. Не вступайте в конфликтные ситуации;  
- приходите заранее, чтобы избежать толпы при входе;  
- старайтесь приобрести билеты с местами, расположенными недалеко от выходов, но не на проходах;  
- во время входа в зал не приближайтесь к дверям и ограждениям, особенно на лестницах — вас могут сильно прижать к ним;  
- на концертах избегайте нахождения в первых рядах: здесь самое громкое звучание, утомляющее и притупляющее реакцию, именно здесь обычно скапливаются поклонники артистов, отсюда начинаются беспорядки;  
- заняв место, сразу оцените возможность добраться до выхода. Подумайте, сможете ли Вы сделать это в темноте;  
- если в зале начались беспорядки, уйдите, не дожидаясь окончания концерта. Контроль массовых беспорядков – дело, не поддающееся прогнозу; не кричите, не конфликтуйте;  
- если вы оказались в толпе, ни в коем случае не давайте сбить себя с ног, не позволяйте себе споткнуться — подняться вы уже не сможете;  
- старайтесь держаться в середине людского потока, не ищите защиты у стен и ограждений — вас могут сильно прижать и покалечить;  
- не предпринимайте активных действий, держите руки согнутыми в локтях, оберегая грудную клетку от сдавливания, пусть толпа сама несет Вас;  
- если вы упали, сгруппируйтесь, защищая голову руками;  
- выбравшись из здания, постарайтесь двигаться домой по обходному пути, чтобы избежать повторной давки при входе в общественный транспорт или посадке в любой другой транспорт.

3. ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ОСЕННИХ КАНИКУЛАХ.  
3.1. Соблюдать правила п. 2 данной инструкции.  
3.2. Находясь вблизи водоёмов, не входить в воду, не ходить по краю обрыва.  
3.3. При походе в лес не поджигать сухую траву, не лазить по деревьям, внимательно смотреть под ноги.  
3.4. При использовании скутеров, велосипедов соблюдать правила дорожного движения.  
3.5. При использовании роликовых коньков, скейтов и самокатов, помнить, что проезжая часть не предназначена для их использования, кататься по тротуару или специальной дорожке.  
3.6. Во время походов в лес обязательно надеть головной убор и одежду с длинными рукавами во избежание укусов клещей и других насекомых.

4. ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ЗИМНИХ КАНИКУЛАХ.  
4.1. Соблюдать правила п. 2 данной инструкции.  
4.2. В случае гололёда не спешить при ходьбе, не обгонять прохожих. При падении стараться упасть на бок, не хвататься за окружающих.  
4.3. Во время катания на горках и катках, быть предельно внимательным, не толкаться, соблюдать правила техники безопасности;  
4.3.1.Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м при спусках с горы — не менее 30 м; при спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки; после спуска с горы не останавливаться у подножия горы во избежание столкновений с другими лыжниками; немедленно сообщить взрослым (родителям, знакомым) о первых же признаках обморожения; во избежание потертостей ног не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.  
4.3.2. Во время катания на коньках надо стараться обходить тех, кто плохо катается. При падении держать руки ближе к телу и пытаться как можно быстрее подняться на ноги. Надо считаться с конькобежцами, которые «выписывают» дуги, и пируэты спиной вперед столкновения с ними не исключены. По неписаному правилу крытых катков, двигаться следует вдоль борта в одном направлении.  
4.4. Находясь у водоёмов, не ходить по льду (лед может оказаться тонким).  
4.5. Использовать бенгальские огни и т.п. только в присутствии и с разрешения взрослых в специально отведенных для этого местах, соблюдая правила пожарной безопасности и инструкцию по применению.  
4.6. Играя в снежки, не метить в лицо и в голову.  
4.7. Не ходить вдоль зданий – возможно падение снега и сосулек.

5. ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВЕСЕННИХ КАНИКУЛАХ.  
5.1. Соблюдать правила п. 2 данной инструкции.  
5.2. Не ходить вдоль зданий – возможно падение снега и сосулек.  
5.3. Не подходить к водоёмам с тающим льдом. Не кататься на льдинах.  
5.4. При использовании скутеров, велосипедов соблюдать правила дорожного движения.  
5.5. При использовании роликовых коньков, скейтов и самокатов, помнить, что проезжая часть не предназначена для их использования, кататься по тротуару.  
5.6.Во время походов в лес обязательно надеть головной убор и одежду с длинными рукавами во избежание укусов клещей и других насекомых.  
5.7. Находясь вблизи водоёмов, не входить в воду, не ходить по краю обрыва.  
5.8. При походе в лес не поджигать сухую траву, не лазить по деревьям, внимательно смотреть под ноги.

6. ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ЛЕТНИХ КАНИКУЛАХ.  
6.1. Соблюдать правила п. 2 данной инструкции.  
6.2. Во время прогулки в период летних каникул возможны следующие опасные факторы:  
- падение с транспортных средств и попадание под машины;  
- переломы, ушибы, вывихи и т.д.;  
- завалы песком;  
- ожоги, полученные при пожарах в том числе и солнечные;  
- утопление, попадание на воде под скутера, моторные лодки, катера и пр.

6.3. При пользовании велосипедом соблюдать правила безопасности:  
При езде на велосипеде по дорогам и улицам с автомобильным движением необходимо соблюдать следующие правила:  
- пользуйтесь велосипедом, подходящим 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;

6.4. Соблюдать меры предосторожности на воде:  
- не употреблять спиртные напитки во время купания и не жевать жевательную резинку во время нахождения в воде;  
- для купания лучше выбирать места, где чистая вода, ровное песчаное дно, небольшая глубина, нет сильного течения и водоворотов, нет проезжающего по воде моторного транспорта;  
- 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;  
- 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;  
- 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;  
- не ходить к водоему одному. Сидя на берегу закрывать голову от перегрева и солнечных ударов;  
- 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 как можно больше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и сделайте сильный рывок в сторону по течению, всплывайте на поверхность. 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;  
- опасно подплывать к идущим пароходам, катерам, вблизи которых возникают различные водовороты, волны и течения;  
- 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;  
- 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.

6.5. При посещении леса необходимо соблюдать следующие правила:

- не ходить в лес одному;  
- пользоваться компасом, не ходить в дождливую или пасмурную погоду;  
- надевать резиновую обувь, брюки или спортивные штаны, заправив их в сапоги, от укусов змей и насекомых;  
- надевать головной убор, закрывать шею и руки, от попадания клещей;  
- пробираться через кусты и заросли осторожно, плавно раздвигая ветки и плавно опуская их;  
- не курить и не разжигать костры, во избежание пожара, не мусорить, так как 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.