

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

_____ Т.В.Сивирина

« _____ » _____ 2012г.

ПРИМЕРНЫЙ ГРАФИК
проведения инструктажей по охране труда
для классных руководителей по работе с обучающимися
в МКОУ «Петровская СОШ № 2»

№	Название инструктажа	Примерное время проведения инструктажа								
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1.	Вводный инструктаж	+								
2.	Инструктаж «Пиротехника»				+					
3.	Инструктаж учащихся о правилах поведения в общественном транспорте	+		+		+			+	
4.	При проведении школьных мероприятий	Перед проведением								
5.	Инструктаж учащихся «Первый лед»			+						
6.	Инструктаж учащихся «Гололед»	При гололеде								
7.	Инструктаж учащихся о правилах поведения на воде									+
8.	Инструктаж учащихся «Неожиданный звонок или стук в дверь»	+								
9.	Инструктаж учащихся «Взрывобезопасность»			+						
10.	Инструктаж учащихся о правилах поведения в школе	+				+				
11.	Инструктаж учащихся о правилах поведения в лифте	+	+		+			+		+
12.	Инструктаж учащихся о правилах поведения в лесу	Перед выходом в лес								

13.	Инструктаж учащихся о правилах поведения в походе	Перед походом							
14.	Инструктаж учащихся о правилах поведения в столовой	+				+			
15.	Инструктаж учащихся о правилах поведения при выезде за границу	Перед выездом за границу							
16.	Инструктаж учащихся о правилах поведения при работе с ПК	+				+			
17.	Инструктаж учащихся о правилах поведения на учебных сборах и военно-спортивных играх.	Перед проведением сборов или военно-спортивных игр							
18.	Инструктаж учащихся «Пожарная безопасность дома»		+		+			+	
19.	Инструктаж учащихся «Мой безопасный путь в школу»	+				+			+
20.	Инструктаж учащихся «Первая медицинская помощь»	+				+			
21.	Инструктаж учащихся «Индивидуальные средства защиты»		+					+	
22.	Инструктаж учащихся «Терроризм»		+						
23.	Инструктаж учащихся «Один дома»	+			+				+
24.	Инструктаж учащихся «Злая собака»		+						+
25.	Инструктаж учащихся «Незнакомый человек»	+					+		
26.	Инструктаж учащихся «Нападение в лифте»	+							+
27.	Инструктаж учащихся «Нападение в подъезде»	+							+
28.	Инструктаж учащихся о правилах поведения в бассейне	Перед посещением бассейна							
29.	Инструктаж учащихся о правилах поведения на	Перед посещением							

	стрельбах									
30.	Инструктаж учащихся о правилах поведения при эвакуации	Перед проведением эвакуации								
31.	Инструктаж учащихся «Птичий грипп»	При вспышке эпидемии								
32.	Инструктаж учащихся о правилах поведения на школьной спортивной площадке	+			+			+		
33.	Инструктаж учащихся о правилах поведения в автобусе	Перед выездом на автобусе								
34.	Инструктаж учащихся о правилах поведения в музее	По мере выезда								
35.	Инструктаж учащихся о правилах поведения в театре	По мере выезда								
36.	Инструктаж учащихся о правилах поведения при пешеходных экскурсиях	Перед проведением								
37.	Инструктаж учащихся о правилах поведения на пришкольном участке	+	+						+	+
38.	Инструктаж учащихся о правилах поведения в библиотеке	+				+				
39.	Инструктаж учащихся о правилах поведения на экскурсиях	Перед экскурсией								
40.	Инструктаж учащихся о правилах поведения при перевозке	Перед перевозкой детей								
41.	Инструктаж учащихся о правилах поведения при проведении субботника	Перед проведением субботника								
42.	Инструктаж учащихся «Пожарная безопасность в школе»	+				+				
43.	Инструктаж учащихся «Как избежать несчастных случаев»	+				+				
44.	Инструктаж учащихся по электробезопасности	По мере необходимости								

45.	Инструктаж учащихся по правилам безопасного поведения на дорогах и на транспорте	Перед выездом								
46.	Инструктаж учащихся по профилактике негативных ситуаций во дворе, на улице, дома и в общественных местах	+		+	+			+		+
47.	Инструктаж учащихся по правилам безопасности при обнаружении неразорвавшихся снарядов, мин, гранат и неизвестных пакетов	По мере необходимости								
48.	Инструктаж учащихся по правилам безопасного поведения на водоемах в летний, осеннее-зимний и весенний периоды				+			+		+
49.	Инструктаж учащихся по безопасному поведению в общественном транспорте	Перед выездом								
50.	Общий инструктаж учащихся	+				+				

ИНСТРУКЦИЯ № 30.1
по охране труда обучающихся
МКОУ «Петровская СОШ № 2»
(вводный инструктаж)

1. Учреждение расположено в микрорайоне, имеющем ряд опасных для жизни и здоровья факторов:
 - вблизи школы проходит автотрасса, железнодорожное полотно, расположены несколько сложных перекрестков.
2. По дороге в школу и обратно необходимо:
 - переходить дорогу только в установленных местах;
 - осуществлять движение через перекресток только по пешеходной дорожке (зебре);
 - предварительно убедиться, что движущегося транспорта в опасной близости нет;
 - осуществлять переход через железнодорожные пути в установленных для этого местах, при переходе убедиться в отсутствии близко идущего железнодорожного транспорта.
3. В школе имеются учебные кабинеты повышенной степени опасности: химический, физический, биологический, информатики и ВТ, мастерские технического и обслуживающего труда, спортивный зал. Во время занятий в этих кабинетах необходимо строго соблюдать инструкции по охране труда и требования учителя.
4. Во избежание травмоопасных ситуаций в школе нельзя:
 - бегать и толкаться во время перемен;
 - прыгать через ступеньки лестницы, кататься на перилах, перешагивать или опасно перегибаться через них;
 - оставлять в коридорах разлитую на полу воду; качаться на трубах парового отопления.
5. В случае любых происшествий и травм необходимо немедленно сообщить об этом ближайшему учителю, классному руководителю, завучу, директору школы. Медицинский кабинет находится на II этаже. Аптечки имеются в кабинетах химии, физики, биологии, информатики, трудового обучения, начальных классов, в спортивном зале, кабинетах директора школы и заместителей директора.
6. В случае возникновения пожара, короткого замыкания в электросети, засорения канализации или подозрений на них необходимо немедленно сообщить об этом ближайшему учителю или администратору. При пожаре звонить по телефону 01, вызов милиции 02, вызов скорой помощи 03. Телефон находится в кабинете директора, в сторожке.
7. В случае возникновения чрезвычайной ситуации все сотрудники и учащиеся школы должны быть немедленно эвакуированы. Сигнал тревоги подается через систему громкой связи. Учащиеся покидают помещение класса и организованно выходят из школы вместе с учителем в соответствии с планом эвакуации. Во время эвакуации класс должен иметь при себе комплект, включающий ватно-марлевые повязки, бутылку с водой и два флажка для перехода улицы. Переход перекрестка осуществляется только в колонне. В случае поступления сигнала «химическая тревога» движение колонны происходит в направлении, перпендикулярном направлению ветра.
8. При появлении в школе посторонних людей, ведущих себя подозрительно или агрессивно, необходимо немедленно сообщить об этом ближайшему учителю.
9. Не допускается нахождение в школе бродячих кошек и собак.
10. Недопустимо курить в помещениях школы, бросать зажженные спички в мусорные баки, засорять канализацию посторонними предметами, оставлять открытыми водопроводные краны.
11. Находясь в школьной столовой, необходимо проявлять аккуратность, не оставлять продуктов питания на столах, не сорить на пол. Во время еды следует вести себя спокойно, не размахивать столовыми приборами, не кричать и не толкаться. Перед приемом пищи обязательно вымойте руки с мылом. Нельзя находиться в столовой в верхней одежде и головном уборе.
12. Участвуя в проведении санитарных часов, необходимо соблюдать меры безопасности; при мытье окон запрещается высовываться из них.
13. В школе не допускается применение психического и физического насилия в отношении учащихся, все споры должны разрешаться только мирным путем.
14. Ученики школы должны выполнять требования дежурных учителей и учащихся.

ИНСТРУКЦИЯ № ИОТ-094-12

Пиротехника

Рекомендуется:

Не приобретать пиротехнические изделия на рынках, где не соблюдаются условия хранения. Из-за несоблюдения температурных режимов, влажности, приобретенная пиротехника может не сработать или сработать в руках.

При покупке проверить сертификаты соответствия, а также подробные инструкции по применению, в которых должны быть обозначены:

- а) наименование бытового пиротехнического изделия;
- б) условия применения;
- в) ограничения при обращении;
- г) способы безопасной подготовки, пуска и утилизации (при необходимости);
- д) правила хранения в быту;
- е) гарантийный срок и дату изготовления (или срок годности);
- ж) предупреждение об опасности бытового пиротехнического изделия;
- з) действия в случае отказа и возникновения нештатных ситуаций; и) действия в случае пожара;
- к) реквизиты изготовителя;
- л) информацию по сертификации и другие сведения, обусловленные спецификой бытового пиротехнического изделия.

Инструкция должна быть на русском языке, текст должен быть четким и хорошо различимым.

Предупредительные надписи выделяют шрифтом или добавляют слово «ВНИМАНИЕ!».

На каждой упаковке и изделии должны быть указаны (текст хорошо различим, на русском языке):

- а) наименование бытового пиротехнического изделия и каталожный номер (артикул);
- б) торговая марка;
- в) дата изготовления, а также текст: «ВНИМАНИЕ! Изделие пожаро- и травмоопасно! Не применять до ознакомления с прилагаемой инструкцией! Беречь от детей! Не использовать бытовое пиротехническое изделие с истекшим сроком хранения. Хранить в сухом месте при температуре не более 30 °С, вдали от нагревательных приборов. Продажа детям до 14 лет запрещена».

Если размеры пиротехнического изделия не позволяют поместить весь текст, допускается оставшуюся часть текста и инструкцию по применению вынести во вкладыш, прилагаемый к каждому изделию.

ИНСТРУКЦИЯ № ИОТ-095-12

Правила поведения в общественном транспорте

Автобус

Если ваш автобус попал в аварию, посмотрите, где и в каком положении вы находитесь, и нет ли пожара. По возможности двигайтесь к выходу.

Для выхода воспользуйтесь дверьми, окнами, вентиляционными люками.

В автобусе предусмотрены специальные окна, которые предназначены для аварийного выхода: надо вытянуть за специальную рукоятку шнур уплотнения и выдавить стекло, или просто выбить его твердым предметом («дипломатом» с металлическим ободом, огнетушителем, тормозным башмаком).

При этом следите, чтобы рядом не оказалось людей, кого могли бы поранить осколки. Не забудьте также отбить острые осколки по краям.

Ситуация, когда затоплен салон, достаточно редка, однако, если вы оказались в таком положении, не спешите покидать салон, подождите, пока он частично наполнится водой - легче станет выбираться.

Троллейбус и трамвай

Из-за сравнительно небольшой скорости и малой маневренности троллейбус и трамвай - наиболее безопасные виды транспорта. Вместе с тем надо помнить, что электропитание тяговых двигателей этих видов городского транспорта осуществляется от подвесной контактной сети высокого напряжения. Такое обстоятельство значительно повышает опасность поражения электрическим током, когда токонесущие провода могут замкнуться на корпус машины.

Покидать вагон, находящийся под напряжением, надо прыжком, чтобы исключить удар током в положении, если пассажир, стоя одной ногой на ступеньке, другой касается земли.

Будьте осторожны! В троллейбусах и трамваях металлические части могут быть под напряжением.

Метро

Транспортным средством повышенной опасности считается и метро. Вы рискуете своей жизнью и здоровьем, стоя на движущемся эскалаторе, ожидая поезд на платформе и во время движения в вагоне.

Зоны опасности в метрополитене - турникеты при входе в метро, эскалатор и перрон. Еще одна зона опасности - вагон поезда. Каждый вагон оборудован экстренной связью с машинистом. В любой опасной ситуации нужно правильно пользоваться этой связью: нажать кнопку, не торопясь сказать, что произошло, и не забыть назвать номер вагона, указанный рядом с кнопкой.

Меры по обеспечению безопасности в метро:

- не пытаться пройти в метро бесплатно, удар створок турникета достаточно сильный;
- не бегать по эскалатору, не ставить вещи на ступеньки, не садиться и не стоять по ходу движения спиной;
- не задерживаться на выходе с эскалатора, не создавать давки;
- не подходить к краю платформы;

Важно! Не пытайтесь остановить аварийным стопкраном поезд в туннеле - это затруднит тушение пожара и эвакуацию

- не подходить к вагону, пока поезд не остановился. Рюкзак или сумку заранее снять с плеча, иначе они помешают вам развернуться в вагоне;

- не стараться самому (ой) поднять упавший на рельсы какой-либо предмет - позвать для этого дежурного по станции;
- не нервничать, если поезд остановился в туннеле, сохранять спокойствие. Ждать объявлений и выполнять все распоряжения работников метрополитена;
- не торопиться заглянуть в бесхозный чемодан или сумку - сообщить о своей находке машинисту или дежурному по станции;
- не забывать: от вашей воспитанности зависит безопасность других пассажиров (брошенная на платформу банановая кожура - возможная травма, не придержанная за собой входная дверь вестибюля - и проходящий за вами пассажир получит удар в лицо).

Движение в легковом автомобиле опасно по нескольким причинам:

- автолюбители в отличие от профессионалов не имеют хорошей подготовки;
- водители часто превышают установленную скорость движения;
- в потоке машин легковой автомобиль рискует столкнуться с тяжелым грузовиком, поэтому люди, находящиеся в «Жигулях» и «Волгах», подвергаются большей опасности, чем водители и пассажиры «КамАЗов».

Меры по обеспечению безопасности при движении в легковом автомобиле:

- не садиться на переднее сиденье детям до 12 лет;
- не ездить без пристегнутых ремней безопасности;
- всегда иметь аптечку в машине.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

_____ Т.В.Сивирина

« ____ » _____ 2012г.

ИНСТРУКЦИЯ № ИОТ-096-12

по безопасности жизни детей при проведении школьных мероприятий

За жизнь и здоровье детей несет ответственность классный руководитель.

