



Перечень инструктажей для классного руководителя по вопросам организации охраны труда и личной безопасности в работе с обучающимися.

1. **ИНСТРУКТАЖ №1** Вводный инструктаж по технике безопасности для учащихся.
2. **ИНСТРУКТАЖ №2** Правила безопасного поведения в общественных местах (театр, музей, библиотека и т.д.).
3. **ИНСТРУКТАЖ №3** по технике безопасности и правилам поведения учащихся на осенних каникулах.
4. **ИНСТРУКТАЖ №4** Правила пожарной безопасности в образовательном учреждении.
5. **ИНСТРУКТАЖ №5** по электробезопасности для обучающихся.
6. **ИНСТРУКТАЖ №6** Правила техники безопасности при проведении спортивных мероприятий.
7. **ИНСТРУКТАЖ №7** Правила безопасности при угрозе террористического акта.
8. **ИНСТРУКТАЖ №8** Правила дорожного движения. Безопасность на дороге.
9. **ИНСТРУКТАЖ №9** Зимний травматизм (гололедица, сход снега с крыш, отморожения).
10. **ИНСТРУКТАЖ №10** «Опасность пиротехнических изделий».
11. **ИНСТРУКТАЖ №11** Правила личной безопасности на улице.
12. **ИНСТРУКТАЖ №12**. Правила личной безопасности в помещении (дома).
13. **ИНСТРУКТАЖ №13** Действия при похищении людей и захвате заложников.
14. **ИНСТРУКТАЖ №14**. Правила безопасности на льду.
15. **ИНСТРУКТАЖ №15** по технике безопасности и правилам поведения учащихся во время зимних каникул.
16. **ИНСТРУКТАЖ №16** Правила безопасности при общении с животными.
17. **ИНСТРУКТАЖ №17**. Правила поведения, когда ты один (одна) дома.
18. **ИНСТРУКТАЖ №18** Правила безопасности при проведении туристских походов.
19. **ИНСТРУКТАЖ №19** по технике безопасности и правилам поведения учащихся во время весенних каникул.
20. **ИНСТРУКТАЖ № 20**. Правила общения по телефону.
21. **ИНСТРУКТАЖ № 21**. Правила поведения в столовой.
22. **ИНСТРУКТАЖ № 22** Правила поведения и техника безопасности в урочное время.
23. **ИНСТРУКТАЖ № 23**. Правила поведения на переменах.
24. **ИНСТРУКТАЖ № 24**. Правила поведения на уроках физической культуры.
25. **ИНСТРУКТАЖ № 25**. Правила поведения во время уроков технологии.
26. **ИНСТРУКТАЖ №26** «Профилактика ОРВИ и ГРИППА»
27. **ИНСТРУКТАЖ № 27** по технике безопасности и правилам поведения учащихся во время летних каникул.
28. **ИНСТРУКТАЖ №28** Правила поведения на водных объектах.

ИНСТРУКТАЖ №1

Вводный инструктаж по технике безопасности для учащихся

Согласно действующему законодательству образовательное учреждение обязано создать условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья учащихся.

Все работники образовательного учреждения согласно своим должностным инструкциям обязаны соблюдать требования техники безопасности и санитарно-гигиенические нормативы.

А учащиеся обязаны:

- соблюдать требования техники безопасности;
- соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения;
- правильно применять средства индивидуальной и коллективной защиты;
- проходить обучение безопасным методам и приемам в образовательном процессе и оказанию первой помощи пострадавшим, инструктаж по технике безопасности, проверку знаний требований техники безопасности;
- при возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании) немедленно сообщить об этом дежурномуителю или администратору и действовать в соответствии с его указаниями;
- немедленно извещать своего классного руководителя или другого работника школы о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей, о каждом несчастном случае, или об ухудшении состояния своего здоровья, в том числе о проявлении признаков острого отравления;
- проходить обязательные предварительные и периодические медицинские осмотры (диспансеризацию), а также проходить внеочередные медицинские осмотры в случаях, предусмотренных действующим законодательством;
- дверь в коридор (рекреацию), на лестницу открывать осторожно, чтобы не нанести ею травму другим людям, предварительно убедившись в том, что при этом не произойдет столкновения с другими учащимися (взрослыми);
- выходить из коридора (рекреации), сходить с лестницы, соблюдая очередность, пропуская вперед младших, взрослых и не создавая суетолоки;
- проходя мимо дверей соблюдать осторожность во избежание получения травмы открывающейся дверью;
- при ходьбе по лестницам придерживаться правой стороны;
- неукоснительно выполнять все указания дежурного учителя и администратора;
- постоянно поддерживать порядок и чистоту в коридорах (рекреациях), на лестницах.

Учащимся запрещается:

- бегать по коридорам (рекреациям), лестницам;
- толкаться, устраивать потасовки;
- оставлять в проходах и на лестницах портфели, сумки и другие предметы;
- собираться в группы в узких местах коридоров и на лестницах;
- пользоваться лестницами без ограждений;
- находиться рядом с перепадом высот при отсутствии ограждений;
- выносить в коридор (рекреацию), на лестницу и из коридора (рекреации) любые предметы (мебель, оборудование и т.д.).

Правила поведения для учащихся.

Правила поведения для учащихся — локальный нормативно-правовой акт, регламентирующий в соответствии с Уставом школы основные права, обязанности и ответственность учащихся.

1. Общие правила поведения

1.1. Учащиеся должны приходить в школу не позднее чем за 10 минут до начала занятий. Оставлять в гардеробе верхнюю одежду, надевать смennую обувь, проходить к кабинетам, в которых по расписанию проводятся занятия. Вход в школу закрыт для всех с 8 часов 20 минут до 14 часов 40 минут. После 8 часов 15 минут дежурный администратор выясняет причины опоздания каждого конкретного учащегося и направляет их на уроки с обязательными записями в журнал дежурного администратора.

1.2. Учащиеся обязаны:

- выполнять Устав школы, настоящие Правила и иные локальные акты, регламентирующие их деятельность;
- проявлять уважение к старшим, подчиняться требованиям работников школы, заботиться о младших;
- обращаться к работникам по имени-отчеству и на «Вы»;
- уважать в учителе человека, ценить его стремление передать им знания;
- здороваться в помещении школы со всеми взрослыми;
- уступать дорогу взрослым, старшие – младшим, мальчики – девочкам;
- выполнять требования работников школы и дежурных учащихся;
- вести себя везде и всюду так, чтобы не уронить свою честь и достоинство, не запятнать доброе имя школы;
- своевременно проходить все необходимые медицинские осмотры;
- беречь имущество школы, аккуратно относиться как к своему, так и к чужому имуществу;
- соблюдать пропускной режим;
- нести ответственность за порчу имущества школы, грубые нарушения дисциплины в школе и вне ее;
- выполнять учебный план и программы школы в соответствии со своим возрастом и статусом.

1.2. Учащимся запрещается:

- без разрешения педагогов уходить из школы и с её территории в учебное время.
- приводить в помещение школы, на её территорию и на любые мероприятия, проводимые школой, посторонних лиц без разрешения администрации;
- курить в помещении школы, на ее территории и на любых мероприятиях, проводимых школой;
- приносить, передавать, использовать в школе оружие, спиртные напитки, табачные изделия, токсические и наркотические вещества и иные предметы и вещества, способные причинить вред здоровью участников образовательного процесса и (или) деморализовать образовательный процесс;
- приносить, передавать, использовать любые предметы и вещества, могущие привести к взрывам, возгораниям и отравлению;
- применять физическую силу для выяснения отношений;
- осуществлять любые действия, способные повлечь за собой травматизм, порчу личного имущества обучающихся и сотрудников школы, имущества школы и т.п.

1.3. За нарушение настоящих Правил учащиеся привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с Положением о поощрениях и взысканиях для учащихся.

2. Поведение учащихся на учебных занятиях

2.1. Учащиеся обязаны:

- присутствовать только в одежде делового (классического) стиля, определенного Положением о внешнем виде учащихся (кроме занятий, требующих специальной формы одежды);
- на учебных занятиях, требующих специальной формы одежды (физкультура, труд и т.п.) присутствовать только в специальной одежде и обуви;
- отключать мобильные телефоны и любые иные электронные устройства;
- при входе педагога в кабинет (помещение), встать в знак приветствия и сесть только после его разрешения (подобным образом учащиеся так же приветствуют любого взрослого, вошедшего в кабинет (помещение) во время занятий);
- для обращения к педагогу поднять руку и только после получения его разрешения обратиться к нему;
- выходя отвечать к доске или по указанию педагога, положить дневник и тетрадь по данному предмету на его стол;
- выполнять требования техники безопасности в конкретном помещении (во время проведения конкретных занятий).

2.2. Учащимся запрещается:

- шуметь, отвлекаться самим и отвлекать от занятий посторонними разговорами, играми и иными, не относящимися к занятию, делами других учащихся.

2.3. Учебное время должно использоваться учащимися только для учебных целей.

2.4. Завершение учебных занятий осуществляется только после разрешения педагога.

3. Поведение учащихся на внеучебных и внеклассных мероприятиях

3.1. Учащиеся обязаны:

- иметь внешний вид, определенный соответствующим Положением, Приказом или

Распоряжением;

- выполнять требования техники безопасности в конкретном помещении (во время проведения конкретных мероприятий);

- соблюдать правила поведения на конкретном мероприятии.

3.2. Учащимся запрещается:

- использовать мобильные телефоны и любые иные электронные устройства без разрешения ответственного лица или соответствующего Приказа или Распоряжения;

- отвлекаться самому и отвлекать других учащихся от мероприятия посторонними разговорами, играми и другими, не относящимися к нему, делами.

3.3. Завершение внеучебных и внеклассных мероприятий осуществляется только после разрешения ответственного лица.

4. Поведение учащихся во время перемен

4.1. Учащиеся обязаны:

- постоянно поддерживать чистоту и порядок в помещении школы и на ее территории;

- выполнять соответствующие требования техники безопасности.

4.2. Учащимся запрещается:

- бегать по коридорам (рекреациям), лестницам, вблизи оконных проемов и в других местах, не приспособленных для игр; толкаться, устраивать потасовки;

- садиться и становиться на подоконники.

За нарушение правил поведения для учащихся и Устава школы предусмотрена дисциплинарная ответственность (вплоть до исключения).

Действия учащихся при несчастных случаях

При несчастном случае учащийся обязан:

- немедленно проинформировать об этом своего классного руководителя или другого работника школы;

- оказать содействие работникам школы в оказании первой помощи пострадавшему.

ИНСТРУКТАЖ №2

Правила безопасного поведения в общественных местах (театр, музей, библиотека и т.д.)

1.ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1 К участию в культурно-экскурсионных мероприятиях допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по безопасному проведению мероприятия, ознакомленные с программой мероприятия и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2 Маршрут до пункта назначения выбирают такой, на котором обеспечивается полная безопасность ее проведения.

1.3 При проведении культурно-экскурсионных мероприятий учащиеся обязаны соблюдать установленные режимы работы и отдыха, общепринятые правила поведения и личной гигиены.

1.4 Соблюдать дисциплину, четко выполнять все указания инструктора, (экскурсовода), самовольно не оставлять место расположения группы;

1.5 Допущенные к экскурсии учащиеся должны быть соответственно одеты, не иметь при себе предметов, которые создают опасность во время проведения экскурсии в театр, музей, библиотеку и т.д.

1.6 Уважать местные традиции и обычаи, бережно относиться к природе, памятникам истории и культуры.

1.7 Не допускать конфликтных ситуаций между участниками мероприятия, а так же с местным населением.

1.8 **Запрещено:** приобретать и употреблять продукты питания без согласования с руководителем группы, употреблять алкогольные напитки, табачную продукцию, принимать угощения продуктами питания от незнакомых людей.

2.ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ПРОВЕДЕНИЯ ЭКСКУРСИИ

2.1 Перед каждым посещением театра, музея, библиотеки и т.д. руководитель знакомит с общей характеристикой объекта экскурсии, ее маршрутом и правилами безопасности, которые необходимо соблюдать во время проведения экскурсии.

2.2 Перед началом экскурсии проводят перекличку учащихся и отмечают отсутствующих.

2.3 Все организованно входят в фойе театра, музея, библиотеки и т.д.

2.4 Раздеваются, собирают свои вещи: шарфы, шапочки в рукав одежды, обувь – в пакет. Вся группа сдаёт свою одежду в одном отделении раздевалки.

2.5 Вещи сдавать культурно, перекинув через барьер, чтобы гардеробщику было удобно взять. Получив номерок, отойти в сторону, куда укажет учитель.

2.6 Во многих музеях поверх своей обуви необходимо надеть специальные тапочки.

2.7 Сдав вещи, все собираются вместе, учитель делит группу на части, и все идут в туалет.

3.ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЭКСКУРСИИ

3.1 В зрительный зал входят своевременно, спокойно, садятся на свои места, не мешая другим. Проходить к своему месту вдоль ряда лицом к сидящим.

3.2 Во время представления не разговаривать, не жевать жевательную резинку, не есть мороженое и другие продукты. Не вставать с места, пока не закроется занавес.

3.3 Во время движения по коридорам и залам музея идти компактной группой, не мешая другим учащимся, слушать указания экскурсовода.

3.4 По залам музея или выставки следует передвигаться бесшумно. Громко разговаривать или кричать, подзываая знакомого или друга, недопустимо. Посетителям разрешается обменяться друг с другом несколькими замечаниями, но делать это нужно вполголоса, так, чтобы не побеспокоить стоящих рядом.

3.5 Трогать руками музейные или выставочные экспонаты строго воспрещается.

3.6 Слушая лекцию, стоять полукругом, пропуская вперед маленьких ростом, в тоже время не стеснять экскурсовода, не перебегать от одной экспозиции к другой, не разговаривать, не перелезать через ограждения.

3.7 Для того чтобы ознакомиться с каким-либо экспонатом, не нужно вставать перед другим посетителем. Лучше всего дождаться, когда он, закончив осмотр, освободит место.

3.8 Во многих музеях существуют свои правила фото- и видеосъемки. Если вы желаете поснимать, то обязательно поинтересуйтесь, можно ли это делать.

3.9 При покупке сувениров – вежливо благодарят продавца.

4.ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ ЭКСКУРСИИ

4.1 После окончания спектакля не покидать зрительный до тех пор, пока не закроется занавес. В случае посещения музея, библиотеки - не покидать последнего места около экскурсовода без разрешения.

4.2 Выходить из зала организованно, спокойно построиться вдоль барьера у гардероба, получить одежду, поблагодарить гардеробщика за обслуживание.

4.3 Спокойно одеться, отойти в назначенное учителем место, построиться к выходу, не толкаясь. Во всём следовать указаниям учителя.

5. ИСПОЛНЕНИЕ ТРЕБОВАНИЙ БЕЗОПАСНОСТИ

5.1 Обращать внимание на состояние здоровья друг друга, немедленно сообщить воспитателю (экскурсоводу) о первых признаках заболевания, получении травмы участником мероприятия.

5.2 При возникновении пожара учащиеся не должны допускать паники, суеты, не прятаться (под столом, под кроватью), четко выполнять все указания воспитателя (инструктора).

5.3 При непредвиденных природных явлениях, резком ухудшении условий проведения мероприятия учащиеся не должны допускать паники, суеты. Четко выполнять все указания воспитателя (экскурсовода);

5.4 При несчастном случае (травме, остром заболевании) пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить воспитателю (экскурсоводу).

ИНСТРУКТАЖ №3

по технике безопасности и правилам поведения учащихся на осенних каникулах.

1. Необходимо быть осторожным, внимательным на улице, при переходе дороги; соблюдать правила дорожного движения;
2. Соблюдать правила техники безопасности при прогулках в лесу, на реке:
 - 2.1. Запрещается разжигать костры на территории села и территории лесного массива;
 - 2.2. Не купаться в холодное время.
 - 2.3. Быть осторожными при посещении лесного массива при встречи с дикими животными.
 - 2.4. Запрещается употреблять в пищу малознакомые и незнакомые грибы и ягоды.
3. Необходимо заботиться о своем здоровье; проводить профилактические мероприятия против гриппа и простуды;
4. Быть осторожным при контакте с электрическими приборами, соблюдать технику безопасности при включении и выключении телевизора, электрического утюга, чайника и т.д.
5. Соблюдать технику безопасности при пользовании газовыми приборами;
6. Соблюдать временной режим при просмотре телевизора и работе на компьютере;
7. Соблюдать технику безопасности при работе с колющими, режущими и рубящими инструментами;
8. Запрещается посещать тракторные бригады, гаражи, фермы без сопровождения взрослых;
9. Быть осторожным в обращении с домашними животными;
10. Запрещается находиться на улице без сопровождения взрослых в летнее время после 23.00., в зимнее после 22.00 часов.

ИНСТРУКТАЖ №4

Правила пожарной безопасности в образовательном учреждении

Пожаром называется неконтролируемый процесс горения вне специального очага, наносящий материальный ущерб, вред здоровью и жизни людей, интересам общества и государства.

ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ПОЖАРА:

- небрежное халатное обращение с огнем;
- нарушение требований техники безопасности при работе с газовым оборудованием, электрическими приборами, печным отоплением;
- нарушение правил проведения газоэлектросварочных и огневых работ;
- случайный или умышленный поджог;
- пренебрежение опасностью, незнание и недооценка возможных последствий пожара;
- удар молнии;
- игра с огнем детей, в основном со спичками;
- самовозгорание.