1. Дежурство во время мероприятия осуществляют родители (из расчета на 10—12 детей -1 взрослый).
2. Мероприятие заканчивается в строго оговоренное время. Классные праздники заканчиваются не позднее 19.00, общешкольные праздники -не позднее 21.00.
3. При проведении мероприятия строго соблюдаются правила пожарной безопасности.
4. Во время проведения мероприятия классный руководитель не должен оставлять учащихся одних.
5. Заявление на проведение мероприятия подается не позднее, чем за 3 дня до него.
6. Во время проведения мероприятия не разрешается открывать окна. Проветривание осуществляется через фрамуги.
7. Не разрешается ставить столы в кабинетах, где проводится мероприятие, один на другой. При необходимости столы и стулья могут быть вынесены в коридор. Рядом с ними должен находиться дежурный родитель.

8. Во время проведения мероприятия не разрешается хождение учащихся по школе.
9. Если при проведении мероприятия предусмотрено угощение для учащихся, то классный руководитель следит за соблюдением санитарных норм.
10. Если с учащимся произошел несчастный случай, то мероприятие приостанавливается, пострадавшему оказывается помощь, при необходимости вызывается «Скорая помощь». Классный руководитель сообщает о несчастном случае или травме администрации школы.
11. По завершении мероприятия необходимо убрать помещение, где проводилось мероприятие, классный руководитель и дежурные родители совершают обход школы, проверяя чистоту и порядок на ее территории.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

_____ Т.В.Сивирина

« ____ » _____ 2012г.

ИНСТРУКЦИЯ № ИОТ-098а-12

«Осторожно, тонкий лёд!»

Под весенними лучами солнца лед на водоемах становится рыхлым и непрочным. В это время выходить на его поверхность крайне опасно. Однако каждый год многие люди пренебрегают мерами предосторожности и выходят на тонкий лед, тем самым, подвергая свою жизнь смертельной опасности.

Это нужно знать

- Безопасным для человека считается лед, толщина которого не менее 10 сантиметров в пресной воде и 15 сантиметров в соленой.
- В устьях рек и притоках прочность льда ослаблена. Лед непрочен в местах быстрого течения, бьющих ключей и стоковых вод, а также в районах произрастания водной растительности, вблизи деревьев, кустов камыша.
- Если температура воздуха выше 0 градусов держится более 3-х дней, то прочность льда снижается на 25%. Прочность льда можно определить визуально: лед голубого цвета - прочный, белого - прочность его в два раза меньше, серый, матово-белый или с желтоватым оттенком лед не надежен.

Если случилась беда

Что делать, если вы провалились в холодную воду

- Не паникуйте, не делайте резких движений, стабилизируйте дыхание.
- Раскиньте руки в стороны и постарайтесь зацепиться за кромку льда, придав телу горизонтальное положение по направлению течения.
- Попытайтесь осторожно налечь грудью на край льда и забросить одну, а потом и другую ноги на лед.
- Если лед выдержал, перекатываясь, медленно ползите к берегу.

- Ползите в ту сторону, откуда пришли, ведь лед здесь уже проверен на прочность.

Если нужна ваша помощь:

- Вооружитесь любой длинной палкой, доскою, шестом или веревкой. Можно связать воедино шарфы, ремни или одежду.

- Следует ползком, широко расставляя при этом руки и ноги и толкая перед собою спасательные средства, осторожно двигаться по направлению к полынье.

- Остановитесь от находившегося в воде человека в нескольких метрах, бросьте ему веревку, край одежды, подайте палку или шест.

- Осторожно вытащите пострадавшего на лед, и вместе ползком выбирайтесь из опасной зоны.

- Ползите в ту сторону, откуда пришли.

- Доставьте пострадавшего в теплое место. Окажите ему помощь: снимите с него мокрую одежду, энергично разотрите тело (до покраснения кожи), смоченной в спирте или водке суконкой или руками, напоите пострадавшего горячим чаем. Ни в коем случае не давайте пострадавшему алкоголь - в подобных случаях это может привести к летальному исходу.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

_____ Т.В.Сивирина

« ____ » _____ 2012г.

ИНСТРУКЦИЯ № ИОТ-0986-12

«Гололед»

Наступила зима. Для кого-то зима - это радость первого снега и удовольствие от лыжных прогулок и катания на коньках. А для других - холода оборачиваются переломами, болезнями...

Запомните несколько полезных рекомендаций:

- Если наледь невозможно обойти, то передвигайтесь по опасному участку, имитируя движение при ходьбе на лыжах небольшими скользящими шажками. Двигаться нужно на полусогнутых ногах для большей устойчивости. Старайтесь ступать на всю подошву и делать короткие шаги.

- В гололед лучше не брать с собой тяжелые вещи, а также хрупкие (особенно стеклянные!) - не хватало еще осколками пораниться.

- При падении не следует выставлять перед собой руки в качестве опоры на землю - запястья легко ломаются. Стоит заранее потренироваться «в падениях» дома. Падать лучше всего на бок, стараясь при этом не сильно напрягать мускулы.

- Во время падения прижмите руки к груди, постарайтесь «завалиться» на бок с перекатом на спину. В этом смысле образец для подражания -кошки. Ни в коем случае нельзя при падении садиться - можно очень серьезно травмировать крестец.

Пожилые люди страдают от гололеда гораздо больше молодых. Поэтому врачи советуют тренировать вестибулярный аппарат, чтобы научиться балансировать. Также необходимо принимать специальные препараты для укрепления костей с содержанием йода и кальция.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

_____ Т.В.Сивирина

« ____ » _____ 2012г.

ИНСТРУКЦИЯ № ИОТ-098в-12

Правила безопасного поведения на воде

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.

Лучше всего купаться в специально оборудованных местах: пляжах, бассейнах, купальнях; обязательно предварительно пройти медицинское освидетельствование и ознакомиться с правилами внутреннего распорядка мест для купания.

В походах место для купания нужно выбирать там, где чистая вода, ровное песчаное или гравийное дно, небольшая глубина (до 2 м), нет сильного течения (до 0,5 м/с).

Начинать купаться рекомендуется в солнечную безветренную погоду при температуре воды 17-19 °С, воздуха 20-25 °С. В воде следует находиться 10-15 минут, перед заплывом необходимо предварительно обтереть тело водой.

При переохлаждении тела пловца в воде могут появиться судороги, которые сводят руку, а чаще ногу или обе ноги. При судорогах надо немедленно выйти из воды. Если нет этой возможности, то необходимо действовать следующим образом:

1. Изменить стиль плавания - плыть на спине.
2. При ощущении стягивания пальцев руки, надо быстро, с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону, разжать кулак.
3. При судороге икроножной мышцы необходимо согнуться, двумя руками обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой подтянуть стопу к себе.
4. При судорогах мышц бедра необходимо обхватить рукой ногу с наружной стороны ниже голени у лодыжки (за подъем) и, согнув ее в колене, потянуть рукой с силой назад к спине.
5. Произвести укалывание любым острым подручным предметом (булавкой, иголкой и т.п.)
6. Уставший пловец должен помнить, что лучшим способом для отдыха на воде является положение «лежа на спине».

Не заплывайте за буйки - там может оказаться резкий обрыв дна, холодный ключ, заросли водорослей и т.п.

Не устраивайте в воде игр, связанных с захватами - в пылу азарта вы можете послужить причиной того, что партнер вместо воздуха вдохнет воду и потеряет сознание.

Правила оказания помощи при утоплении:

- 1) Перевернуть пострадавшего лицом вниз, опустить голову ниже таза
- 2) Очистить ротовую полость.
- 3) Резко надавить на корень языка.
- 4) При появлении рвотного и кашлевого рефлексов - добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка
- 5) Если нет рвотных движений и пульса - положить на спину и приступить к реанимации (искусственное дыхание, непрямой массаж сердца). При появлении признаков жизни - перевернуть лицом вниз, удалить воду из легких и желудка.
- 6) Вызвать «Скорую помощь».

Если человек уже погрузился в воду, не оставляйте попыток найти его на глубине, а затем вернуть к жизни. Это можно сделать, если утонувший находился в воде не более 6 минут.

НЕЛЬЗЯ

ОСТАВЛЯТЬ ПОСТРАДАВШЕГО БЕЗ ВНИМАНИЯ (в любой момент может произойти остановка сердца)

САМОСТОЯТЕЛЬНО ПЕРЕВОЗИТЬ ПОСТРАДАВШЕГО, ЕСЛИ ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫЗВАТЬ СПАСАТЕЛЬНУЮ СЛУЖБУ.

Чтобы избавиться от воды, попавшей в дыхательные пути и мешающей дышать, нужно немедленно остановиться, энергичными движениями рук и ног удерживаться на поверхности воды и, подняв голову возможно выше, сильно откашляться. Чтобы избежать захлебывания в воде, пловец должен соблюдать правильный ритм дыхания. Плавая в волнах, нужно внимательно следить за тем, чтобы делать вдох, когда находишься между гребнями волн. Плавая против волн, следует спокойно подниматься на волну и скатываться с нее. Если идет волна с гребнем, то лучше всего подныривать под нее немного ниже гребня.

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.

Запутавшись в водорослях, не делайте резких движений и рывков. Необходимо лечь на спину, стремясь мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыли. Если все-таки не удастся освободиться от растений, то, освободив руки, нужно поднять ноги и постараться осторожно освободиться от растений при помощи рук.

Нельзя подплывать близко к идущим судам с целью покачаться на волнах. Вблизи идущего теплохода возникает течение, которое может затянуть под винт. 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.

Не менее опасно нырять с плотов катеров, лодок, пристаней и других плавучих сооружений. Под водой могут быть бревна - топляки, сваи, рельсы, железобетон и пр. Нырять можно лишь в местах, специально для этого оборудованных. Нельзя купаться у крутых, обрывистых и заросших растительностью берегов. Здесь склон дна может оказаться очень засоренным корнями и растительностью. Иногда песчаное дно бывает зыбучим, что опасно для не умеющих плавать.

Важным условием безопасности на воде является строгое соблюдение правил катания на лодке. Нельзя выходить в плавание на неисправной и полностью необорудованной лодке. Перед посадкой в лодку, надо осмотреть ее и убедиться в наличии весел, руля, ключин, спасательного круга, спасательных жилетов по числу пассажиров, и черпака для отлива воды. Посадку в лодку производить, осторожно ступая посреди настила. Садиться на балки (скамейки) нужно равномерно. Ни в коем случае нельзя садиться на борт лодки, пересаживаться с одного места на другое, а также переходить с одной лодки на другую, раскачивать лодку и нырять с нее.

Запрещается кататься на лодке детям до 16 лет без сопровождения взрослых, перегружать лодку сверх установленной нормы для этого типа лодки, пересекать курс моторных судов, близко находиться к ним и двигаться по судовому ходу. Опасно

подставлять борт лодки параллельно идущей волне. Волну надо «резать» носом лодки поперек или под углом.

Если лодка опрокинется, в первую очередь нужно оказать помощь тому, кто в ней нуждается. Лучше держаться всем пассажирам за лодку и общими усилиями толкать ее к берегу или на мелководье.

Для не умеющих плавать и плохо плавающих, особую опасность представляют различные надувные плавсредства: камеры, пояса, резиновые матрацы и т.п.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

_____ Т.В.Сивирина

« ____ » _____ 2012г.

ИНСТРУКЦИЯ № ИОТ-099-12

Неожиданный звонок в вашу квартиру или стук в дверь

I. Не открывайте дверь, посмотрите в глазок или спросите: «Кто там?». Если это кто-то чужой, никогда не открывайте дверь, даже если вас просят воды запить лекарство, позвонить в милицию, скорую помощь и т.п.

Можно также, подойдя к двери, крикнуть в глубь квартиры: «Папа, я спрошу, кто там?», сделав вид, что вы не одни в квартире.

Свяжитесь по телефону с соседями, чтобы они знали, что кто-то чужой звонит в вашу квартиру, и сразу вызывайте милицию по телефону 01.

II. Слышны шаги на площадке, вы чувствуете, что за дверью кто-то притаился (в глазок никого не видно)

Не открывайте дверь. Звоните соседям, чтобы они посмотрели в глазок своей квартиры, и если на площадке находится незнакомый человек или их глазок закрыт снаружи двери, сразу вызывайте милицию.

III. Дверь вашей квартиры открывают ключом или взламывают. Постарайтесь завалить дверь любыми подручными предметами (стулья, одежда и т.п.), чтобы выиграть время и задержать проникновение в квартиру злоумышленника.

Поднимите тревогу криками и шумом через окно, балкон, для привлечения прохожих, стучите любыми предметами по стенам и батареям, чтобы слышали соседи, и по возможности постарайтесь позвонить в милицию.

При прекращении попыток проникновения в квартиру, не выходите из нее до приезда милиции или соседей. Увидев в окно вышедшего из подъезда постороннего, запомните, во что он одет, цвет волос и в какую сторону пошел, и сообщите это все милиции.

IV. Если дверь вашей квартиры открыта или взломана

Не входите в квартиру. Зайдите к соседям и расскажите им о случившемся, попросите вызвать милицию.

В каждой ситуации помните: страх и паника - плохие помощники!

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

_____ Т.В.Сивирина

« _____ » _____ 2012г.

ИНСТРУКЦИЯ № ИОТ-100-12

Взрывобезопасность

Если услышали взрывной шум на улице, не подходите к окну, зашторьте его с помощью палки или швабры, включите основное освещение, выйдите в комнату, где не слышно взрывов;

Не стойте у окна, даже если оно закрыто занавеской;

Не поднимайтесь выше уровня подоконника;

Если вы на момент взрыва находитесь на улице возле подъезда, немедленно бегите домой и не возвращайтесь за игрушками;

Если вас заставляют выйти из квартиры, говоря, что вы взяты в заложники, не сопротивляйтесь, возьмите необходимые вещи и подчинитесь;

Найдите в квартире безопасный угол и постарайтесь забаррикадироваться от случайных осколков, обломков;

Не проявляйте не нужного героизма;

Если вы услышали громкий звук похожий на взрыв, входя в подъезд, выйдите на улицу и «погуляйте» там минут десять.

Если взрыв застал вас на улице, лягте на землю и постарайтесь отползти за укрытие (угол дома, клумба, остановка), если такого поблизости нет, закройте голову руками и лежите смирно. Когда все утихнет, вы сможете подняться и, изменив маршрут, добраться до места назначения.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

_____ Т.В.Сивирина

« ____ » _____ 2012г.

ИНСТРУКЦИЯ № ИОТ-104-12

Общие правила поведения для учащихся

- 1.1. Учащийся приходит в школу за 10-15 минут до начала занятий, чистый и опрятный. При входе в школу соблюдает правила вежливости, снимает в гардеробе верхнюю одежду, меняет обувь и следует к месту проведения урока.
- 1.2. Запрещается приносить в школу и на её территорию с любой целью и использовать любым способом оружие, взрывчатые, взрыво- или огнеопасные предметы и вещества; спиртные напитки, наркотики, другие одурманивающие вещества и яды, газовые баллончики.
- 1.3. Нельзя без разрешения педагогов уходить из школы и с её территории в урочное время. В случае пропуска учебных занятий учащийся должен предъявить классному руководителю справку от врача или записку от родителей (лиц, их заменяющих) о причине отсутствия на занятиях. Пропускать занятия без уважительных причин запрещается.
- 1.4. Учащийся школы приносит необходимые учебные принадлежности, книги, тетради, дневник. Является в школу с подготовленными домашними заданиями по предметам согласно расписанию уроков.
- 1.5. Учащийся школы проявляет уважение к старшим, заботится о младших. Учащиеся и педагоги обращаются друг к другу уважительно. Школьники уступают дорогу взрослым, старшие школьники - младшим, мальчики - девочкам.
- 1.6. Вне школы учащиеся ведут себя везде и всюду так, чтобы не уронить свою честь и достоинство, не запятнать доброе имя школы.
- 1.7. Учащиеся берегут имущество школы, оказывают посильную помощь в его ремонте, аккуратно относятся как к своему, так и к чужому имуществу.

2. Поведение на занятиях.

- 2.1. При входе педагога в класс, учащиеся встают в знак приветствия, садятся после того, как педагог ответит на приветствие и разрешит сесть. Подобным образом учащиеся приветствуют любого взрослого, вошедшего в класс во время занятий.
- 2.2. Каждый учитель определяет специфические правила при проведении занятий по своему предмету, которые не должны противоречить законам России, нормативным документам и правилам школы. Эти правила обязательны для исполнения всеми учащимися, обучающимся у данного учителя.

2.3. Во время урока нельзя шуметь, отвлекаться самому и отвлекать других посторонними разговорами, играми и другими, не относящимися к уроку, делами. Урочное время должно использоваться учащимися только для учебных целей. По первому требованию учителя (классного руководителя) должен предъявляться дневник. Любые записи в дневниках учащимися должны выполняться аккуратно. После каждой учебной недели родители ученика ставят свою подпись в дневнике.

2.4. Если во время занятий учащемуся необходимо выйти из класса, то он должен поднять руку и попросить разрешения педагога.

2.5. Если учащийся хочет задать вопрос учителю или ответить на вопрос учителя, он поднимает руку. Звонок (сигнал) об окончании урока даётся для учителя. Только когда учитель объявит об окончании занятия, учащиеся вправе покинуть класс. При выходе учителя или другого взрослого из класса учащиеся встают.

3. Поведение до начала, в перерывах и после окончания занятий

3.1. До начала урока:

прибыть к кабинету до первого звонка;

после первого звонка с разрешения учителя войти в класс и подготовиться к уроку.

3.2. Во время перерывов (перемен) учащиеся обязаны:

навести чистоту и порядок на своём рабочем месте; выйти из класса; при движении по коридорам, лестницам, проходам придерживаться правой стороны; подчиняться требованиям работников школы, дежурным учащимся; помочь подготовить класс по просьбе педагога к следующему уроку; в случае опоздания на урок постучаться в дверь кабинета, зайти, поздороваться с учителем, извиниться за опоздание и попросить разрешения сесть на место.

3.3. Во время перерывов (перемен) учащимся запрещается:

бегать по лестницам, вблизи оконных проёмов и в других местах, не приспособленных для игр; толкать друг друга, бросаться предметами и применять физическую силу для решения любого рода проблем; употреблять непристойные выражения и жесты в адрес любых лиц, шуметь, мешать отдыхать другим; курить в здании и на территории школы.

3.4. После окончания занятий:

получить одежду из гардероба, аккуратно одеться и покинуть школу, соблюдая правила вежливости.

3.5. Дежурный по классу:

находится в классе во время перемены; обеспечивает порядок в классе, проветривает помещение; помогает педагогу подготовить класс к следующему уроку; следит и поддерживает соответствующие санитарные условия.

3.6. Учащиеся, находясь в столовой:

подчиняются требованиям педагогов и работников столовой; соблюдают очередь при покупке пищи; проявляют внимание и осторожность при получении и употреблении горячих и жидких блюд; употребляют еду и напитки, приобретённые в столовой и принесённые с собой, только в столовой; убирают за собой столовые принадлежности и посуду после принятия пищи.

4. Заключительные положения

4.1. Учащиеся не имеют права пропускать занятия без уважительных причин.

4.2. Учащиеся не имеют права во время нахождения на территории школы и при проведении школьных мероприятий совершать действия, опасные для собственных жизни и здоровья, а также окружающих.

4.3. Учащиеся не имеют права находиться в здании школы после окончания учебных занятий или внеурочных мероприятий без разрешения работников школы.

4.4. Настоящие Правила распространяются на территории школы и на все мероприятия, проводимые школой.

4.5. За нарушение настоящих Правил и Устава школы учащиеся привлекаются к ответственности по правилам наложения взысканий.

4.6. Настоящие Правила вывешиваются в школе на видном месте для всеобщего ознакомления.

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ НОРМЫ ПОВЕДЕНИЯ

На территории школы и в школьном здании учащимся следует:

- Здороваться со всеми взрослыми, знакомыми и незнакомыми, педагогами, работниками, посетителями школы, родителями, а также со всеми детьми, которых встречаешь в этот день в первый раз. Таким же образом следует прощаться, уходя из школы.
- Максимально точно выполнять распорядок дня, не опаздывать на уроки, обед, факультативные занятия. Опоздание на урок является грубым нарушением школьной дисциплины.
- Ученик, испытывающий трудности в освоении того или иного предмета, должен посещать соответствующие консультации по приглашению учителя или по собственной инициативе.
- К педагогам и всем взрослым, находящимся в школе, необходимо обращаться на «вы», по имени и отчеству. Не следует перебивать, вмешиваться в разговор взрослых, за исключением экстренных ситуаций, когда следует предварительно извиниться, а затем кратко изложить суть дела.
- Все устные или письменные сообщения педагогов родителям необходимо передавать в тот же день.
- Каждый должен строго выполнять правила техники безопасности и предписания школьного врача.
- В случае недомогания или травмы, необходимо немедленно сообщить об этом школьному врачу или любому работнику школы.
- Каждый должен следить за чистотой в школе и в своем классе, вытирать ноги при входе в школу. В помещении школы разрешается находиться только в сменной обуви.
- В личном шкафчике, парте и портфеле должен поддерживаться постоянный порядок.
- К началу урока каждый ученик должен иметь на парте все необходимое для того, чтобы сразу же включиться в учебный процесс.
- В начале урока следует встать и поздороваться с учителем.
- Если в класс входит взрослый человек, необходимо встать и приветствовать его.
- В конце урока необходимо встать и попрощаться с учителем.
- Перед посещением столовой необходимо вымыть руки с мылом. -Во время еды надо правильно пользоваться столовыми приборами, следовать этикету.
- После еды необходимо убрать за собой посуду и вытереть стол.
- Выходя из туалета, следует вымыть руки, высушить их, привести в порядок прическу и одежду.

На территории школы и в школьном здании учащимся:

- Запрещается самовольно отлучаться из школы в течение учебного дня по любой причине и под любым предлогом. Ученик может выйти за пределы школьной территории только с разрешения классного наставника или администрации школы.
- Запрещается покидать школу в течение учебного дня, не поставив об этом в известность классного наставника или педагога продленной группы.
- Запрещается заниматься в тренажерном зале в отсутствие учителя. -Запрещается находиться в физкультурном зале в отсутствии взрослых.
- Запрещается разговаривать с педагогом или любым взрослым, находящимся в школе, неуважительно, держать руки в карманах, удаляться, не окончив разговора.
- На перемене запрещается бегать или кататься на роликах по школьным коридорам, кричать, толкаться, предпринимать любые действия, которые могут привести к травме других людей или самого ученика.
- Запрещается приносить в школу оружие и любые острые предметы, за исключением тех, которые требуются для факультативных занятий во второй половине дня. Последние должны находиться в портфеле и извлекаться только для работы.
- Запрещается разбрасывать бумажки, писать на партах, стенах, и подоконниках, оставлять на стенах и полах следы от обуви.
- Запрещается без разрешения владельца интересоваться содержимым личного шкафчика, парты, портфеля и карманов одежды других детей. Это же касается вещей, находящихся на столе и в столе учителя, а также в учительской, кабинете администрации, библиотеке, физкультурном зале, лаборантской, кухне, столовой.
- Запрещается приходить на урок без выполненного домашнего задания, за исключением тех случаев, когда это выполнение было затруднено по уважительным причинам.
- На уроке нельзя заниматься тем, что не связано с учебным процессом.
- Во время урока запрещается шуметь, громко разговаривать, ходить по классу без разрешения учителя, а также мешать другим ученикам и учителю любым другим способом.
- Нельзя покидать класс без разрешения учителя.
- Туалет является местом личной гигиены; запрещается находиться в туалете с другими целями, за исключением случаев, когда требуется набрать воды для учебных или студийных занятий.

Наставления и советы

- Знай, что основные положения данного Правила поведения написаны вовсе не для того, чтобы затруднить тебе жизнь или лишить тебя удовольствия пребывания в школе. И придуманы они вовсе не нашими педагогами и не специально для нашей школы. Их содержание - это опыт всего предшествующего существования людей. Это выводы, сделанные людьми, исходя из этого опыта. Ни за что другое люди не заплатили так дорого, как за пренебрежение этим опытом. Было бы поэтому очень неумно и опрометчиво с твоей стороны отнестись к ним пренебрежительно. Постарайся понять и принять их. Выполняй их не из боязни осуждения или наказания, но по внутреннему желанию и убеждению, даже тогда, когда тебя никто не видит и не может осудить. Этим ты не только облегчишь себе жизнь и завоеешь симпатии, дружбу и уважение со стороны других людей, но поднимешься в собственных глазах, обретешь внутреннее равновесие, спокойствие и уверенность, очень необходимые в жизни.

- Помни, что не только ты, но и все люди имеют желания, потребности и интересы. Старайся в любых ситуациях мысленно поставить себя на место человека, с которым общаешься, и представить, как бы ты хотел, чтобы отнеслись к тебе. Уже в древности люди очень разных, не связанных друг с другом, культур пришли к одному и тому же выводу: не делай другому того, чего не хочешь, чтобы делали тебе.

- Заботься о своей репутации уже сейчас. Нет ничего, на что ее имело бы смысл променять. Время летит быстро, и твои одноклассники, которые сегодня видят и оценивают каждый твой шаг, в будущем могут стать твоей опорой в жизни и работе. Помни, что нет ничего надежнее доверия, основанного на долголетней школьной дружбе. Не жертвуй этим ради сиюминутных прихотей.

- Удовольствия и развлечения не могут быть главными целями жизни. Люди, которые живут ради этого, никогда не достигают ничего серьезного. Развлекайся только для того, чтобы отдохнуть от своих основных занятий.

- Гордись своими родителями, но помни, что их достижения не являются твоими достижениями. Не ссылайся на их общественное и материальное положение для того, чтобы самому подняться в глазах окружающих. Собственный авторитет зарабатывается только собственным трудом.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

_____ Т.В.Сивирина

« _____ » _____ 2012г.

ИНСТРУКЦИЯ № ИОТ-105-12

Правила поведения в метро

Прежде всего, по возможности - избегать дальних поездок. Найдите место учебы поближе к дому, не далее 5-6 остановок с минимумом пересадок. Если на вашей линии есть открытые участки, где поезд идет поверху, то считайте - вам повезло. На таких ветках метро вредных факторов значительно меньше.

Остальным же лучше часть пути проезжать на менее вредном наземном транспорте или идти пешком. Если вы каждый день пересекаете город из конца в конец под землей, то хотя бы воздерживайтесь от поездок в выходные дни. Проводите их на природе, желательно без алкогольных возлияний и хаотической, не очень здоровой еды.

Из всех видов отдыха выбирайте активные, но не домашний велотренажер, а велосипед, волейбол, лыжи. Чем больше времени вы проводите в метро, тем регулярнее и длительнее должны быть ваши занятия на свежем воздухе. Старайтесь садиться в середину состава. Там меньше вибраций и раскачивания.

Полезно во время движения выполнять несложную дыхательную гимнастику или простейший комплекс аутогенной тренировки. Если при спуске в подземку возникает волнение, чувство тревоги, можно принять валериану, пустырник, пассифлору. Можно поддержать организм и приемом адаптогенов и витаминов.

Но помните о главном - чем лучше вы будете закалены и тренированы, тем выше будет ваша устойчивость к любым факторам риска, включая и транспорт.

А вот использование метро в качестве средства борьбы со стрессом абсолютно неоправданно. Хотя некоторые женщины любят лечить поездками свое тоскливое и подавленное настроение. Под землей любоваться нечем. С точки зрения антидепрессивного мероприятия замкнутое пространство бесполезно.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

_____ Т.В.Сивирина

ИНСТРУКЦИЯ № ИОТ-106-12

Правила поведения в лифте

Если у вас есть недоброжелатели, то лучше ходите по лестницам.

Если вы застряли в лифте, не пытайтесь из него вылезти самостоятельно (лучше дождаться лифтера).

Если трос оборвался, - не кричите (все равно не поможет).

Не пытайтесь догнать уходящий лифт, практичнее дождаться следующего.

Если вы или ваш друг страдаете клаустрофобией, то не стоит ездить в лифте, в противном случае - обязательно застрянете.

Если перед закрывающейся дверью возникнет какой-нибудь непонятный тип и попытается остановить лифт, то не помогайте ему, лучше ехать своей дорогой и не обращать внимания (да, да пускай подумают, что вы хам.)

Если вы выбрались из застрявшего лифта, то не пытайтесь вернуться за забытыми там вещами (сумочкой, спичками, шляпой, мобильным телефоном - поверьте, дешевле будет купить новые).

Если вы убегаете, не забывайте, что на каждом этаже есть индикаторы движения по этажам, на лифте.