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ:

1. При проведении занятий и в свободное время учащиеся должны знать и соблюдать требования пожарной безопасности установленные «Правилами пожарной безопасности в Российской Федерации» и настоящей инструкцией разработанной на их основании.

2. Старшеклассники обязаны знать места расположения первичных средств пожаротушения и правила пользования ими.

3. Учащиеся обязаны знать план и способы эвакуации (выхода из здания) на случай возникновения пожара, утвержденный руководителем учреждения.

4. При возникновении возгорания или при запахе дыма немедленно сообщить об этом преподавателю или работнику учреждения.

5. Учащиеся обязаны сообщить преподавателю или работнику учреждения о любых пожароопасных ситуациях.

ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

1. Приносить и пользоваться в учреждении легковоспламеняющимися,

взрывоопасными, горючими материалами.

2. Оставлять без присмотра включенные в сеть электроприборы.
3. Разводить костры на территории учреждения.
4. Использовать пиротехнические средства.
5. Курить на территории учреждения.

ДЕЙСТВИЯ УЧАЩИХСЯ В СЛУЧАЕ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ПОЖАРА:

1. При возникновении пожара (вид открытого пламени, запах гари, задымление) немедленно сообщить работнику учреждения.

2. При опасности пожара находится возле учителя. Строго выполнять его распоряжения.

3. Не поддаваться панике. Внимательно слушать оповещение по учреждению и действовать согласно указаниям работников учебного заведения.

4. По команде учителя (преподавателя) учреждения эвакуироваться из здания в соответствии с определенным порядком. При этом не бежать, не мешать своим товарищам, помогать малышам и одноклассникам.

5. При выходе из здания находиться в месте, указанном учителем (администратором).

6. **Внимание!** Без разрешения администрации и педагогических работников учреждения учащимся не разрешается участвовать в пожаротушении здания и эвакуации его имущества.

7. Обо всех причиненных травмах (раны, порезы, ушибы, ожоги и т.д.) учащиеся и их одноклассники обязаны немедленно сообщить работникам образовательного учреждения.

ИНСТРУКТАЖ №5 по электробезопасности для обучающихся

1. Неукоснительно соблюдайте порядок включения электроприборов в сеть: шнур сначала подключайте к прибору, а затем к сети. Отключение прибора производится в обратной последовательности.

2. Уходя из дома или даже из комнаты, обязательно выключайте электроприборы (утюг, телевизор и т. п.).

3. Не вставляйте вилку в штепсельную розетку мокрыми руками.

4. Никогда не тяните за электрический провод руками, может случиться короткое замыкание.

5. Ни в коем случае не подходите к оголенному проводу и не дотрагивайтесь до него. Может ударить током.

6. Не пользуйтесь утюгом, чайником, плиткой без специальной подставки.

7. Не прикасайтесь к нагреваемой воде и сосуду (если он металлический) при включении в сеть нагревателем.

8. Никогда не протирайте включенные электроприборы влажной тряпкой.

9. Не вешайте цветочные горшки над электрическими проводами.

10. Нельзя гасить загоревшиеся электроприборы водой.

11. Не прикасайтесь к провисшим или лежащим на земле проводам.

12. Опасно влезать на крыши домов и строений, где вблизи проходят линии электропередач, а также на опоры (столбы) воздушных линий электропередач.

13. Не пытайтесь проникнуть в распределительные устройства, трансформаторные подстанции, силовые щитки – это грозит смертью.

14. Не используйте бумагу или ткань в качестве абажура электролампочек.

15. Не пытайтесь проводить ремонт электроприборов при их включенном состоянии (в электросети).

16. В случае возгорания электроприборов, когда вы не можете с этим справиться, вызывайте по телефону пожарную службу.

ИНСТРУКТАЖ №6
Правила техники безопасности при проведении
спортивных мероприятий

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1 К спортивным соревнованиям допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж. Обучающиеся подготовительной и специальной медицинских групп к спортивным соревнованиям не допускаются.

1.2 Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.

1.3 При проведении спортивных соревнований возможно воздействие на их участников следующих опасных факторов:

– травмы при проведении спортивных соревнований с использованием неисправных спортивных снарядов и оборудования;

– травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;

– травмы во время прыжков в длину или высоту при неподготовленной прыжковой яме;

– травмы при нахождении в зоне броска во время спортивных соревнований по метанию;

– травмы при столкновениях во время бега или спортивной игре, при падениях во время спуска с горы на лыжах или при прыжках с лыжного трамплина; 2,0 м/с и при температуре воздуха ниже - 20оС;

– травмы и утопления во время проведения спортивных соревнований по плаванию при прыжках в воду головой вниз на мелком месте или нахождении рядом других участников соревнований;

– проведение соревнований без разминки.

1.4 Спортивные соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующих виду соревнования, сезону и погоде.

1.5 При проведении спортивных соревнований должна быть медаптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.6 О каждом несчастном случае с участниками спортивных соревнований немедленно сообщить руководителю соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение. При неисправности спортивного инвентаря и оборудования соревнования прекратить и сообщить об этом руководителю соревнований.

1.7 Во время спортивных соревнований участники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.8 Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции, привлекаются к дисциплинарной ответственности и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил техники безопасности и охраны труда.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ СОРЕВНОВАНИЙ

2.1 Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой, соответствующую сезону и погоде.

2.2 Проверить исправность и надежность установки спортивного инвентаря и оборудования.

2.3 Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

2.4 В местах сосоков со спортивных снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

2.5 Провести разминку.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАНИЙ

3.1 Начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи соревнований.

3.2 Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьей соревнования.

3.3 Избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам.

3.4 При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.5 Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.

3.6 Перед прыжками в воду посмотреть отсутствие вблизи других участников соревнований.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1 При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить соревнования и сообщить об этом судье соревнований. Соревнования продолжать только после устранения неисправности или замене спортивного инвентаря и оборудования.

4.2 При плохом самочувствии прекратить участие в спортивных соревнованиях и сообщить об этом судье соревнований.

4.3 О получении травмы участником соревнований немедленно сообщить судье соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ СОРЕВНОВАНИЙ

5.1 Проверить по списку наличие всех участников соревнований.

5.2 Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование.

5.3 Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

ИНСТРУКТАЖ №7

Правила безопасности при угрозе террористического акта ПРИ ОБНАРУЖЕНИИ НЕРАЗОРВАВШИХСЯ СНАРЯДОВ, МИН, ГРАНАТ И НЕИЗВЕСТНЫХ ПАКЕТОВ

1. Заметив оставленный в транспорте, подъезде дома и т. п. пакет (сумку, коробку и т. п.), ни в коем случае не трогайте его: возможно, в нем находится взрывное устройство.

2. Сообщите о своей находке дежурному сотруднику милиции.

3. Если вы заметили пакет, сумку, коробку в городском транспорте, сообщите об этом водителю.

4. Если вы все-таки оказались невольным свидетелем террористического акта, не теряйте самообладания. Постарайтесь запомнить людей, убегавших с места события, возможно, это и есть преступники.

5. Постарайтесь оказать посильную помощь пострадавшим от взрыва или от выстрелов до прибытия машин скорой помощи. Передайте свои сведения сотрудникам спецслужб, прибывшим на место происшествия.

6. Не играйте со взрывпакетом, если каким-то образом он оказался у вас. Можно получить тяжелые ожоги.

7. Не бросайте в костер патроны. Они могут выстрелить и ранить вас.

8. Опасайтесь взрыва: кислородных баллонов, сосудов под давлением, пустых бочек из-под бензина и растворителей, газо-воздушных смесей.

9. Обнаружив подозрительный предмет, похожий на снаряд, мину, гранату не приближайтесь к нему и не бросайте камни. Снаряд может взорваться. Место расположения подозрительного предмета оградите и сообщите о находке в милицию по телефону 02.

10. Сообщите о находке ближайшим людям и дождитесь прибытия милиции.

ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

—сдвигать с места, бросать, поднимать взрывоопасные предметы;

—собирать и хранить боеприпасы. Пытаться их разбирать, нагревать и ударять;

—изготавливать из снарядов предметы быта;

—использовать снаряды для разведения костров, приносить их в помещение;

—собирать и сдавать в металлолом боеприпасы.

ПРИ ВЗРЫВЕ

1. Постарайтесь успокоиться и уточнить обстановку.

2. Продвигайтесь осторожно, не трогайте руками поврежденные конструкции и провода, из-за опасности взрыва не пользуйтесь спичками и зажигалками, при задымлении защитите органы дыхания смоченной тканью.

3. Проверьте возможность взаимного общения посредством, телефонной связи и голосом.

4. В случае вынужденной эвакуации немедленно сообщите о случившемся по телефону в соответствующие органы правопорядка. Помогите детям пожилым людям и инвалидам покинуть помещение. Возьмите на учет лиц, оставшихся в помещении.

5. При невозможности эвакуации откройте окно и зовите на помощь.

6. Выйдя из здания, не предпринимайте самостоятельных решений об отъезде. Действуйте в соответствии с указаниями должностных лиц.

ПРИ ЗАХВАТЕ ВАС В ЗАЛОЖНИКИ

1. Страйтесь ограничить любые контакты с преступниками, не вызывайте у них агрессии своими действиями или словами, оставайтесь покладистыми, спокойными и миролюбивыми, не поддавайтесь панике.

2. Не прибегайте к мерам самостоятельного освобождения.

3. Используйте любую возможность для сообщения о своем местонахождении, приметах преступников, особенностях их поведения своим родственникам или правоохранительным органам.

4. Не реагируйте на провокационные действия террористов, не задавайте им вопросов и страйтесь не смотреть им в глаза: это может вызвать по отношению к вам дополнительную агрессию. Выполняйте требования террористов и спрашивайте у них разрешение на любые ваши действия.

5. В случае силового освобождения заложников попытайтесь укрыться за предметами, прикрыть свое тело от пуль подручными средствами, всем тем, что способно ослабить пробивное действие пуль.

6. Попытайтесь отойти от входных дверей, окон, и занять горизонтальное положение. Оставайтесь в таком положении до поступления команды «на выход из помещения» от командира штурмовой группы. В дальнейшем беспрекословно выполняйте все его команды.

7. В момент штурма не берите в руки оружие преступников, так как вас могут принять за бандита и открыть по вам огонь на поражение.

8. Страйтесь по возможности не позволить бандитам занять место среди заложников.

ИНСТРУТАЖ №8

Правила дорожного движения. Безопасность на дороге.

Правило первое

Выберите безопасное место для перехода.

Если вблизи нет перехода, выберите место, откуда вам хорошо видно дорогу во всех направлениях. Не пытайтесь пробраться на дорогу между стоящими машинами. Важно, чтобы не только вы хорошо видели дорогу, но и чтобы вас хорошо было видно любому водителю. Выбрав подходящее для перехода место, постойте, осмотритесь. Помехи обзору (стоящие машины, кусты, поворот дороги стоящие люди и др.) – причина более 60% несчастных случаев с детьми и более 40% - со взрослыми пешеходами.

Правило второе

Перед переходом обязательно остановитесь.

Остановитесь, прежде чем ступить на проезжую часть, и внимательно осмотрите дорогу. Стоять нужно у края тротуара, немного отступив от бордюра, – так, чтобы видеть приближение машин.

Правило третье

Осмотритесь и прислушайтесь.

Из каждого десяти пострадавших на дороге детей девять вовремя не заметили опасность. Надо научиться смотреть на дорогу не «краешком глаза», а поворачивая голову вправо и влево. Запомните, что машины темного цвета, велосипеды и мопеды иногда плохо различимы на темном асфальте, особенно в пасмурную погоду или в сумерки. К тому же в России водители часто пренебрегают правилом, предписывающим включать ближний свет фар в сумерки и во время дождя.

Машина может выехать неожиданно. Но если быть внимательным, «держать ушки на макушке», можно услышать приближение машины еще до того, как она станет видна.

Учитесь не только внимательно смотреть на дорогу, но и прислушиваться к ее шуму. Это дополнительная информация о приближающихся машинах. К тому же тот, кто прислушивается к дороге, более сосредоточен на наблюдении за ней.

Правило четвертое

Если приближается машина, пропустите ее, затем снова осмотритесь и прислушайтесь, нет ли поблизости других автомобилей.

Опасность подстерегает пешехода, решившего, что он успеет перейти дорогу, видя только самую близкую к себе машину и не замечая другую, скрытую за ней, которая может ехать быстрее. Эта ситуация – «ловушка», причина 8% дорожно-транспортных происшествий с детьми.

Когда машина проедет, необходимо снова осмотреться. В первые секунды она может заслонить собой автомобиль, который едет ей навстречу. Не заметив его, можно попасть еще в одну «ловушку» (6% общего числа пострадавших на дороге детей).

Правило пятое

Не выходите на проезжую часть, пока не убедитесь, что у вас достаточно времени для перехода. Только удостоверившись в полной безопасности, не спеша, переходите улицу.

Пересекайте ее только под прямым углом

Важно, идти через дорогу размежеванным шагом, а не перебегать ее. Только в этом случае у вас будет возможность наблюдать за дорогой во время перехода.

Правило шестое

Переходя улицу, продолжайте наблюдение за дорогой, чтобы вовремя заметить изменение обстановки.

Обстановка на дороге быстро меняется: стоявшие машины могут поехать, ехавшие прямо – повернуть, из переулка, из двора или из-за поворота могут вынырнуть новые машины.

Правило седьмое

Если во время перехода вдруг возникло препятствие для обзора (например, остановилась из-за неисправности машина), осторожно выглянув из-за нее, осмотрите остаток пути. При необходимости отступите назад. Вести себя нужно так, чтобы вас хорошо видели проезжающие водители.

Попробуйте составить план маршрута, по которому идёте в школу. Отметьте на нем опасные места.

ИНСТРУКТАЖ №9

Зимний травматизм (гололедица, сход снега с крыш, отморожения)

Наряду с традиционными для зимы простудными заболеваниями не менее распространеными в этот период являются всевозможные зимние травмы. Большинство из них зачастую связано либо с суровыми морозами, либо с неустойчивой погодой, сопровождающейся появлением таких травмоопасных факторов, как сосульки и гололед. Благодатную почву для специфического зимнего травматизма создают обильные снегопады, ветры, перепады температур и плохо убираемые дороги.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ГОЛОЛЕДА НА ДОРОГАХ

Как правило, упав на улице, получив ушиб руки, ноги или какой-нибудь другой части тела, мы поохаем, поругаем дворников и бежим дальше, не считая нужным обратиться к врачу в травмопункт. Между тем последствия таких травм могут оказаться плачевными, приводя к развитию посттравматических артритов, бурситов и других заболеваний.

– Например, безобидный, казалось бы, ушиб головы, полученный в результате упавшей с крыши сосульки или вашего собственного падения в гололед, на самом деле может вызвать сотрясение мозга, последствия которого проявятся лишь через два-три года в виде таких остаточных явлений, как снижение показателей зрения, появление шума в ушах, частые головные боли, быстрая утомляемость или резкое ухудшение памяти.

– Порой, почувствовав при падении слабую боль, многие успокаивают себя тем, что она обусловлена ушибом. На самом же деле боль может быть вызвана переломом, который, оставаясь долгое время незамеченным, приводит к неправильному формированию костной ткани, что впоследствии потребует длительного и серьезного лечения.

Чтобы избежать подобных неприятностей, постарайтесь в зимний период соблюдать элементарные **правила техники безопасности:**

1. Если вы упали на улице и при этом почувствовали сильную боль в какой-нибудь части тела или потеряли на несколько секунд сознание, немедленно направляйтесь в травматологический пункт.

2. Носите только удобную обувь. Сапоги должны быть устойчивыми — либо на плоской подошве, либо на широком плотном каблуке высотой не более 3–4 см. Подошва сапога или зимней обуви не должна скользить.

3. Страйтесь избегать нечищенных улиц и раскатанных ледяных дорожек. Выбирайте себе путь там, где тротуары расчищены и посыпаны.

4. Передвигайтесь осторожно, не торопясь, наступая на всю подошву. При этом ноги должны быть слегка расслаблены, руки свободны.

5. Если вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения. В момент падения пострайтесь сгруппироваться, и, перекатившись, смягчить удар о землю.

6. Откажитесь от сумок на длинных ручках, свисающих через плечо. Носите сумки в обеих руках, равномерно распределяя тяжесть на правую и левую руки.

ОТМОРОЖЕНИЯ (ОБМОРОЖЕНИЯ)

Помимо различных механических травм зима может нанести вам и термическую травму, связанную с воздействием низких температур. Речь идет об отморожении. Отморожение может произойти не только в морозную погоду, но и при температуре, близкой к нулевой. Для этого достаточно совпадения таких факторов, как влажный воздух, относительно низкая температура и холодный ветер. Отморожению чаще подвергаются пальцы рук и ног, нос, уши и щеки.

1. Запомните, что ни в коем случае нельзя погружать отмороженную конечность в холодную воду или растирать отмороженную часть тела снегом. Это может привести к дальнейшему охлаждению и лишь усугубит положение.

2. Отмороженную конечность следует погрузить в теплую воду, а к отмороженному участку тела надо приложить теплый водный компресс (вода должна быть не горячей, а чуть теплой).