Если вы преследуете человека, который пытается убежать на лифте, и тем более у него есть огнестрельное оружие, лучше не стойте напротив лифта «руки в боки», спрячьтесь по правую или левую сторону от лифта.

Если в лифте вдруг погас свет, и на вас сверху начала капать какая-то липкая жидкость, не пытайтесь определить на вкус что это, лучше сразу отскочите в сторону и закройте голову руками (представляю, что подумают люди, когда вас увидят в таком виде, но лучше показаться сумасшедшим, чем им оказаться.)

Не стройте глазки девушкам в лифте, лучше это сделать после того как вы выйдете.

Прежде чем зайти в лифт с незнакомцем, присмотритесь, к нему повнимательней.

А вообще дельный вам совет, ходите пешком, полезней для здоровья и жизни, а у лифтов неприятные свойства... обрывать в самый не подходящий момент, в такой ситуации обстоятельства по сценарию всегда против вас.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

_____ Т.В.Сивирина

« ____ » _____ 2012г.

ИНСТРУКЦИЯ № ИОТ-107-12

Правила поведения в лесу

Основные правила:

1. Умей вести себя в лесу, на прогулке, за городом: не кричи, не пугай диких животных. Они любят добрых детей.

2. Не рви цветы, за тобой пройдут сотни людей, и им тоже будет приятно видеть цветы.
3. Не ломай зря деревья, не делай на них вырезки - от этого они сохнут и погибают.
4. Не лови ради забавы бабочек, стрекоз и других животных.
5. Не сори в лесу. Убирай за собой мусор и стеклянную посуду. Пожар в лесу может возникнуть от брошенной стекляшки.
6. Нельзя разорять муравейники, так как муравьи - санитары леса.
7. Запрещается разорять гнезда птиц и бросать в них камни.

Как разводить костер:

- Дети не должны разводить костер без старших.
- Костер нужен для того, чтобы приготовить еду или обогреться. Нельзя разводить костер без надобности!
- Нужно тщательно выбирать место для костра. Вблизи не должно быть ничего, что может загореться.
- Лучше разводить костер на старом кострище. Если же его нет, надо лопатой снять дерн (верхний слой почвы вместе с растениями) и разводить костер в образовавшейся ямке.
- Уходя, надо обязательно погасить костер: залить водой или засыпать песком. А дерн положить на место.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

_____ Т.В.Сивирина

« ____ » _____ 2012г.

ИНСТРУКЦИЯ № ИОТ-108-12

Обязанности и права участников похода

1. Участник похода обязан:

активно участвовать в подготовке, проведении похода, экскурсии и составлении отчета;

строжайше соблюдать дисциплину, а также выполнять возложенные на него поручения;

своевременно и качественно выполнять указания руководителя и его заместителя (помощника);

знать и неукоснительно соблюдать правила пожарной безопасности, правила безопасности на воде, обращения с взрывоопасными и легковоспламеняющимися предметами, уметь оказывать первую доврачебную помощь; бережно относиться к

природе, памятникам истории и культуры; своевременно информировать руководителя и его заместителя (помощника) об ухудшении состояния здоровья или травмировании.

2. Участник похода имеет право с разрешения администрации учреждения:

- пользоваться туристским снаряжением и спортивными сооружениями учреждения, проводящего путешествие;
- участвовать в выборе и разработке маршрута.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

_____ Т.В.Сивирина

« _____ » _____ 2012г.

ИНСТРУКЦИЯ № ИОТ-109-12

Правила безопасности для учащихся в столовой

Общие требования безопасности

1. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех учащихся во время приёма пищи.
2. Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, входить и выходить из помещения.
3. Не вносить в столовую сумки и портфели.
4. Не входить в пищеблок (на кухню).
5. Бережно относиться к мебели и посуде.
6. Не включать и не выключать электроосвещение.
7. Не открывать самостоятельно форточки, окна.
8. Травмоопасность в обеденном зале:
 - при включении и выключении электроосвещения (поражение электротоком);
 - при переноске посуды с горячей пищей, чаем и т.п. (термические ожоги);
 - порезы в случае разбившейся стеклянной, фаянсовой посуды.

Требования безопасности перед приёмом пищи

1. Вымыть с мылом руки перед обедом.

2. Входить в обеденный зал, соблюдая дисциплину и график приёма пищи.
3. При получении обеда соблюдать порядок, пропустить младших.
4. Занять своё место за обеденным столом.

Требования безопасности во время приёма пищи

1. Соблюдать правила культуры поведения за обеденным столом.
2. Не мешать приёму пищи товарищей.
3. Не разговаривать во время обеда, не толкать соседей.
4. Осторожно, не торопясь, принимать горячую пищу.
5. Пустую посуду складывать возле себя слева, не допуская её падения.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. В случае возникновения аварийных ситуаций (пожара, резкого постороннего запаха), покинуть столовую по указанию дежурного учителя, повара или воспитателя.
2. При травматизме сообщить дежурному учителю, воспитателю для оказания помощи.
3. В случае резкого ухудшения самочувствия, сообщить об этом дежурному учителю или воспитателю.

Требования безопасности по окончании приёма пищи

1. Убрать своё место за обеденным столом (посуду сдать в мойку, отдельно тарелки, отдельно стаканы и ложки).
2. Вымыть тщательно с мылом руки.
3. Выходить из столовой спокойно, не толкаясь, соблюдая дисциплину и порядок.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

_____ Т.В.Сивирина

« ____ » _____ 2012г.

ИНСТРУКЦИЯ № ИОТ-110-12 **Правила поведения за границей**

Общие рекомендации

Перед отъездом за рубеж следует проверить, все ли необходимые документы подготовлены надлежащим образом.

1. Паспорт. Тщательно сверьте правильность записи всех основных сведений (Ф.И.О., дата рождения, пол, срок действия паспорта), особенно, если паспорт новый. По законодательству целого ряда стран - срок действия паспорта должен заканчиваться не ранее чем через шесть месяцев после въезда в страну. Если в общегражданский заграничный паспорт (ОЗП) вписаны дети, необходимо проверить верность указанных о них сведений и наличие фотографий для детей старше 6 лет. Паспорт не должен иметь повреждений, пятен и посторонних записей. Находясь за границей, паспорт держите при себе, не отдавайте его никому на хранение или в качестве залога.
2. Наличие виз в страны, с которыми установлен визовый порядок въезда. Следует иметь в виду, что по «шенгенской визе» вам необходимо сначала въехать в страну, которая оформила визу, и только после этого можно передвигаться по «шенгенскому пространству». В ряде государств (например, в Турции) визы для владельцев общегражданских заграничных паспортов оформляются непосредственно в аэропортах.
3. Если поездка в страну назначения осуществляется транзитом через территорию других государств, вам следует заранее проконсультироваться в турагентстве или консульских учреждениях государств, которые вы намереваетесь посетить проездом, относительно необходимости оформления транзитных виз, а также сроков действия таких виз с учетом даты возвращения.
4. Проездные документы на все виды транспорта должны быть выписаны на ту же фамилию, которая указана в паспорте. Проверьте, чтобы ваш маршрут следования и даты въезда-выезда полностью соответствовали тому, что записано в билетах.
5. Не забудьте взять с собой в поездку оригиналы туристических ваучеров, официальных приглашений.
6. Особое внимание уделите оформлению медицинской страховки. Выбирайте проверенные агентства, четко выяснив при получении страхового полиса, какие медуслуги вам по страховке обязаны предоставить в стране пребывания, и как они оплачиваются. Небрежное отношение к оформлению медицинской страховки может

обернуться крупными расходами в случае болезни, несчастного случая или транспортировки умерших.

Рекомендуется сделать ксерокопию билетов, страниц паспорта (как заграничного, так и внутреннего) с биографическими данными, визами, штампом о регистрационном учете, водительского удостоверения (если имеется), кредитных карт, турваучера, приглашений. Обязательно возьмите с собой запасные паспортные фото, в том числе на детей. Они пригодятся в случае утери ОЗП, а также в иных ситуациях, которые могут возникнуть в стране пребывания. Хранить копии следует отдельно от оригиналов.

При заключении договора с турфирмой, рекомендуем выяснить у ее сотрудников все нюансы пребывания в иностранном государстве. Запишите телефоны и адрес представительства турагентства в стране назначения. Оно обязано оказывать вам содействие во время отдыха, особенно в том, что касается вопросов размещения, условий пребывания, уровня услуг и питания. В функции консульской службы данные вопросы не входят.

Советуем, по возможности, изучить информацию о государстве пребывания: политическую обстановку, климатические условия, законы и обычаи, особенности поведения в общественных и иных местах. Эти сведения можно почерпнуть в Интернете. Если вы собрались в страны Южной, Юго-Восточной Азии или Африки, от вас потребуется строгое соблюдение дисциплины, норм адекватного общественного поведения и правил гигиены.

Следует иметь в виду, что во многих мусульманских странах нормы поведения определяются законами шариата, которые строго регламентируют взаимоотношения мужчин и женщин, запрещают употребление алкоголя и т.п. Если вы оказались в мусульманской стране во время Рамазана (месяц поста), воздерживайтесь от приема пищи и курения в светлое время суток в общественных местах.

В целях недопущения возникновения нежелательных инцидентов российским гражданам рекомендуется:

- проявлять дружелюбие к местному населению, считаться с образом его жизни;
- быть терпеливым, не грубить, не повышать голоса, не унижать достоинства местного населения;
- уважать местные обычаи и традиции, не проявлять высокомерия и пренебрежения к местной культуре, а также не допускать оскорбительных высказываний по отношению к руководителям страны пребывания;
- не появляться в общественных местах или на улице в нетрезвом виде, равно как употреблять алкогольные напитки в местах, не отведенных для этих целей.

Российским гражданам, прибывающим за рубеж на срок более трех месяцев, в некоторых странах необходимо зарегистрироваться в бюро регистрации иностранцев (например, в Индии).

При планировании путешествия следует иметь в виду, что в ряде стран существуют районы, въезд в которые для иностранцев ограничен или запрещен. Поэтому не лишним будет детально обсудить с туристической фирмой предполагаемые места посещения.

Чтобы сохранить в памяти только приятные воспоминания после поездки в экзотические страны, следует самым серьезным образом позаботиться о своем

здоровье. В условиях жаркого климата и наличия опасных инфекционных заболеваний (гепатит, холера, оспа, малярия, чума, брюшной тиф и др.) в ряде азиатских, африканских и латиноамериканских стран необходимо соблюдать санитарно-гигиенические меры предосторожности. Настоятельно рекомендуется мыть фрукты и овощи мылом-антисептиком, употреблять воду, молоко и сок из фабрично закупоренных бутылок.

В целях профилактики следует воздержаться от употребления в общественных местах:

- некипяченой воды и свежавыжатых соков;
- свежих овощных и фруктовых салатов (даже в пятизвездочных гостиницах);
- фруктов, неочищенных перед употреблением;
- мороженого;
- кондитерских изделий с фруктовой начинкой;
- пищевого льда.

Желательно чистить зубы, также используя воду из фабрично закупоренных бутылок.

В зависимости от посещаемой страны подбирайте также соответствующую одежду для поездки. Если это мусульманская страна, придется взять с собой «строгий» гардероб. Скажем, в Иране, женщины должны появляться во всех общественных местах в платке. Во многих мусульманских странах женщинам в открытых одеждах появляться запрещается. Строгие туалеты в таких странах позволят вам избежать повышенного внимания местного населения и конфликтов.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

_____ Т.В.Сивирина

« ____ » _____ 2012г.

ИНСТРУКЦИЯ № ИОТ-111-12

Правила безопасности при работе с ПК

Общие требования безопасности

1. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех учащихся, работающих с ПК.
2. Бережно относиться к компьютерной технике.
3. Быть дисциплинированными и внимательными при работе.
4. Не двигать аппаратуру без разрешения взрослых.
5. Травмоопасность в комнате, где установлен ПК:
 - при включении аппаратуры в электросеть;
 - электромагнитное излучение.
6. Освещённость экрана дисплея должна иметь уровень 200-500 лк.

7. В комнате должны быть шторы светлых тонов.

Требования безопасности перед началом работы

1. Не включать аппаратуру без указания разрешения взрослых.
2. При слабом зрении одеть очки.

Требования безопасности во время работы

1. При работе на ПК соблюдать правильную посадку: сидеть прямо, не сутулясь, опираясь областью лопаток на спинку стула, с небольшим наклоном головы вперёд; предплечья должны опираться на поверхность стола; уровень глаз должен приходиться на центр экрана.
2. Соблюдать расстояние от глаз до экрана (50-70 см)
3. Соблюдать длительность работы на ПЭВМ (в течение урока не более 20-25 минут).
4. Делать гимнастику для глаз через каждые 15 минут работы с дисплеем.
5. Не рассматривать информацию на экране видеотерминала ближе 50 см.
6. На экран не должны попадать прямые солнечные лучи.
7. Не работать во влажной одежде и влажными руками.
8. Не регулировать самостоятельно освещённость экрана дисплея.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При появлении запаха гари немедленно прекратить работу, выключить аппаратуру и сообщить взрослому
2. Не пытайтесь самостоятельно устранить неисправность, сообщите о ней взрослому.
3. В случае пожара, без паники, организованно покиньте комнату.
4. В случае травматизма обратитесь за помощью к учителю.

Требования безопасности по окончании работы

1. По окончании работы отключите аппаратуру от электропитания.
2. Приведете в порядок рабочее место.
- 3.0 всех недостатках, обнаруженных во время работы, сообщить взрослому.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

_____ Т.В.Сивирина

« _____ » _____ 2012г.

ИНСТРУКЦИЯ № ИОТ-112-12
Правила безопасности при проведении учебных сборов
и военно-спортивных игр

1. При проведении учебных сборов и военно-спортивных игр могут применяться различные имитационные средства (взрывпакеты, дымовые шашки, сигнальные патроны, очаги пожаров, учебные гранаты и др.).
Использование имитационных средств на занятиях разрешается только преподавателю, осуществляющему подготовку по основам военной службы, и военнослужащим, привлекаемым к занятиям.
При этом соблюдаются установленные меры безопасности.
Во время проведения военно-спортивных игр, кроме того, может использоваться различная военная техника, стрельба холостыми патронами и снарядами; для этого привлекаются специально подготовленные военнослужащие.
2. Преподаватели, осуществляющие подготовку по основам военной службы, отвечают за соблюдение обучаемыми установленных правил и порядка, за организованную посадку на средства передвижения (бронетранспортеры, автомашины, плавсредства и др.) во время следования колонны на рубеж развертывания, передвижения на тактическом поле в составе подразделений и четкое выполнение ими подаваемых команд.
3. Стрельба холостыми патронами разрешается только военнослужащим из боевого оружия.
4. Запрещается использовать боевые патроны на тактических занятиях, а также производить стрельбу всякого рода патронами из учебного и самодельного оружия.

5. Метание учебных гранат (болванок) на тактических и других занятиях разрешается на расстоянии не менее 70-100 м до места (рубежа), где располагаются участники занятий.

6. Разжигание костров в поле (лесу) на всех занятиях и играх производится только с разрешения руководителя занятия (игры).

7. При выборе места проведения занятий (игры), прежде всего, учитываются условия, позволяющие обеспечить их успешное и безопасное проведение.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

_____ Т.В.Сивирина

« ____ » _____ 2012г.

ИНСТРУКЦИЯ № ИОТ-113-12

Пожар в квартире

- Сообщите в пожарную охрану
- Выведите на улицу детей и престарелых.
- Попробуйте водой (из водопровода, от внутренних пожарных кранов), стиральным порошком, плотной тканью и т.п. потушить пожар.
- Отключите электроавтоматы (на щитке на лестничной площадке).
- Закройте окна и форточки. При сильном задымлении немедленно покиньте квартиру, прикрыв за собой дверь.
- При выходе из квартиры защитите глаза и органы дыхания от дыма респиратором, ватно-марлевой повязкой, смоченными водой куском ткани или полотенцем.
- Двигайтесь пригнувшись или ползком (внизу меньше дыма).
- Накройте голову и тело мокрой тканью.
- При невозможности выбежать по лестничным маршам, используйте балконную лестницу; если ее нет, выйдите на балкон, закрыв плотно за собой дверь, и кричите: «Пожар!».
- По возможности укажите пожарным место пожара.

Горит подвал

- Звоните в пожарную охрану.
- Ни в коем случае не пытайтесь сами проникнуть в подвал, это может закончиться для вас трагично.

Рекомендуем

- Заблаговременно застрахуйте себя и свое имущество на случай пожара.
- Храните документы и деньги в месте, известном всем членам семьи, на случай внезапной эвакуации при пожаре.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

_____ Т.В.Сивирина

« _____ » _____ 2012г.

ИНСТРУКЦИЯ № ИОТ-114-12

Мой безопасный путь в школу

Многочисленное наблюдение ситуаций и тренировка движения помогут привить детям необходимые навыки безопасного поведения на улице. Весьма удобно для этих целей использовать путь в школу и обратно.

Общие рекомендации

Выходить из дома следует заблаговременно - так, чтобы остался резерв времени.

Ребенок должен привыкнуть ходить по дороге не спеша.

Увидев автобус на остановке на противоположной стороне улицы, не спешите, не бегите к нему через дорогу. Объясните ребенку, что это опасно. Можно попасть под колеса движущегося автомобиля.

Покажите ребенку, где переход. Следите за тем, как переходите проезжую часть: не наискосок, а строго перпендикулярно. Ребенок должен осознать, что это делается для лучшего наблюдения за дорогой.

Выходя на проезжую часть дороги, прекращайте посторонние разговоры с ребенком. Он должен привыкнуть, что при переходе дороги надо сосредоточить внимание на наблюдении за дорожной ситуацией.

Там, где есть светофор, переходите улицу строго по зеленому сигналу.

Переходите улицу только по пешеходным переходам, а у перекрестка - по линии тротуаров.

Выход из подъезда дома

Если у подъезда дома возможно движение транспорта, сразу обратите внимание ребенка и посмотрите вместе - нет ли машин.

Если у подъезда стоит машина или растет дерево, закрывающие обзор, приостановитесь и «выгляните» - нет ли за препятствием скрытой опасности.

Движение по тротуару

Периодически обращайтесь внимание ребенка на появляющиеся вдали и проезжающие мимо автомобили, особенно на те из них, которые едут с большой скоростью. Научите ребенка замечать транспорт издали, провожать его глазами и оценивать скорость.

Остановитесь у стоящего транспорта и обратите внимание ребенка на то, как он закрывает обзор улицы. Можно подумать, что опасности нет, и выйти на проезжую часть дороги, а в это время из-за стоящего автомобиля выедет другая машина.

Такое наблюдение во время прогулки полезно проделать с различными предметами, закрывающими обзор улицы - кустами, деревьями, заборами и др.

В результате такого наблюдения у детей вырабатывается важнейший для безопасности на улице рефлекс предвидения скрытой опасности.

Переход через проезжую часть, где нет светофора

Во время прогулок и по дороге в детский сад, школу и обратно приучайте ребенка останавливаться, приблизившись к проезжей части дороги. Остановка позволит ему переключиться и оценить ситуацию. Это главное правило пешехода.

На перекрестке научите детей замечать транспорт, готовящийся к повороту направо (прежде всего) и налево. Как правило, транспорт, поворачивающий направо, занимает крайнее правое положение и включает правый указатель поворота, а поворачивающий налево - крайнее левое положение и включает левый указатель поворота.

Наблюдая за проезжающим через переход крупным транспортом, обращайте внимание ребенка на то, что пока этот автомобиль не отъехал далеко, он может скрывать другой, который едет за ним. Поэтому лучше подождать, пока крупный автомобиль отъедет подальше.

Посадка в автобус, поездка и выход из него.

Подходите к двери только при полной остановке автобуса. Приучите ребенка держаться в автобусе за поручни и уступать место пожилым людям.

К выходу надо готовиться заранее. Объясните ребенку, как водитель с помощью зеркала видит пассажиров на остановке и в салоне автобуса. Научите, что иногда, если народу очень много, водитель может не заметить пассажира и пешехода.

Выходите из автобуса, взяв ребенка на руки или впереди него. Если ребенок будет выходить первым, он может выбежать на проезжую часть дороги. Или он может упасть, потому что ступеньки в автобусе довольно высокие.

Особенно полезно показывать с тротуара ребенку моменты выезда попутного или встречного транспорта. При этом у ребенка развивается условный рефлекс предвидения скрытой опасности.

Выйдя из автобуса, на другую сторону улицы переходите только по пешеходному переходу.

Запоминание дороги в школу и домой

Во время движения по улице показывайте ребенку дорожные знаки, объясняйте их название и назначение. Покажите все виды пешеходных переходов. Обратите внимание на сигналы светофора, объясните значение каждого из них. Покажите наличие магазинов, аптек, остановок маршрутного транспорта, названия улиц.

Нарисуйте вместе с ребенком маршрут движения в школу. Покажите на этом маршруте самые опасные участки. Прорисуйте наиболее безопасный путь по этому маршруту. Затем несколько раз пройдите по нарисованному маршруту, как на схеме, так и на улице.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

_____ Т.В.Сивирина

« ____ » _____ 2012г.

ИНСТРУКЦИЯ № ИОТ-115-12

Правила оказания первой доврачебной помощи при травмах

1. Ушибы, растяжения

При ударе о твердый предмет или при падении может произойти повреждение мягких тканей, растяжение связок. Проявляется это в виде припухлости в месте ушиба, синяка.

Для оказания первой помощи необходимо создать покой поврежденному участку и положить на него 3-4 раза холод (каждый раз на 1 ч с перерывами на 15 мин).

При ушибе носа, сопровождающемся кровотечением, нельзя разрешать сморкаться.

Голову наклонить вперед, зажав крылья носа пальцами на 10-15 мин. При ушибе головы необходимо обеспечить покой пострадавшему. При транспортировке уложить на спину, подложив под голову подушку. Нельзя разрешать учащемуся при этой травме идти в больницу самостоятельно.

2. Переломы, вывихи

Диагноз перелома костей может поставить только врач. Основными признаками перелома является резкая боль, усиливающаяся при попытке движения, постепенно нарастающая припухлость в месте повреждения, деформация.

При вывихе происходит смещение сочленяющихся костей.

При подозрении на перелом, вывих, подвывих, растяжение связок нельзя делать попыток к вправлению, тянуть за поврежденное место. Необходимо создать максимальный покой, неподвижность поврежденной части тела с помощью транспортной шины - твердого материала, обернутого в мягкую ткань. Шину необходимо прибинтовать так, чтобы она захватывала суставы ниже и выше места повреждения. При переломе костей голени две шины укладывают по наружной и внутренней поверхностям ноги от стопы до верхней трети бедра.

При переломе бедра одну шину располагают по наружной стороне от подмышечной впадины поврежденной стороны до стопы, а вторую - по внутренней стороне от паха до стопы. Шины туго прибинтовывают к ноге бинтом или полотенцами в 3-4 местах. Стопу фиксируют тугой повязкой.

При переломе руки, ключицы или вывихе костей в плечевом или локтевом суставе руку прижимают к туловищу, закрепляют повязкой. Пострадавший должен быть доставлен в лечебное учреждение.

3. Ранения

При ранении происходит повреждение кожи, слизистых оболочек, а иногда и глуболежащих тканей.

Оказывая первую помощь при ранении, необходимо остановить кровотечение, наложить стерильную повязку и доставить пострадавшего к врачу.

При кровотечении в виде капель или ровной непрерывной струи достаточно прикрыть рану стерильной салфеткой, положив сверху комок ваты, и туго забинтовать, а затем приподнять конечность.

При кровотечении толчками или выходе струи под давлением кровоточащий сосуд следует прижать к кости выше места ранения, а если это кровотечение на руке или ноге, то после этого максимально согнуть конечность в суставе и забинтовать его в таком положении. Затем накладывается жгут на 5-10 см выше раны. При наложении жгута следует подложить под него ткань. Жгут нельзя оставлять на конечности на срок более 1 ч 30 мин.

Нельзя промывать рану водой, трогать ее руками.

Рану смазывают йодом по краям и накрывают стерильным материалом.

4. Солнечный и тепловой удар

При солнечном и тепловом ударе пострадавший ощущает жажду, чувствует усталость, лицо краснеет, а затем покрывается бледностью, повышается температура, наступают судороги, потеря сознания.

Для оказания первой помощи при солнечном или тепловом ударе необходимо перенести пострадавшего в прохладное место, снять с него одежду, облить водой, положить холод на голову и грудь, обтереть тело холодной водой. Если отсутствует дыхание, следует начать делать его искусственно.

5. Обморожение

Признаки обморожения - онемение поврежденной части тела, побледнение, а затем посинение кожи и отечность. Боль вначале не ощущается, но при отогревании обмороженного участка появляется резкая боль.

При оказании помощи необходимо внести пострадавшего в теплое помещение; водкой или разведенным спиртом необходимо растереть побелевшие места до появления чувствительности кожи, а затем наложить повязку с вазелином. Пострадавшего нужно напоить горячим чаем.

Если кожа в месте обморожения отекла и приняла красно-синюшный оттенок, растирать ее нельзя. Необходимо потереть теми же растворами и наложить сухую стерильную повязку.

Признаками замерзания являются сонливость, ослабление памяти, исчезновение сознания, расстройство дыхания и сердечной деятельности. Замерзшего следует внести в теплое помещение, растереть и поместить в ванну с температурой воды 30-32 °С, а после погружения довести до 37-38 °С. Если пострадавший в сознании, следует дать ему горячую пищу и питье; если он не дышит, следует делать искусственное дыхание.

6. Утопление

После извлечения пострадавшего из воды необходимо быстро очистить ему полость рта и вытащить язык, чтобы он не западал в гортань. Став на правое колено, положить пострадавшего вниз лицом на левое бедро, упираясь им в нижнюю часть грудной клетки. В области нижних ребер надавить на спину, чтобы освободить от проглоченной воды. Затем положить пострадавшего на спину, чтобы голова была запрокинута, на твердую поверхность и начать искусственное дыхание «изо рта в рот». Вместе с искусственным дыханием осуществляется согревание, путем растирания тела.

7. Искусственное дыхание

Пострадавшего укладывают на спину и запрокидывают ему голову, открытый рот накрывают носовым платком и вдвывают воздух. Важно сохранить ритм вдоха; вдвывают воздух в рот 18-20 раз в минуту. Если челюсти пострадавшего сомкнуты, то вдвывают воздух через зубы или нос. При вдвании через рот зажимают нос пострадавшего, а при вдвании через нос зажимают рот. Искусственное дыхание делают до момента восстановления собственного дыхания пострадавшего.

8. Непрямой массаж сердца.

Необходимо занять место сбоку от пострадавшего и, сложив кисти рук одна на другую, положить их на область грудины так, чтобы основание ладони приходилось на мечевидный отросток. Ритмически надавливая на грудину, массировать сердце, делая 50-60 толчков (детям младшего школьного возраста) или 60-70 (детям старшего школьного возраста).

Даже если сердечная деятельность возобновилась, массаж продолжать до прибытия «скорой помощи». Непрямой массаж сердца и искусственное дыхание проводятся синхронно - 2 вдввания воздуха в легкие чередуются с 15 толчками на грудину (если помощь оказывает один человек); 3-4 вдввания на 15 толчков (если это делают двое).

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

_____ Т.В.Сивирина

« ____ » _____ 2012г.

ИНСТРУКЦИЯ № ИОТ-116-12

Охрана репродуктивного здоровья подростков

Все живое на Земле существует много миллионов лет, но ведь живые существа не живут вечно. На Земле нет никого, кто мог бы жить миллионы лет. Почему же тогда жизнь вечна? Потому что все живое: человек, животные и растения - способно размножаться. Органы, отвечающие за размножение, объединены в одну общую систему. Такая система существует и у человека. В подготовке к процессу деторождения участвуют все системы человеческого организма. Так будет длиться примерно 10 лет, которые можно разбить условно на несколько периодов или стадий развития...вам уже 10-11 лет. Незаметно для себя вы прошли первую стадию и вступили во вторую. У вас интенсивно растут кости в длину и в ширину, тело постепенно изменяется. У мальчиков этот период начинается в 12-13, у девочек - в 10-12 лет. Сначала удлиняются конечности - ноги и руки. Если в младших классах ваше тело было сложено пропорционально, то сейчас большинство из вас длинноруки и длинноноги. Особенно девочки, так как они вступают в такой период развития на 2 года раньше мальчиков. Но мальчикам не надо огорчаться: они опередят своих одноклассниц в росте, но позднее, в старших классах, когда в год будут вырастать на 8-10 см. Увеличение длины тела всегда сопровождается увеличением его массы, причем за год вы можете поправиться на 4-6 кг, но толстыми не выглядеть. Хотя мальчики и девочки растут одинаково быстро, их фигуры различаются уже в 12-13-летнем возрасте. У мальчиков, как правило, ширина плеч превышает ширину таза - это особенность мужской фигуры. У девочек ширина таза несколько превышает ширину плеч, и процесс жирового отложения в их организме идет более интенсивно, особенно в области бедер. Фигура девочек обычно более округла, что усиливается с ростом молочных желез.