3. После этого можно очень осторожно растереть отмороженный участок до легкого покраснения кожи и наложить асептическую повязку.

4. Отморожению способствует ношение тесной, затрудняющей кровоснабжение одежды, обуви и перчаток.

5. Нельзя также целый день находиться в теплом помещении в зимней обуви. В тепле ноги потеют, обувь насыщается влагой, поэтому при выходе на улицу ноги быстро замерзают. Надо обязательно переобуваться в помещении.

6. Чтобы избежать отморожения, необходимо в холодную погоду надевать теплую одежду и правильно подобранный утепленный непромокаемый обувь.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ СХОДА СНЕГА С КРЫШ ЗДАНИЙ

В зимнее время на крышах зданий скапливается большое количество снега и наледи, а также образуются сосульки, которые достигают значительных размеров. Во время оттепели происходит сход снега с крыш зданий и падения сосулек. Находясь в опасной зоне можно получить от падающего снега и сосулек тяжелые и опасные травмы и даже погибнуть. Чтобы не оказаться в подобной ситуации следует:

1. не приближаться к крышам зданий, с которых возможен сход снега и не позволять находиться в таких местах детям;

2. при наличии ограждения опасного места не пытаться проходить за ограждение, а обойти опасные места другим путем;

3. если во время движения по тротуару вы услышали наверху подозрительный шум — нельзя останавливаться, поднимать голову и рассматривать, что там случилось. Возможно, это сход снега или ледяной глыбы. Бежать от здания тоже нельзя. Нужно как можно быстрее прижаться к стене, козырёк крыши послужит укрытием;

4. после падения снега и льда с края крыши снег и лед могут сходить и с середины крыши, поэтому если на тротуаре видны следы ранее упавшего снега или ледяные холмики от воды капавшей с сосулек, то это указывает на опасность данного места;

если из-за падения с крыши сосульки или снега пострадал человек, надо вызвать скорую помощь.

ИНСТРУТАЖ №10 **«Опасность пиротехнических изделий»**

1. Пиротехнические изделия очень опасны для здоровья.
2. Покупать пиротехнические изделия только в специализированных магазинах по достижению 15 лет.
3. Просите консультацию об изготовителе у продавца.
4. Не используйте пиротехнические изделия без взрослых.
5. Перед употреблением внимательно изучайте инструкцию.
6. Не используйте пиротехнические изделия в помещениях, вблизи зданий, с рядом стоящими людьми.
7. Даже безобидные на первый взгляд бенгальские огни и хлопушки могут причинить вред здоровью.
8. Запрещается приносить и использовать пиротехнические изделия в школе, в ДК при проведении праздничных мероприятий.
9. При причинении вреда имуществу или здоровью человека ответственность за случившееся несёте вы сами.
10. Помни! Соблюдая правила безопасности, вы сохраняете своё здоровье и свою жизнь! Давайте встретим Новый год без печальных происшествий!

ИНСТРУКТАЖ №11 **Правила личной безопасности на улице**

1. Если на улице кто-то идёт и бежит за тобой, а до дома далеко, беги в ближайшее людное место: к магазину, автобусной остановке.
2. Если незнакомые взрослые пытаются увести тебя силой, сопротивляйся, кричи, зови на помощь: "Помогите! Меня уводит незнакомый человек!"
3. Не соглашай ни на какие предложения незнакомых взрослых.
4. Никуда не ходи с незнакомыми взрослыми и не садись с ними в машину.
5. Никогда не хвастайся тем, что у твоих взрослых много денег.
6. Не приглашай домой незнакомых ребят, если дома нет никого из взрослых.
7. Не играй с наступлением темноты.

ИНСТРУКТАЖ №12. **Правила личной безопасности в помещении (дома).**

- 1. Запрещается:**
 - 1.1. Бросать горящие спички, окурки в помещениях.
 - 1.2. Небрежно, беспечно обращаться огнём.
 - 1.3. Выбрасывать горящую золу вблизи строений.
 - 1.4. Оставлять открытыми двери печей, каминов.
 - 1.5. Включать в одну розетку большое количество потребителей тока.
 - 1.6. Использовать неисправную аппаратуру и приборы.
 - 1.7. Пользоваться повреждёнными розетками. Пользоваться электрическими утюгами, плитками, чайниками без подставок из несгораемых материалов.
 - 1.8. Пользоваться электрошнурями и проводами с нарушенной изоляцией.
 - 1.9. Оставлять без присмотра топящиеся печи.
 - 1.10. Ковырять в розетке ни пальцем, ни другими предметами.
 - 1.11. Самим чинить и разбирать электроприборы.
- 2. Разрешается:**
 - 2.1. Защищать дом от пожара.
 - 2.2. В случае возникновения пожара вызвать пожарную охрану.
 - 2.3. Использовать все имеющиеся средства для тушения пожара.
 - 2.4. Подавать сигнал тревоги.
 - 2.5. Встречать пожарных и сообщать им об очаге пожара.
 - 2.6. Знать план эвакуации на случай пожара.
 - 2.7. Кричать и звать на помощь взрослых.

2.8. Двигаться ползком или пригнувшись, если помещение сильно задымлено.

2.9. Вывести из горящего помещения людей, детей.

2.10. Набросить покрывало на пострадавшего.

ИНСТРУКТАЖ №13

При похищении людей и захвате заложников.

1. В случае возникновения подозрения на возможное похищение необходимо сообщить об этом в милицию, усилить бдительность.

2. Не делайте достоянием всех, в том числе преступников, уровень вашего благосостояния. Не передавайте информацию о себе и своей семье посторонним людям.

3 Не имейте при себе крупных наличных сумм денег, не надевайте дорогие вещи и украшения.

4. Не оставляйте детей в вечернее и ночное время без присмотра взрослых. * Не посещайте потенциально опасные места: свалки, подвалы, чердаки, стройплощадки, лесополосы.

5. Освойте навыки безопасного поведения в квартире, в доме, на улице, в транспорте.

6. Избегайте одиночества вне дома.

7. Не подходите к незнакомой стоящей или медленно движущейся машине на близкое расстояние, ходите по тротуару.

8. Никогда не соглашайтесь на предложение незнакомого человека сесть к нему в машину, зайти в квартиру, сходить в незнакомое вам место, в кино, в театр, на концерт, в ресторан.

9. Научитесь пользоваться телефоном, системой персональной связи, сигнализацией.

10. Не принимайте подарки от случайных прохожих.

11. Не употребляйте в пищу продукты, сладости, воду, спиртные напитки, которые предлагают незнакомые люди.

12. Избегайте встреч с шумными, пьяными компаниями, с людьми, которые ведут себя неадекватно.

13. Не вступайте в разговоры на улице с незнакомыми людьми. Ведите себя уверенно и спокойно.

14. Прежде чем войти в квартиру, посмотрите, нет ли рядом с домом или на лестничной клетке посторонних людей.

15. При наступлении темноты включите свет в одной из комнат, зашторьте все окна на первом этаже.

16. Никогда не открывайте входную дверь до тех пор, пока не убедитесь, что за ней находятся знакомые люди.

17. Никогда, ни под каким предлогом не впускайте в квартиру незнакомых людей.

18. Перед выходом из квартиры посмотрите в глазок, нет ли на лестничной клетке посторонних.

19. Покидая квартиру даже на несколько минут, обязательно замкните входную дверь. УХОДЯ из дома, закройте все окна, форточки, балконные двери. Включите сигнализацию, сдайте квартиру под охрану.

20. Ходите одним маршрутом. Он должен быть безопасным. Не останавливайтесь и не задерживайтесь в дороге.

21. На видном месте в квартире напишите номера телефонов ваших друзей, соседей, сослуживцев, специальных служб на случай экстренного вызова.

ИНСТРУКТАЖ №14.

Правила безопасности на льду.

1. Прежде чем двигаться по льду, надо убедиться в его прочности, проверенной взрослыми людьми.

2. Идти следует по уже проложенной тропе.

3. Не следует спускаться на лыжах и санках в незнакомом месте с обрывом.

4. Особенно осторожным следует быть вблизи выступающих на поверхность кустов, травы; в местах, где быстрое течение, где вливаются сточные воды промышленных предприятий.

5. Не забывай осенью и весной лёд тонок.

ИНСТРУКТАЖ №15

по технике безопасности и правилам поведения учащихся во время зимних каникул.