Органы размножения у человека тоже изменяются в процессе роста организма: увеличивается их размер, они приобретают присущие им репродуктивные функции. У девочек это происходит примерно на 2 года раньше, чем у мальчиков.

Подростковый возраст связан с созреванием в вашем организме системы, отвечающей за рождение новой жизни, за продолжение человеческого рода. В этот период у мальчиков просыпается интерес к девочкам, а у девочек - к мальчикам. Первая влюбленность - чувство новое, сложное. Трудно описать его словами, а переживания, связанные с влюбленностью, порой еще сложнее передать, объяснить. Почему? Наверно, потому, что личные отношения между людьми всегда вызывают повышенный интерес у окружающих. Еще и потому, что каждый из вас испытывает

некоторую неловкость перед существом противоположного пола. Возможно, природа дарит нам такое замечательное чувство, как влюбленность, интерес к другому полу, чтобы легче было учиться строить отношения с представителем противоположного пола, потому что это основа нашей жизни, а любовь, понимание, уважение друг к другу - неотъемлемая ее часть. Об этом следует помнить и стремиться уважать чужие чувства, даже если они проявляются в неловкой форме. Мы все учимся, а без проб и ошибок не бывает опыта. Как ухаживать за своим телом в период физиологического созревания организма?

В это время усиливается не только рост костей и мышц, увеличиваются также сальные и потовые железы, располагающиеся в коже.

Сальные железы расположены по всей поверхности кожи человека. Выделения из сальных желез обеспечивают эластичность кожи. В период полового созревания активность сальных желез может быть чрезмерной - особенно на лице, груди, спине. При этом выводные протоки этих желез часто закупориваются, в них начинают размножаться микробы, вызывая воспаления, и, как следствие, появляются прыщи (угри). В подростковом возрасте почти все мальчики и девочки страдают от прыщей, одни - больше, другие - меньше. При небольших высыпаниях достаточно использовать для умывания бактерицидное (убивающее бактерии) мыло и противоугревые лосьоны. Если же угрей много, то лучше проконсультироваться с врачом.

Потовые железы регулируют теплообмен между организмом человека и внешней средой. Один из видов потовых желез выделяет пахучие вещества, определяющие индивидуальный запах человека. Находясь на поверхности кожи, бактерии разлагают эти пахучие вещества. Если часто не мыться, то продукты разложения скапливаются на коже и издадут резкий, неприятный запах. Поэтому необходимо ежедневно принимать душ или ванну утром и вечером перед сном. Это должно войти в привычку. Во время приема ванны или душа нужно помнить следующее:

- не рекомендуется мыться хозяйственным мылом - оно не столько очищает кожу, сколько вредит ей;
- не слишком сильно трите кожу при мытье, чрезмерно энергичное воздействие может ее повредить;
- не следует подолгу сидеть в ванне, когда вода уже остыла, - это верный способ простудиться и заболеть;
- не страшно, если мыло попадет в глаза: это не принесет вреда. После ванны необязательно пользоваться лосьонами и дезодорантами, поскольку чистое тело пахнет приятнее, чем любая парфюмерия.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

_____ Т.В.Сивирина

« ____ » _____ 2012г.

ИНСТРУКЦИЯ № ИОТ-117-12 Терроризм

Правило первое

Если вы все-таки оказались в руках террористов, помните, что не следует предпринимать каких-либо действий, способных вызвать у террористов раздражение. Не оказывайте сопротивления, не реагируйте на действия террористов в отношении других заложников. Чтобы ни происходило, соблюдайте спокойствие. Попытки вступить с террористами в дискуссии на морально-этические темы не рекомендуются. Не задавайте лишних вопросов, выполняйте их требования и старайтесь не показывать им своего страха. Терпите лишения без жалоб, стонов и оскорблений.

Правило второе

Не следует пытаться каким-либо образом дать о себе знать на волю. В случае провала террористы расценят это как оказание сопротивления, и в лучшем случае - это приведет к ухудшению условий содержания. Старайтесь выказать террористам полную лояльность в соблюдении режима содержания - это, в свою очередь, может привести к его смягчению. Находясь в заложниках, следует понимать, что заключение может продолжаться довольно долго (история знает примеры, когда заложники находились в плену в течение многих лет), и поэтому ваша основная задача - сохранить жизнь и здоровье. Плохо, если вас захватили для политического шантажа. В таких случаях правительства большинства стран отказываются от переговоров, чтобы не давать повода для повторения подобных акций. Но если вас захватили с целью получить выкуп, вам повезло.

Правило третье

Не скупитесь на обещания. Но при этом учитывайте, что если вас захватили ради выкупа, то террористы неплохо осведомлены о ваших делах, поэтому не давайте нереальных обязательств. Рано или поздно может наступить момент, когда все, в том числе и жизнь, окажется ненужным и бессмысленным. Тогда необходимо сосредоточиться на своем физическом и психическом состоянии. Не позволяйте себе падать духом. Используйте любую возможность поговорить с самим собой о своих надеждах, о семье, которая ждет вас. Находясь в неволе, очень важно соблюдать личную гигиену и, если позволяет ситуация, делать зарядку, успокаиваться и расслабляться с помощью медитации, решать воображаемую проблему, стараться вспомнить стихотворения, которые учили в школе. Верующим помогает религия. Много значат также оптимизм и чувство юмора, которые помогают справиться с апатией и депрессией.

Пережитое может сильно повлиять на психику заложника: чувство вины и стыда за свое поведение у террористов, утрата самоуважения из-за нерационального поведения, ночные кошмары, критика со стороны тех, кто не испытал этого на себе, сложности в сексуальных и межличностных отношениях, падение работоспособности, боязнь всего. Знайте, что это - типичная реакция и потребуется немало времени, чтобы вы пришли в норму.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

_____ Т.В.Сивирина

« ____ » _____ 2012г.

ИНСТРУКЦИЯ № ИОТ-118-12

Один дома

1. Причины возникновения опасных ситуаций в жилище.
2. Возможные аварийные и опасные ситуации в жилище и источники их возникновения.

Цель: учащиеся должны знать:

- об основных причинах возникновения опасных ситуаций в квартире;
- о том, какие опасные ситуации возможны в квартире и каковы их источники

Основные причины возникновения опасных ситуаций в квартире:

- небрежность (незакрытый кран, не выключенный утюг, кипящий чайник, заливший газовую плиту);
- неправильное обращение с техникой и бытовыми приборами;
- неосторожное обращение с огнем и химическими препаратами;
- криминальные ситуации (взлом, ограбление).

Причины возникновения опасных ситуаций следует излагать с использованием примеров из жизни.

Какие опасные ситуации случаются дома (в квартире)?

Чаще всего - это:

- пожар (неисправная электропроводка и электротехника, неосторожное обращение с огнем);
- взрыв газа (утечка газа, невыключенная плита);
- затопление (неисправный водопровод или включенная в сеть и оставленная без присмотра стиральная машина);
- отравление (газом или химическими препаратами);
- поражение электрическим током (нарушение правил безопасности при пользовании электроприборами и электрооборудованием);
- разрушение строительных конструкций (в результате землетрясения, взрыва).

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

_____ Т.В.Сивирина

« ____ » _____ 2012г.

ИНСТРУКЦИЯ № ИОТ-119-12

Злая собака

На вас набросилась собака

В первую очередь - подавите в себе страх. Собака очень хорошо чувствует, когда ее боятся.

Остановитесь и твердо отдайте команду «стоять!», «сидеть!», «лежать!» и т.д.; в некоторых случаях срабатывает серия команд, которая просто приводит животное в растерянность.

Не пытайтесь бежать. Повернитесь к собаке лицом, старайтесь стоять так, чтобы она вас не свалила. Поднимите крик, зовите на помощь, чтобы привлечь внимание хозяина собаки.

Чтобы выиграть время, бросьте в сторону собаки любой предмет, не поднимая высоко руку, это может быть палка, шапка или шарф. Если есть конфетка, булочка или вообще что-нибудь съедобное - еще лучше.

При нападении собаки можно защищаться школьным рюкзаком, зонтиком, палкой, камнями и т.п. Если вблизи есть укрытие, немедленно отступайте к нему спиной, не выпуская собаку из виду.

Во время нападения старайтесь уклониться в сторону или встретить собаку ударом палки или камня.

Оказавшись в безопасном месте, просите родителей или соседей вызвать милицию.

При укусах обязательно вызывайте «Скорую помощь» по телефону 01.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

_____ Т.В.Сивирина

« _____ » _____ 2012г.

ИНСТРУКЦИЯ № ИОТ-120-12

На улице к вам привязался незнакомый человек

Никогда не соглашайтесь на предложение угостить вас чем-то вкусным, дать денег, пойти поиграть в увлекательную игру и т.п.

Не вступайте в разговор с незнакомыми. Делайте вид, что не слышите, и быстро уходите в сторону.

При нападении надо убежать, если это не получается, громко кричите, вырывайтесь, царапайтесь, кусайтесь, бейте напавшего руками и ногами и зовите на помощь.

Запомните, что очень опасно:

- ходить куда-либо с незнакомцем;
- садиться с кем-нибудь, кроме родителей, в чужую машину;
- принимать подарки от незнакомца;
- играть на улице допоздна;
- возвращаясь домой, заигрывать по дороге;
- держать в тайне любое знакомство со взрослыми.

Помни всегда:

- придя домой, должен обязательно рассказать родителям о человеке, предлагающем куда-то пойти, даже если этот человек твой сосед;
- играя в прятки не стоит прятаться за стоящей машиной, она может неожиданно поехать, не стоит и заходить в подвал, там могут поджидать свою жертву, или собралась пьяная компания, или просто подвал могут закрыть.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

_____ Т.В.Сивирина

« ____ » _____ 2012г.

ИНСТРУКЦИЯ № ИОТ-121-12

Как избежать нападения в лифте

Никогда не садитесь в лифт с незнакомыми людьми.

Входите в лифт, только убедившись, что на площадке нет постороннего, который может вслед за вами заскочить в кабину.

Если в вызванный вами лифт попросится незнакомый человек, скажите ему, чтобы он ехал, так как папа еще запирает дверь. А затем вызовите лифт снова.

Если вы все-таки оказались в лифте с незнакомым человеком, и почувствовав что-то неладное, постарайтесь нажать сразу несколько кнопок: «Вызов диспетчера» и кнопки ближайших этажей и постарайтесь выйти. Диспетчер будет слышать, что происходит в лифте, и может при необходимости заблокировать лифт и вызвать милицию.

При нападении в лифте поднимите крик, стучите ногами по кабине лифта.

Постарайтесь нажать кнопку «Вызов диспетчера» и любого этажа. При попытке нападающего остановить лифт между этажами, постарайтесь нажать кнопку ближайшего этажа и помешать ему приблизиться к пульту.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

_____ Т.В.Сивирина

« ____ » _____ 2012г.

ИНСТРУКЦИЯ № ИОТ-122-12

Как избежать нападения в подъезде

Если дом оборудован домофоном и вы пользуетесь ключом, все равно перед входом в подъезд вызовите свою квартиру или соседей. Сообщите, что вы входите в подъезд (для подстраховки). Делайте то же самое, когда вы, наоборот, выходите из дома.

Возвращаясь домой, лучше позвонить родителям или соседям, чтобы они встретили вас у подъезда.

Если вы идете со знакомыми взрослыми, попросите их проводить вас до квартиры. Выходя ненадолго из квартиры (за почтой, выбросить мусор и т.п.), закрывайте дверь за собой на ключ.

Старайтесь не выходить на лестницу в позднее время.

При угрозе нападения старайтесь поднять шум, чтобы привлечь внимание соседей. Стучите, звоните в двери, разбейте стекло и т.п. И постарайтесь выскочить на улицу.

Часто даже шум заставляет злоумышленника прекратить нападение и отступить.

После нападения, оказавшись в безопасности, немедленно звоните в милицию и сообщите о случившемся родителям и соседям.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

_____ Т.В.Сивирина

« ____ » _____ 2012г.

ИНСТРУКЦИЯ № ИОТ-123-12

Правила поведения в бассейне

Входите в воду быстро и во время купания не стойте без движений. Почувствовав озноб, быстро выходите из воды и сообщите об этом учителю (руководителю).

Не купайтесь сразу после приема пищи и большой физической нагрузки (игры в футбол, борьбы, бега и т. п.). Перерыв между приемами пищи и купанием должен быть не менее 45-50 минут.

В холодную погоду после купания, чтобы согреться, сделайте несколько легких гимнастических упражнений.

Не купайтесь больше 30 минут; если вода холодная - достаточно 5-6 минут.

В жаркие солнечные дни купайтесь в плавательной шапочке или укрывайте голову белым платком.

Не прыгайте в воду головой вниз при ушных заболеваниях, особенно при поражении барабанной перепонки.

После перенесенного заболевания среднего уха вкладывайте в ушную раковину при купании и плавании шарик ваты, смазанной вазелином.

Не оставайтесь при нырянии долго под водой. Выйдя из воды, вытрите насухо и сейчас же оденьтесь.

Почувствовав усталость, спокойно плывите к берегу. При судорогах не теряйтесь, старайтесь держаться на воде и зовите на помощь.

При оказании вам помощи не хватайте спасающего, а помогите ему буксировать вас к берегу.

Не купайтесь при недомогании и повышенной температуре. При слабости или недомогании после купания или плавания обратитесь к врачу.

Запрещается:

Входить в воду без разрешения дежурного и руководителя.

Входить в воду разгоряченным (потным).

Заплывать за установленные знаки ограждения водного бассейна, отведенного для купания.

Подплывать близко к моторным лодкам, пароходам, баржам. Купаться при большой волне.

Прыгать с вышки, если вблизи от нее находятся другие пловцы.

Толкать товарища с берега, с вышки в воду.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

_____ Т.В.Сивирина

« ____ » _____ 2012г.

ИНСТРУКЦИЯ № ИОТ-124-12

по технике безопасности для учащихся на занятиях по стрельбе

Общие требования безопасности

1. К занятиям по стрельбе допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
 - при стрельбе из неисправного оружия;
 - при нарушении правил стрельбы.
3. В стрелковом тире должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Внимательно выслушать инструктаж по ТБ при стрельбе
2. Входить в стрелковый тир спокойно, не торопясь.
3. При слабом зрении надеть очки.
4. Положить гимнастические маты на огневом рубеже так, чтобы их поверхность была ровной, удобной для стрельбы из позиции лёжа.

Требования безопасности во время занятий

1. Выполнять все действия только по указанию учителя (преподавателя).
2. Не брать на огневом рубеже оружие, не трогать его и не подходить к нему без команды учителя.
3. Не заряжать и не перезаряжать оружие без команды учителя.
4. Не выносить заряженное оружие с линии огня.
5. Не оставлять заряженное оружие на линии огня.
6. Не направлять оружие (заряженное, незаряженное, разобранное, учебное, неисправное) в тыл, на присутствующих и в стороны.
7. Получать патроны только на линии огня.
8. Заряжать оружие только на линии огня по команде учителя «Заряжай!»
9. Держать оружие заряженным со спущенным курком или открытым затвором вне линии огня, а также на линии огня от начала стрельбы до окончания.
10. Держать оружие на линии огня стволом вниз или вверх под углом 60 градусов в направлении стрельбы.
11. Не прицеливаться в мишени из незаряженного оружия, если в их расположении находятся люди.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю.
2. При возникновении пожара в стрелковом тире, немедленно прекратить занятия, По команде учителя организованно, без паники покинуть стрелковый тир.
3. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся учителю.
4. В случае нарушения требований инструкции по правилам стрельбы, вы будете немедленно удалены со стрельбища или из стрелкового тира.

Требования безопасности по окончании занятий

1. После окончания стрельбы разрядите оружие, убедитесь, что в нём не осталось патронов.
2. Чистку оружия произвести по указанию учителя в специальном месте.
3. Осмотр мишеней производить только после полного окончания стрельбы.
4. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
5. О всех недостатках, обнаруженных во время стрельбы, сообщите учителю.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

_____ Т.В.Сивирина

« _____ » _____ 2012г.

ИНСТРУКЦИЯ № ИОТ-125-12

по технике безопасности для учащихся при работе в школьном уголке живой природы

Общие требования безопасности

1. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех учащихся, работающих в школьном уголке живой природы.
2. Опасность возникновения травм:
 - при внесении подкормок растениям;
 - при уходе за животными;
 - при сборе ядовитых и опасных насекомых и животных;
 - при уходе за аквариумными рыбками;
 - при нарушении инструкции по ТБ.
3. В кабинете должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
4. Работать в халатах или передниках.
5. Необходимо знать местные ядовитые растения и опасных ядовитых животных.
6. Животные должны содержаться в клетках-terrариумах.
7. Не пользоваться инсектицидами для борьбы с насекомыми-вредителями.
8. Растения следует обрабатывать мыльным или табачным раствором.
9. Животные должны находиться под постоянным ветнадзором.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть рабочую одежду.
2. Внимательно выслушать инструктаж по ТБ при работе в уголке живой природы.
3. Получить учебное задание у руководителя.
4. Входить в кабинет спокойно, не торопясь.

Требования безопасности во время занятий

1. Выполнять все действия только по указанию учителя.
2. Соблюдайте личную гигиену.

3. Выполнять следует только работу, определённую учебным заданием.
4. Не делать резких движений, не трогать посторонних предметов.
5. Соблюдать порядок и дисциплину.
6. Без разрешения учителя никуда не отлучаться.
7. Не пересаживайте растения незащищёнными руками, пользуйтесь лопаточками.
8. Набирайте удобрения только пластмассовой ложечкой.
9. Соблюдайте осторожность при уборке клеток-terrариумов для животных, одевайте рукавицы.
10. При смене воды для аквариумных рыбок с помощью сифона, не отсасывайте воду ртом, пользуйтесь резиновой грушей, подсоединённой к трубке сифона.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии сообщить об этом учителю.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся учителю, он окажет вам помощь.
3. В случае пожара, немедленно покиньте помещение.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Проведите уборку помещения.
2. Отметьте свои наблюдения в дневниковых записях или журнале.
3. Проверьте безопасность рабочего места.
4. Вымойте лицо и руки с мылом.
5. О всех недостатках, обнаруженных во время работы, сообщите учителю.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

_____ Т.В.Сивирина

ИНСТРУКЦИЯ № ИОТ-127-12**«Осторожно, птичий грипп!»**

Грипп птиц - остропротекающая высококонтагиозная вирусная болезнь птиц, сопровождающаяся поражением органов дыхания, желудочно-кишечного тракта, в ряде случаев, нервной системы, а также атипичным и скрытым течением болезни, без выраженных клинических признаков заболеваний.

Заболевание регистрируется во многих странах мира и протекает чаще всего в форме эпизоотии и энзоотии, то есть в виде массовых вспышек, с более или менее широким охватом поголовья птицы и возникновением значительного количества очагов инфекции.

Гриппом болеют все виды домашних, синантропных (голуби, воробьи, грачи и другие, обитающие вблизи человека, птицы) и диких птиц, но огромное количество разновидностей вируса гриппа выделяют клинически здоровые перелетные птицы, особенно в местах их гнездования и сезонных миграций.

Источником инфекции служит больная, переболевшая и находящаяся в инкубационном (скрытом) периоде птица, которая со слюной, воздухом и пометом выделяет во внешнюю среду большое количество вируса.

Инкубационный период болезни (время от заражения до клинического проявления признаков заболевания) составляет от 20-30 часов до 2 суток.

Факторами передачи инфекции являются транспорт, обслуживающий персонал, мясо птицы, тара для продукции птицеводства и другие предметы, связанные с птицеводческой отраслью.

Доказана передача возбудителя кровососущими насекомыми, клещами и грызунами. В период острого течения болезни у птиц-несушек инфекция может передаваться через яйцо.

Болезнь проявляется резким снижением яйценоскости, потребления кормов, жаждой, угнетением, признаками поражения органов дыхания, диареей, а впоследствии полным отказом птицы от корма и воды.

У больной птицы перья взъерошены, наблюдаются конъюнктивиты и слезотечение, припухлости в области шеи, незадолго до гибели посинение, в некоторых случаях омертвление частей гребня и сережек, наблюдаются признаки поражения центральной нервной системы в виде дрожания, запрокидывания головы, паралича крыльев и ног.

У водоплавающей птицы зачастую отмечается нервная картина заболевания, сопровождающаяся тортиколизом (искривлением шеи), шаткостью походки, маневжными (круговыми) движениями, а у дикой водоплавающей птицы, также изменениями поведения в форме потери страха перед людьми, что приводит к проникновению больной птицы и вирусносителей в населенные пункты и на объекты птицеводства.

Вирус гриппа длительное время сохраняется в различных органах и тканях птицы при низких температурах (замораживании), однако неустойчив к воздействию высоких температур и дезинфицирующих средств.

Человек может заразиться вирусом гриппа птиц только при прямом, открытом контакте с больной птицей. Передача болезни от человека к человеку не установлена.

Предотвратить заболевания птицы и риск заражения людей вирусом гриппа птиц можно, соблюдая следующие рекомендации ветеринарных специалистов:

1. Обеспечить изолированное содержание домашней птицы в личных подворьях, не допускать выгула птицы на открытые водоемы.
2. Избегать контакта с птицей лицам, не участвующим в уходе за ней.
3. Не купаться, не ловить рыбу в водоемах, где выявлена птица с признаками заболевания.
4. В случае обнаружения павшей или имеющей признаки заболевания птицы, немедленно информировать местную государственную ветеринарную службу.
5. Больную птицу необходимо изолировать.
6. Запрещается проведения самостоятельного убоя больной и вскрытия павшей птицы.
7. Тщательно соблюдайте правила личной гигиены при контакте с птицей.
8. Владельцам домашней птицы необходимо:
 - предоставить государственному ветеринарному учреждению района сведения о видах и количестве птиц, содержащихся в личных подсобных хозяйствах для расчета необходимой потребности в вакцине для проведения прививок птицы;
 - провести страхование птицы, так как, в случае заболевания птицы гриппом, страховые выплаты в счет возмещения причиненного ущерба от гибели или вынужденного уничтожения птицы будет производиться только гражданам, застраховавшим птицу.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

_____ Т.В.Сивирина

« ____ » _____ 2012г.

ИНСТРУКЦИЯ (типовая) № ИОТ-126-12

Эвакуация

№ п/п	Наименование действий	Порядок и последовательность действий	Ф.И.О., должность исполнителя
1.	Сообщение о пожаре	При обнаружении пожара необходимо немедленно вызвать пожарную помощь по тел. 01	Сотрудник, первый обнаруживший пожар
2.	Извещение о пожаре	Дать условный сигнал, извещающий о пожаре (серия длинных звонков). Открыть основные и запасные выходы.	Дежурный по школе, директор, завуч, завхоз, вахтер

3.	Эвакуация детей из здания	После получения сообщения о пожаре немедленно и организованно вывести детей через коридоры, лестничные клетки, выходы.	Преподаватели
4.	Сверка списочного состава с фактическим наличием эвакуированных детей	Построить детей на специально предусмотренном месте (стадион). Все эвакуированные пересчитываются, и наличие их сверяется с поименными списками. При обнаружении отсутствующих следует немедленно об этом доложить руководителю тушения пожара.	Преподаватели
5.	Тушение возникшего пожара до прибытия пожарной помощи	Тушение пожара организуется немедленно с момента его обнаружения при помощи пожарных кранов, огнетушителей, а также подручных средств, в том числе водой. Эвакуируются материальные ценности.	Персонал, не занятый эвакуацией детей (поименно)
6.	Встретить прибывшие пожарные подразделения	Встретить прибывшие пожарные машины, доложить руководителю тушения пожара об обстановке в здании, что и где горит, есть ли опасность людям, о нахождении водоисточников на территории, вручить поэтажные планы эвакуации.	Директор, завхоз

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

_____ Т.В.Сивирина

« ____ » _____ 2012г.

ИНСТРУКЦИЯ № ИОТ-128-12

по правилам безопасности для учащихся в комнате релаксации

Общие требования безопасности

1. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех учащихся, занимающихся в комнате.
2. Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, входить и выходить из комнаты.
3. Не загромождать проходы сумками и портфелями.
4. Не включать электроосвещение и средства ТСО.
5. Не открывать форточки и окна.
6. Не передвигать учебные столы и стулья.
7. Не трогать руками электрические розетки.
8. Травмоопасность в кабинете:
 - при включении электроосвещения;
 - при включении приборов ТСО;
 - при переноске оборудования и т.п.
9. Не приносить на занятия посторонние, ненужные предметы, чтобы не отвлекаться и не травмировать своих товарищей.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Не открывать ключом дверь комнаты.
2. Входить в комнату спокойно, не торопясь.
3. Подготовить своё рабочее место, учебные принадлежности.
4. Не менять рабочее место без разрешения учителя.

Требования безопасности во время занятий

1. Внимательно слушать объяснения и указания вожатого.
2. Соблюдать порядок и дисциплину во время занятий.

3. Не включать самостоятельно приборы ТСО.
4. Не переносить оборудование и ТСО.
5. Вся работа выполняется после указания учителя.
6. Поддерживать чистоту и порядок на рабочем месте.
7. Соблюдать инструкции по ТБ при работе с ножницами, клеем.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При возникновении аварийных ситуаций (пожар и т.д.) покинуть комнату по указанию учителя в организованном порядке, без паники.
2. В случае травматизма обратитесь к учителю за помощью.
3. При плохом самочувствии или внезапном заболевании сообщите учителю.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Приведите своё рабочее место в порядок.
2. Не покидайте рабочее место без разрешения учителя
3. О всех недостатках, обнаруженных во время занятий, сообщите учителю.
4. Выходите из комнаты спокойно, не толкаясь, соблюдая дисциплину.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

_____ Т.В.Сивирина

« ____ » _____ 2012г.

ИНСТРУКЦИЯ № ИОТ-130-12

по технике безопасности для учащихся на спортивной площадке

Общие требования безопасности

1. К занятиям допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
 - при падении на скользком грунте или твердом покрытии,
 - при нахождении в зоне броска во время выполнения метаний,
 - при выполнении упражнений без разминки.
3. У учителя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
4. Занятия проводятся при сухой, тёплой погоде.
5. При температуре воздуха ниже +10 °С заниматься в спортивных костюмах.
6. Соблюдать правила дорожного движения при переходе через улицу.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме (место приземления), проверить отсутствие в нем посторонних предметов.
3. Протереть сухой тряпкой снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т.д.).
4. Провести разминку.

Требования безопасности во время занятий

1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке, дорожка должна выходить не менее чем на 15 м за финишную отметку.
2. Во избежание столкновений исключить резкие остановки во время бега.
3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.
4. Перед выполнением метаний посмотреть, нет ли людей в секторе для метания.
5. Не производить метания без разрешения учителя (преподавателя); не оставлять без присмотра снаряды для метания.
6. Не стоять справа от метаемого (при метании левой рукой — слева); не находиться в зоне броска; не подбирать снаряды для метания без разрешения учителя (преподавателя).
7. Не подавать друг другу снаряд для метания броском.
8. Не снимать спортивную обувь, не бегать босиком.
9. Бег по кругу выполнять только в направлении против часовой стрелки.
10. Не покидать спортплощадку без разрешения учителя.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю).
2. При получении травмы, немедленно сообщить учителю, он окажет помощь.
3. При резком ухудшении погоды прекратить занятия, вернуться в спортивный зал.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

_____ Т.В.Сивирина

« ____ » _____ 2012г.

ИНСТРУКЦИЯ № ИОТ-051а, б-12

о правилах поведения учащихся в театре, музее

1. Все организованно входят в фойе театра.