1. Необходимо быть осторожным, внимательным на улице, при переходе дороги; соблюдать правила дорожного движения;
2. Соблюдать правила техники безопасности при прогулках в лесу, на реке:
 - 2.1. Запрещается разжигать костры на территории села и территории лесного массива;
 - 2.2. Быть осторожным на льду. При недостаточной толщине до 15 см. не выходить на лёд.
 - 2.3. Необходимо осторожно обращаться с лыжами, коньками, санками.
 - 2.4. При очень низкой температуре воздуха не выходить на прогулку во избежание обморожения кожи.
3. Необходимо заботиться о своем здоровье; проводить профилактические мероприятия против гриппа и простуды;
4. Быть осторожным при контакте с электрическими приборами, соблюдать технику безопасности при включении и выключении телевизора, электрического утюга, чайника и т.д.
5. Соблюдать технику безопасности при пользовании газовыми приборами;
6. Соблюдать временной режим при просмотре телевизора и работе на компьютере;
7. Запрещается посещать тракторные бригады, гаражи, фермы без сопровождения взрослых;
8. Быть осторожным в обращении с домашними животными;
9. Запрещается находиться на улице без сопровождения взрослых после 22.00 часов.

ИНСТРУКТАЖ №16

Правила безопасности при общении с животными

1. Не надо считать любое помахивание хвостом проявлением дружелюбия. Иногда это может говорить о совершенно недружелюбном настрое.
2. Не стоит пристально смотреть в глаза собаке и улыбаться. В переводе с "собачьего" это значит "показывать зубы", или говорить, что вы сильнее.
3. Нельзя показывать свой страх и волнение. Собака может почувствовать это и повести себя агрессивно.
4. Нельзя убегать от собаки. Этим вы приглашаете собаку поохотиться за убегающей дичью.
5. Не кормите чужих собак и не трогайте собаку во время еды или сна.
6. Избегайте приближаться к большим собакам охранных пород. Некоторые из них выучены бросаться на людей, приближающихся на определённое расстояние.
7. Не делайте резких движений, обращаясь с собакой или хозяином собаки. Она может подумать, что вы ей угрожаете.
8. Не трогайте щенков и не отбирайте то, с чем собака играет.
9. Если в узком месте (например, в подъезде) собака идет вам навстречу на поводке, лучше остановиться и пропустить её хозяина.
10. Животные могут распространять такие болезни, как бешенство, лишай, чума, тиф и др.

ИНСТРУКТАЖ №17.

Правила поведения, когда ты один дома

1. Открывать дверь можно только хорошо знакомому человеку.
2. Не оставляй ключ от квартиры в "надежном месте"
3. Не вешай ключ на шнурке себе на шею.
4. Если ты потерял ключ - немедленно сообщи об этом родителям.

ИНСТРУКТАЖ №18

Правила безопасности при проведении туристских походов

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1 К туристским походам допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

1.2 Опасные производственные факторы:

–изменение установленного маршрута движения, самовольное оставление места расположения группы;

– травмирование ног при неправильном подборе обуви, передвижении без обуви, а также без брюк или чулок;

– укусы ядовитыми животными, пресмыкающимися и насекомыми;

– отравления ядовитыми растениями, плодами и грибами;

– заражение желудочно-кишечными болезнями при употреблении воды из непроверенных открытых водоемов.

1.3 При проведении туристского похода, учащихся, воспитанников должны сопровождать двое взрослых.

1.4 Для оказания первой медицинской помощи пострадавшим во время туристского похода, обязательно иметь аптечку с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД ПРОВЕДЕНИЕМ ТУРИСТСКОГО ПОХОДА

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

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

2.3 Убедиться в наличии аптечки и ее укомплектованности необходимыми медикаментами и перевязочными средствами.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ТУРИСТСКОГО ПОХОДА

3.1 Соблюдать дисциплину, выполнять все указания руководителя и его заместителя, самовольно не изменять установленный маршрут движения и место расположения группы.

3.2 Осторожно обращаться с режущими предметами: пилой, топором, лопатой.

3.3 Разводить костер в перчатках.

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

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

3.6 При передвижении не снимать обувь и не ходить босиком.

3.7 Во избежание заражения желудочно-кишечными болезнями не пить воду из открытых непроверенных водоемов, использовать для этого питьевую воду из фляжки, которую необходимо брать с собой или кипяченую воду.

3.8 Соблюдать правила личной гигиены, своевременно информировать руководителя группы или его заместителя об ухудшении состояния здоровья или травмах.

3.9 Уважать местные традиции и обычаи, бережно относиться к природе, памятникам истории и культуры, к личному и групповому имуществу.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

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

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

5. ТРЕБОВАНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ТУРИСТСКОГО ПОХОДА

5.1. Проверить по списку наличие учащихся, воспитанников в группе.

5.2. Проверить наличие и сдать на хранение туристское снаряжение.

ИНСТРУКТАЖ №19

по технике безопасности и правилам поведения учащихся во время весенних каникул.

1. Необходимо быть осторожным, внимательным на улице, при переходе дороги; соблюдать правила дорожного движения;
2. Соблюдать правила техники безопасности при прогулках в лесу, на реке:
 - 2.1. Запрещается разжигать костры на территории села и территории лесного массива;
 - 2.2. Не приближаться к рекам, быть осторожными во время таяния снегов, паводков.
3. Необходимо заботиться о своем здоровье; проводить профилактические мероприятия против гриппа и простуды;
4. Быть осторожным при контакте с электрическими приборами, соблюдать технику безопасности при включении и выключении телевизора, электрического утюга, чайника и т.д.
5. Соблюдать технику безопасности при пользовании газовыми приборами;
6. Соблюдать временной режим при просмотре телевизора и работе на компьютере;
7. Запрещается посещать тракторные бригады, гаражи, фермы без сопровождения взрослых;
8. Быть осторожным в обращении с домашними животными;
9. Запрещается находиться на улице без сопровождения взрослых после 22.00 часов в зимнее время и 22.00 в летнее.

ИНСТРУКТАЖ № 20.

Правила общения по телефону

1. Не называй адрес или номер квартиры.
2. Никогда не называй номер своего телефона (можешь ответить только "да" или "нет")
3. Не вступай в разговоры с незнакомцами.

ИНСТРУКТАЖ № 21.

Правила поведения в столовой

1. Дежурные идут в столовую на 5 минут раньше для сервировки стола.
2. Иди только в строю.
3. Перед едой обязательно вымой и насухо выти руки.
4. Займи своё место.
5. Во время еды не разговаривай.
6. Соблюдай чистоту и порядок на столе.
7. После еды убери посуду за собой.
8. Раньше доел - подожди товарищей.
9. Возвращайся в класс спокойным шагом, дай пище усвоиться.

ИНСТРУКТАЖ № 22

Правила поведения и техника безопасности в урочное время

Учащимся запрещается:

1. Без разрешения учителя заходить в класс и брать там к.л. вещи;
2. Без разрешения брать вещи одноклассников: одежду, школьные принадлежности
3. Во время урока находиться вне классного помещения:
4. Уходить за пределы школьной территории без разрешения учителя и классного руководителя;
5. Выбегать на проезжую часть;
6. Шуметь, бегать, кричать в коридоре во время урока;
7. Самостоятельно открывать окна в классе и высовываться из них;
8. Открывать краны с водой;
9. Приносить с собой в школу колющие и режущие предметы.

ИНСТРУКТАЖ № 23.

Правила поведения на переменах

1. Не нарушать дисциплину (не бегать в коридорах и кабинетах, не толкаться, по лестнице ходить шагом).
2. Быть внимательным и осторожным при активном передвижении по лестницам, бетонному, асфальтовому и ледовому покрытию. Даже незначительное падение на таком твердом

покрытии может привести к серьезной травме: перелому конечностей, черепно-мозговой травме, ушибам, растяжениям.

3. Не применять самодельных пиротехнических изделий, карбидных и магниевых взрывных устройств. По статистике, именно эти "шалости" являются главной причиной потери зрения школьниками.
4. Не бросать друг в друга камни, палки и другие предметы, а также не фехтовать на "шпагах". Такие действия могут привести к потере зрения, травмам лица, головы и внутренних органов.
5. Не пытаться самостоятельно проникнуть на территорию хозяйственной и учебно-опытной зоны, в подвалы, люки, на чердаки, в технические помещения. В этих местах обычно расположены коммуникации, котельная, трансформаторная подстанция, устройства и механизмы, представляющие опасность для здоровья школьников.
6. Не лазать по деревьям, заборам, крышам зданий и сооружений, высотным конструкциям. При нахождении на высоте достаточно одного неловкого движения, чтобы произошло падение, которое может привести к ушибам, ссадинам, переломам, черепно-мозговой травме, гибели упавшего.
7. Не дразнить животных, оказавшихся на территории школьного участка.
8. Не подходить близко к котлованам, траншеям, открытым люкам, ямам.
9. Не выбегать на проезжую часть близлежащих улиц.
10. Не провоцировать конфликты с окружающими, не участвовать в них.
11. Избегать опасностей, прогнозировать их развитие и выживать в них.

ИНСТРУКТАЖ № 24.

Правила поведения на уроках физической культуры

1. Иметь допуск врача к занятиям.
2. Входить в спортивные помещения, а также покидать их во время урока можно только с разрешения преподавателя.
3. Спортивную одежду и обувь необходимо подбирать с учетом их назначения, предстоящих упражнений, времени года, метеорологических условий.
4. Использовать спортивное оборудование и инвентарь следует только по их прямому назначению.
5. Физические нагрузки нужно соизмерять с возможностями организма школьников.
6. Не следует пытаться сделать то, что не по силам.
7. Перед выполнением основных упражнений следует провести разминку.
8. Выполнять упражнения, использовать оборудование и инвентарь можно только после разрешения преподавателя, при соблюдении всех мер безопасности.
9. При возникновении травмоопасной ситуации, ухудшении самочувствия, травмировании учащихся, следует незамедлительно сообщить преподавателю.
10. Пострадавшему должна быть оказана первая медицинская помощь.

ИНСТРУКТАЖ № 25.

Правила поведения во время уроков технологии: **- при работе с иглой -**

1. Храни иглу всегда в игольнице.
2. Не оставляй иглу на рабочем месте без нитки.
3. Передавай иглу в игольнице и с ниткой.
4. Не бери иглу в рот, не играй с ней.
5. Не втыкай иглу в одежду.
6. До и после работы проверь количество игл.
7. Храни игольницу всегда в одном месте.
8. Не отвлекайся во время работы с иглой.

- при работе с ножницами -

9. Работай с хорошо отрегулированными и заточенными ножницами.
10. Ножницы должны иметь тупые, округлые концы.
11. Не оставляй ножницы раскрытыми.
12. Передавай ножницы кольцами вперёд.

13. Не играй с ножницами, не подноси к лицу.
14. Используй ножницы только по назначению.

ИНСТРУКТАЖ №26

«Профилактика ОРВИ и ГРИППА»

Что же такое простудные заболевания?

Под термином «простуда» - как их часто называют в быту, в медицине имеется понятие ОРВИ И ОРЗ.

Термин "острое респираторное заболевание" (ОРЗ) или "острая респираторная вирусная инфекция" (ОРВИ) охватывает большое количество заболеваний, которые проявляются похожими симптомами: повышенная температура тела, воспаленное горло, кашель и головная боль. И еще одно сходство, что все эти заболевания вызываются вирусами.

Грипп вызывается непосредственно вирусом гриппа. Грипп – это чрезвычайно заразное инфекционное заболевание, опасное своими осложнениями: поражением сердечно-сосудистой системы, центральной нервной системы и органов дыхания.

Источником инфекции при всех вирусных инфекциях является больной человек.

Мы заражаемся вдыхая воздух с мельчайшими капельками слюны и мокроты, выделяемыми больными при кашле и чихании – воздушно-капельный путь передачи.

А также при контакте с больными при рукопожатии, обмениваясь предметами личной гигиены (носовой платок, полотенце) и другими предметами быта (посуда, телефон, карандаши, игрушки и т.д.) – контактно-бытовой путь передачи.

При всех простудных заболеваниях от заражения, т.е от проникновения вируса в организм, до развития болезни проходит несколько дней (1-14 дней) – этот период называется инкубационный. В это время вирус циркулирует в крови и отравляет организм своими продуктами жизнедеятельности, что проявляется характерными симптомами: высокой температурой, слабостью, кашлем, головной болью, насморком или заложенностью носа.

А теперь поговорим, какие **симптомы** отличают грипп от остальных простудных заболеваний.

Нередко словом «грипп» в быту называют любое острое респираторное заболевание, что ошибочно, так как кроме гриппа на сегодняшний день описано еще более 200 видов других респираторных вирусов (аденовирусы, риновирусы, респираторно-синцитиальные вирусы и др.), вызывающих гриппоподобные заболевания у человека.

Для гриппа характерно резкое начало: температура тела поднимается до 39°C и выше, возникает слабость, человека бьет озноб, мучают головные боли и боль в мышцах.

Для гриппа, в отличие от других вирусных инфекций, такие симптомы как кашель и насморк проявляются не сразу, а через несколько дней после начала заболевания.

ОРВИ может начинаться как остро, так и постепенно, температура тела редко поднимается выше 38°C. Такие симптомы как чихание, сухой кашель, боль в горле, осиплость голоса появляются сразу в начале заболевания.

Сегодня уже доказано, что **основным методом специфической профилактики гриппа** является вакцинация или как мы ее называем - прививка, что стимулирует организм к выработке защитных антител, которые предотвращают размножение вирусов. Благодаря этому, заболевание предупреждается еще до его начала. Вакцинацию лучше проводить осенью (сентябрь-ноябрь), поскольку заболевания гриппом начинают регистрироваться, как правило, между ноябрем и мартом.

После постановки прививки иммунитет вырабатывается в течение двух недель, поэтому вакцинация начинается заранее.

Во время проведения прививки вы должны быть здоровы. После проведения профилактической прививки в течение нескольких дней следует предохраняться как от переохлаждения, так и от перегревания и ограничить посещение публичных мест.

Каждый должен готовить свой организм не только к «встрече» с вирусом гриппа, но и другими вирусами, вызывающими простудные заболевания. В период с декабря по март необходимо обратить внимание на неспецифическую профилактику.

Для снижения заболеваний очень большое значение имеет выполнение санитарно-гигиенических норм:

- комфортный температурный режим помещений;
- регулярное проветривание;
- ежедневная влажная уборка помещений с помощью моющих средств.
- переохлаждение снижает иммунитет, поэтому необходимо одеваться по погоде.

Немаловажное значение имеют меры личной профилактики:

- прикрывайте рот и нос при чихании и кашле носовым платком (салфеткой), желательно использовать одноразовые, которые после использования необходимо выбросить в мусорную корзину.
- избегайте прикосновений к своему рту, носу, глазам.
- соблюдайте «дистанцию» при общении, расстояние между людьми при разговоре должно быть не менее 1 метра (расстояние вытянутой руки).

Соблюдение правил личной гигиены, а именно мытье рук очень важно при профилактике. Тщательно и часто мойте руки с мылом или протирайте их дезинфицирующими средствами. Казалось бы, что столь повседневное занятие, как мытье рук предельно просто, однако существуют некоторые правила.

Как правильно мыть руки?

Правильная техника мытья рук включает в себя использование достаточного количества мыла и промывания под проточной водой:

необходимо смочить кисти рук под струей воды;

намылить на ладони мыло и хорошо вспенить;

как минимум 10 секунд нужно обрабатывать кисти рук мыльной пеной, т.к. эффективность моющих средств зависит от их времени воздействия;

нужно хорошо потереть все пальцы, ладони и поверхность рук, почистить ногти; в этот момент руки под струей воды держать не нужно;

смыть мыло с рук под струей воды в течение как минимум 10 секунд;

во время мытья рук нужно избегать разбрызгивания воды;

руки нужно высушить – лучше всего для этого подходят одноразовые бумажные полотенца.

кран необходимо закрывать с помощью бумажного полотенца, т.к. до него перед мытьем всегда прикасаются грязными руками, следовательно, на кране могут находиться микробы.

использованное бумажное полотенце нужно выбросить в мусорное ведро, не дотрагиваясь до ведра руками.

В период эпидемий гриппа и простудных заболеваний необходимо:

- избегать тесных контактов с больными людьми;
- ограничить посещение культурно-массовых мероприятий, сократить время пребывания в местах скопления людей.

Профилактика ОРВИ и гриппа состоит в общем оздоровлении и укреплении защитных сил организма, для этого необходимо вести здоровый образ жизни:

- достаточный сон, полезно спать при открытой форточке, но избегать сквозняков;
- правильное питание - ежедневное использование в рационе свежих овощей и фруктов позволит повысить общий иммунитет к вирусным заболеваниям. Кроме этого, необходимо принимать аскорбиновую кислоту (витамин С), которые способствует повышению сопротивляемости организма. Следует отметить, что наибольшее количество витамина С содержится в соке квашеной капусты, а также цитрусовых: лимонах, киви, мандаринах, апельсинах, грейпфрутах.

Для профилактики в период эпидемий гриппа и простудных заболеваний необходимо ежедневно употреблять чеснок и лук. Достаточно пожевать несколько минут зубчик чеснока, чтобы полностью очистить полость рта от бактерий;

- больше гулять на свежем воздухе, заниматься спортом.

При первых признаках простуды необходимо провести экстренную профилактику интерфероном, гриппфероном, ремантадином, арбидолом.

Правильное использование медицинской маски поможет уберечь себя от заражения вирусными инфекциями.

Одноразовую маску можно приобрести в аптеках, ватно-марлевую - несложно изготовить своими руками. В отличие от одноразовой маски, которую можно носить не более 2-х часов, ватно-марлевую повязку можно носить до 4-х часов, стирать и использовать многократно.

Правила использования маски: Всемирная организация здравоохранения дает следующие рекомендации относительно применения масок:

- маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;
- старайтесь не касаться закрепленной маски. Сняв маску, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством;
- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;
- не используйте вторично одноразовую маску;
- использованную одноразовую маску следует немедленно выбрасывать в отходы.

Особенности использования маски. Важно, чтобы больной человек надевал маску, а также здоровый при общении (уходе) за больным.

Я заболел. Что делать?

- Свести к минимуму контакт с другими людьми, не посещать массовые мероприятия, стремиться, как можно меньше пользоваться общественным транспортом, избегать тесного контакта со здоровыми.
- Соблюдать постельный режим - народная мудрость гласит: «грипп любит, чтобы его вылежали» и медицина с этим согласна. Для избегания осложнений все дни болезни нужно не просто быть дома, а обязательно соблюдать постельный режим.
- Соблюдать привила личной гигиены, использовать маску.
- Пить много жидкости – минеральной воды, морсов и т.п.

Если в доме больной необходимо:

- разместить больного в отдельной комнате или отгородить его ширмой;
- выделить для больного отдельные предметы ухода, посуду, постельное белье;
- помещение, где находится больной, должно проветриваться несколько раз за день и быть теплым (температура комфорта - 20-21°C); проводится ежедневная влажная уборка с применением дезинфицирующих средств;
- при уходе за больным использовать маску, часто мыть руки.

ИНСТРУКТАЖ № 27

по технике безопасности и правилам поведения учащихся во время летних каникул.

1. Необходимо быть осторожным, внимательным на улице, при переходе дороги; соблюдать правила дорожного движения;
2. Соблюдать правила техники безопасности при прогулках в лесу, на реке:
 - 2.1. Запрещается разжигать костры на территории села и территории лесного массива;
 - 2.2. Купаться только в отведённых специально для этого местах и в теплое время.
 - 2.3. Не употреблять в пищу незнакомые грибы и ягоды.
3. Необходимо заботиться о своем здоровье; соблюдать временные рамки при загаре, купании.
4. Быть осторожным при контакте с электрическими приборами, соблюдать технику безопасности при включении и выключении телевизора, электрического утюга, чайника и т.д.
5. Соблюдать технику безопасности при пользовании газовыми приборами;
6. Соблюдать временной режим при просмотре телевизора и работе на компьютере;
7. Запрещается посещать тракторные бригады, гаражи, фермы без сопровождения взрослых;
8. Быть осторожным в обращении с домашними животными;
9. Запрещается находиться на улице без сопровождения взрослых после 23.00 часов.
10. Необходимо вести активный отдых соответствующий нормам ЗОЖ.

ИНСТРУКТАЖ №28

Правила поведения на водных объектах

1. Перед купанием надо отдохнуть, в воду входить быстро, надо только на мелководье.
2. Во время купания нельзя стоять без движения.
3. Не рекомендуется купаться при температуре воды ниже 17 – 19°C и температуре воздуха ниже 21 – 23°C.
4. Продолжительность купания не должна превышать 15 -20 минут.
5. Длительное пребывания в воде может привести к сильному переохлаждению тела и опасным для жизни судорогам.
6. Купание ночью запрещено.
7. Время купания определяется по местным условиям, но не ранее чем за 2 часа до приема пищи.

Требования безопасности

1. При появлении усталости спокойно плывите к берегу.
2. При появлении судорог, не теряйтесь, старайтесь удержаться на воде и зовите на помощь.
3. При оказании вам помощи не хватайтесь за спасающего, а старайтесь помочь ему своими действиями.

Открытые водоемы, безусловно, источник опасности, и поэтому осторожность при купании и плавании вполне оправдана.

Купание полезно только здоровым людям, поэтому проконсультируйтесь с врачом, можно ли вам купаться. Первый раз купаться следует в солнечную, безветренную погоду при температуре воздуха 20-23 градуса тепла, воды - 17-19 градусов. Лучшее время суток для купания - 8-10 часов утра и 17-19 часов вечера. Не следует купаться раньше чем через час-полтора после приема пищи.

Взрослые должны ознакомить детей с правилами безопасности на водных объектах, прежде чем дети отправятся в лагеря, туристические походы, пикники.

Умение хорошо плавать - одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде, но помните, что даже хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность, дисциплину и строго придерживаться правил поведения на воде. Перед купанием следует отдохнуть. Не рекомендуется входить в воду разгоряченным. Не отплывайте далеко от берега, не заплывайте за предупредительные знаки. **Купайтесь в специально отведенных и оборудованных для этого местах.** Перед купанием в незнакомых местах обследуйте дно. Входите в воду осторожно, медленно, когда вода дойдет вам до пояса, остановитесь и быстро окунитесь. Никогда не плавайте в одиночестве, особенно, если не уверены в своих силах. Не подавайте ложных сигналов бедствия.

Следите за играми даже на мелководье, потому что можно во время игр упасть и захлебнуться. Не устраивайте в воде игры, связанных с захватами - в пылу азарта вы можете послужить причиной того, что партнер вместо воздуха вдохнет воду и потеряет сознание. Учиться плавать дети могут только под контролем взрослых. **При преодолении водоёмов на лодках несовершеннолетние и взрослые должны быть в спасательных средствах.**

Опасно прыгать (нырять) в воду в неизвестном месте - можно удариться головой о грунт, корягу, сваю и т.п., сломать шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть.

Уставший пловец должен помнить, что лучшим способом для отдыха на воде является положение "лежа на спине".

Попав в быстрое течение, не следует бороться против него, необходимо не нарушая дыхания плыть по течению к берегу. Оказавшись в водовороте, не следует поддаваться страху, терять чувство самообладания. Необходимо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность.

Правила безопасного поведения на воде

1. Если что-то произошло в воде, никогда не пугайтесь и не кричите. Во время крика в легкие может попасть вода, а это как раз и есть самая большая опасность.
2. Не плавайте в одиночку: в случае опасности товарищ поможет тебе.
3. Не следует плавать сразу после еды.
4. Не плавайте в незнакомом месте без взрослых.
5. Не ныряйте в незнакомом месте.
6. Не плавайте в очень холодной воде.
7. Не плавайте в грязной воде.

ЕСЛИ ВЫ НАЧИНАЕТЕ ТОНУТЬ:

При судороге ног:

- позвовите находящихся поблизости людей на помощь;
- пострайтесь глубоко вдохнуть воздух, расслабьтесь и свободно погрузитесь в воду лицом вниз;
- возьмитесь двумя руками под водой за голень сведенной ноги, с силой согните колено, а затем выпрямите ногу с помощью рук, делая это несколько раз, пока можете задерживать дыхание;
- при продолжении судорог до боли щипайте пальцами мышцу;
- после прекращения судорог смените стиль плавания или некоторое время полежите на спине, массируя руками ногу, затем медленно плывите к берегу.

Вы захлебнулись водой:

- не паникуйте, пострайтесь 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 позвовите людей на помощь.

ВЫ УВИДЕЛИ ТОНУЩЕГО ЧЕЛОВЕКА:

- привлеките внимание окружающих громким криком «Человек тонет!», вызовите «Скорую помощь» и, скинув одежду и обувь, доплыните до утопающего;
- спасательный круг, резиновую камеру или надувной матрас кидайте в воду по возможности ближе к утопающему;
- если человек находится в воде вертикально или лежит на животе, подплывите к нему сзади и за волосы (либо, просунув руку под подбородок) приподнимите ему голову, перевернув на спину, чтобы лицо находилось над водой;
- если человек лежит на спине, подплывайте со стороны головы;
- не давайте утопающему схватить вас за руку или за шею — поднырните под него и слегка ударьте снизу по подбородку, развернув спиной к себе;
- при погружении человека на дно оглянитесь вокруг, запомните ориентиры на берегу, чтобы течение не отнесло вас от места погружения, затем начинайте под водой искать утонувшего;
- при обнаружении тела возьмите его за волосы и, резко оттолкнувшись от дна, всплывайте на поверхность;
- если утонувший не дышит, прямо в воде сделайте ему несколько вдохов «изо рта в рот» и, подхватив его одной рукой за подбородок, плывите к берегу.

ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ:

ПОМНИТЕ! Паралич дыхательного центра наступает через 4-6 минут после погружения под воду, а сердечная деятельность может сохраняться до 15 минут. Поэтому мероприятия первой помощи должны выполняться быстро!

При попадании жидкости в дыхательные пути:

- положите пострадавшего животом на согнутое колено;
- проведите очистку от слизи, слюны носовой полости и носоглотки;
- путем сдавливания грудной клетки удалите воду, попавшую в дыхательные пути;
- после этого пострадавшего уложите на спину и при отсутствии дыхания или сердечной деятельности проведите искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.