2. Раздеваются, собирают свои вещи: шарфы и шапочки кладут в рукав одежды, обувь - в пакет.
 3. Вся группа сдает свою одежду в одном отделении гардероба.
 4. Вещи сдавать культурно, перекинув через барьер, чтобы гардеробщику было удобно взять. Получив номерок, отойти в сторону, куда укажет учитель.
 5. Сдав вещи, все собираются вместе, учитель делит группу на части, и идут в туалет.
 6. Опять все собираются организованно, посещают буфет, культурно пообедав за столиками, вытирают руки салфеткой или платком.
 7. При покупке сувениров вежливо благодарят продавца.
 8. В зрительный зал входят своевременно, спокойно садятся на свои места, не мешая другим зрителям.
 9. Во время просмотра спектакля не кричат, не отвлекают внимания зрителей, не шуршат бумагой и не рассматривают сувениры.
 10. После окончания спектакля не покидают зрительный зал до тех пор, пока окончательно не закроется занавес.
 11. Выходить из зала организованно, посетить туалет, спокойно построиться вдоль барьера, получить одежду, поблагодарить гардеробщика за обслуживание.
 12. Спокойно одеться, отойти в назначенное учителем место, построиться к выходу, не толкаясь. Во всем следовать указаниям учителя.
- При посещении музея соблюдать те же правила поведения, что и в театре.
Во время просмотра экспозиции ничего не трогать руками. Слушая лекцию, стоять полукругом, пропуская вперед маленьких ростом, в то же время, не стесняя экскурсовода, не перебегать от одной экспозиции к другой, не разговаривать;
- не перелезать через ограждения;
 - если экспонаты находятся на витрине, при осмотре не ложиться на нее;
 - после окончания просмотра поблагодарить экскурсовода, организованно выйти, посетить туалет;
 - если пользовались услугами раздевалки, получить одежду, построиться на выход.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

_____ Т.В.Сивирина

« ____ » _____ 2012г.

ИНСТРУКЦИЯ № ИОТ-038-12

Для учителей и учащихся

по проведению пешеходных экскурсий в городе

Учитель строит детей у школы и проверяет их по списку, распределяет сопровождающих взрослых.

Учащиеся внимательно слушают учителя.

Учащиеся при движении не должны нарушать построение группы: не перебегать, не обгонять товарищей, не кричать, не толкаться.

При переходе улицы соблюдать правила дорожного движения.

Дети не должны брать с собой токсические и легковоспламеняющиеся вещества и предметы.

Группа должна идти по тротуару или пешеходным дорожкам, по обочине дороги, не выходя на проезжую часть.

Переходить дорогу по пешеходным переходам (наземному или подземному).

При переходе дороги с односторонним движением необходимо определить, в какую сторону движутся машины, чтобы знать, с какой стороны ожидать появления опасности.

Учитель не должен разрешать учащимся выходить из строя с целью что-нибудь посмотреть или что-то купить. На конечном пункте пути проверить всех по списку, еще раз напомнить детям, как себя вести, без разрешения не отлучаться от группы.

При возвращении с экскурсии соблюдать те же правила: построить детей, проверить по списку. Оставить чистым место привала. Сопровождающим занять свои места.

Группа возвращается в полном составе к школе, запрещается отпускать кого-либо по дороге.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

_____ Т.В.Сивирина

« _____ » _____ 2012г.

ИНСТРУКЦИЯ № ИОТ-012-12

по охране труда при работе на учебно-опытном участке

1. Общие требования безопасности

1.1. К работе на учебно-опытном участке допускаются учащиеся с 1-го класса, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. Учащиеся при работе на учебно-опытном участке должны соблюдать правила поведения, установленные режимы труда и отдыха.

1.3. При работе на учебно-опытном участке возможно воздействие на учащихся следующих опасных и вредных производственных факторов:

- переноска тяжестей сверх допустимой нормы;
- травмы при небрежном обращении с сельскохозяйственным инвентарем;
- травмирование рук при очистке почвы от посторонних предметов и при прополке грядок без использования перчаток;
- заражение желудочно-кишечными болезнями при употреблении невымытых овощей, ягод и фруктов.

1.4. При работе учащихся на учебно-опытном участке обязательно наличие аптечки с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств.

1.5. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить руководителю работ, который сообщает администрации

учреждения. При неисправности сельскохозяйственного инвентаря прекратить работу и сообщить об этом руководителю работ.

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

1.7. Учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми учащимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом работы

2.1. Надеть одежду и обувь, соответствующую конкретным погодным условиям и не затрудняющую движений. В жаркие солнечные дни надеть светлый головной убор. При работе по прополке грядок надеть перчатки.

2.2. Проверить исправность и заточку сельскохозяйственного инвентаря.

2.3. Убедиться в наличии и укомплектованности медицинской аптечкой.

3. Требования безопасности во время работы

3.1. Соблюдать осторожность при работе с использованием сельскохозяйственного инвентаря, переносить его только в вертикальном положении заостренной частью вниз, не передавать его друг другу броском, не класть на землю заостренной частью вверх, не направлять заостренной частью на себя и на своих товарищей.

3.2. Не использовать сельскохозяйственный инвентарь, предназначенный для работы взрослым. Масса любого рабочего инструмента, используемого учащимися до 10 лет, не должна превышать 400-600 г. Ручки рабочего инвентаря должны быть округлыми, гладкими, без заусенцев и трещин, прочно насаженными, немного короче и на 2-3 см в диаметре меньше, чем для взрослых.

3.3. При переноске земли, воды, удобрений и пр. не превышать предельно допустимую норму переноски тяжестей для учащихся:

- для учащихся начальных классов - не более 3 кг;

- для учащихся 14 лет - девушки - 3,0 кг, юноши - 6,0 кг.

15 лет - девушки - 4,0 кг, юноши - 7,0 кг.

16 лет - девушки - 5,0 кг, юноши - 11,0 кг.

17 лет - девушки - 6,0 кг, юноши - 13,0 кг.

3.4. Для предотвращения быстрого переутомления необходимо чередовать виды работ, а также после каждых 45 минут работы делать перерыв на 15 мин. для активного отдыха.

3.5. Общая продолжительность ежедневной работы учащихся в период каникул не должна превышать:

для учащихся 1-4 классов - 2 часов, для учащихся 5-7 классов - 3 часов, для учащихся 8-9 классов - 4 часов, для учащихся 10 классов - 6 часов.

В свободное от учебы время в течение учебного года продолжительность ежедневной работы учащихся уменьшается в 2 раза.

3.6. Очистку почвы от посторонних предметов (камней, осколков стекол, кусков металла и пр.) производить только с помощью лопат, граблей и другого инвентаря, не собирать их незащищенными руками.

3.7. При прополке грядок во избежание порезов рук работать только в перчатках.

3.8. Во избежание заражения желудочно-кишечными болезнями не употреблять невымытые корнеплоды, овощи, фрукты и ягоды.

3.9. Запрещается какая-либо работа учащихся с ядохимикатами, инсектицидами и гербицидами.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При выходе из строя сельскохозяйственного инвентаря или его затуплении прекратить работу и сообщить об этом руководителю работ.

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

5. Требования безопасности по окончании работы

5.1. Очистить и сдать на хранение сельскохозяйственный инвентарь.

5.2. Тщательно вымыть руки с мылом и принять душ.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

_____ Т.В.Сивирина

« _____ » _____ 2012г.

ИНСТРУКЦИЯ № ИОТ-068-12

по охране труда при перевозке обучающихся (воспитанников) автомобильным транспортом

1. Общие требования безопасности

К перевозке обучающихся, воспитанников автомобильным транспортом допускаются лица в возрасте не моложе 20 лет, прошедшие инструктаж по охране труда, предрейсовый медицинский осмотр, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, имеющие непрерывный стаж работы в качестве водителя не менее трех последних лет.

Обучающихся, воспитанников при перевозке должны сопровождать двое взрослых.

При перевозке автомобильным транспортом возможно воздействие на обучающихся, воспитанников следующих опасных факторов:

-травмирование проходящим транспортом при выходе на проезжую часть при посадке или высадке из автобуса;

- травмы при резком торможении автобуса;

- травмы в дорожно-транспортных происшествиях при нарушении правил дорожного движения или при эксплуатации технически неисправных транспортных средств.

Автобус, предназначенный для перевозки обучающихся, воспитанников должен быть оборудован спереди и сзади предупреждающим знаком «Дети», а также огнетушителем и аптечкой с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств.

В случае дорожно-транспортного происшествия с травмированием детей ответственный за перевозку сообщает с ближайшего пункта связи или при помощи проезжающих водителей о происшествии администрации учреждения, в органы ГИБДД и медицинское учреждение.

При перевозке обучающихся, воспитанников соблюдать установленный порядок перевозки и правила личной гигиены.

Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом перевозки

2.1. Перевозка обучающихся, воспитанников разрешается только по письменному приказу руководителя учреждения.

2.2. Провести инструктаж обучающихся, воспитанников по правилам поведения во время перевозки с записью в журнале регистрации инструктажа.

2.3. Убедиться в технической исправности автобуса по путевому листку и путем внешнего осмотра.

2.4. Проверить наличие на автобусе спереди и сзади предупреждающего знака «Дети», а также огнетушителя и аптечки.

2.5. Посадку обучающихся, воспитанников в автобус производить со стороны тротуара или обочины дороги строго по количеству посадочных мест. Стоять в проходах между сидениями не разрешается.

3. Требования безопасности во время перевозки

3.1. При перевозке обучающимся, воспитанникам соблюдать дисциплину и выполнять все указания старших.

3.2. Во время движения не разрешается стоять и ходить по салону автобуса, не высовываться из окна и не выставлять в окно руки.

3.3. Скорость движения автобуса при перевозке обучающихся, воспитанников не должна превышать 60 км/ч.

3.4. Во избежание травм при резком торможении автобуса необходимо упираться ногами в пол кузова автобуса и руками держаться за поручень впереди расположенного сидения.

3.5. Не разрешается перевозить обучающихся, воспитанников в темное время суток, в гололед, в условиях ограниченной видимости.

3.6. Перед неохраняемым железнодорожным переездом остановить автобус, убедиться в безопасности проезда через железную дорогу и затем продолжить движение.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности в работе двигателя и систем автобуса, принять вправо, съехать на обочину дороги и остановить автобус. Движение продолжать только после устранения возникшей неисправности.

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

5. Требования безопасности по окончании перевозки

5.1. Съехать на обочину дороги или подъехать к тротуару и остановить автобус.

5.2. Обучающимся, воспитанникам выходить из автобуса только с разрешения старшего в сторону тротуара или обочины дороги. Запрещается выходить на проезжую часть и перебегать дорогу.

5.3. Проверить по списку наличие обучающихся, воспитанников.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

_____ Т.В.Сивирина

« ____ » _____ 2012г.

ИНСТРУКЦИЯ № ИОТ-069-12

Правила поведения при проведении субботника

1. Общие требования охраны труда

1.1. Настоящая инструкция составлена в соответствии с «Методическими рекомендациями по разработке государственных нормативных требований охраны труда», утвержденными постановлением Минтруда и социального развития РФ № 80 от 17.12.2002 г. и «Правилами техники безопасности при изучении биологии в общеобразовательных школах системы Министерства просвещения СССР» (утв. Минпросвещения СССР от 22.12.1980 г.).

1.2. К работе на пришкольном участке допускаются учащиеся школы под руководством ответственных лиц (классных руководителей), назначенных приказом, прошедшие инструктаж по охране труда и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.3. Учащиеся при работе на пришкольном участке должны соблюдать правила поведения, установленные режимы труда и отдыха.

1.4. При работе на пришкольном участке возможно воздействие на учащихся следующих опасных и вредных производственных факторов:

- переноска тяжестей сверх допустимой нормы;
- травмы при небрежном обращении с сельскохозяйственным инвентарем;
- травмирование рук при очистке почвы от посторонних предметов без использования перчаток.

1.5. При работе учащихся на пришкольном участке необходимо иметь в наличии аптечку с набором медикаментов и перевязочных средств.

1.6. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая должен немедленно сообщить руководителю работ, который сообщает администрации образовательного учреждения, оказывает первую помощь пострадавшему и при необходимости отправляет в ближайшее лечебное учреждение.

1.7. При неисправности сельскохозяйственного инвентаря прекратить работу и сообщить об этом руководителю работ.

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

1.9. Учащиеся обязаны выполнять требования настоящей Инструкции.

2. Требования охраны труда перед началом работы

2.1. Надеть халат и перчатки.

2.2. Руководитель группы должен проверить исправность и заточку сельскохозяйственного инвентаря.

2.3. Перед началом работ руководитель группы должен провести инструктаж учащихся с обязательным показом приемов работы, позволяющих обеспечить правильную позу во время трудового процесса.

На территории школы

1. На территории школы запрещается разводить костры, зажигать факелы, применять фейерверки и петарды, другие горючие составы.

2. Запрещается курить в здании школы и на ее территории.

3. Запрещается приносить в школу спички, горючие жидкости (бензин и растворители), легковоспламеняющиеся вещества и материалы.

4. Запрещается пользоваться в классах и кабинетах осветительными и нагревательными приборами с открытым пламенем и спиралью.

5. Категорически не допускается бросать горящие спички в контейнеры-мусоросборники.

6. В случаях пожарной опасности производится эвакуация школы, сигналом к которой является длительная серия коротких звонков.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

_____ Т.В.Сивирина

« ____ » _____ 2012г.

ИНСТРУКЦИЯ № ИОТ-089-12

по пожарной безопасности для обучающихся, воспитанников

Для младших школьников

1. Нельзя трогать спички и играть с ними.
2. Опасно играть с игрушками и сушить одежду около печи, нагревательных приборов с открытой спиралью.
3. Недопустимо без разрешения взрослых включать электроприборы и газовую плиту.
4. Нельзя разводить костры и играть около них.
5. Если увидел пожар, необходимо сообщить об этом родителям или взрослым.

Для старших школьников

1. Следите, чтобы со спичками не играли маленькие дети, убирайте их в недоступные для малышей места.
2. Не нагревайте незнакомые предметы, упаковки из-под порошков и красок, особенно аэрозольные упаковки.
3. Не оставляйте электронагревательные приборы без присмотра. Запрещайте малышам самостоятельно включать телевизор. Уходя из дома, выключайте электроприборы из сети.

4. Помните, что опасна не только бочка с бензином, но и пустая бочка из-под него или другой легковоспламеняющейся жидкости, и зажженная спичка может привести к тяжелым ожогам и травмам.
5. Не разжигайте печь или костер с помощью легковоспламеняющихся жидкостей (бензин, солярка).
6. Не оставляйте незатушенных костров.
7. Не поджигайте сами и не позволяйте младшим поджигать тополиный пух или сухую траву.
8. При обнаружении пожара сообщите взрослым и вызовите пожарных по телефону 01.

На территории школы

1. На территории школы запрещается разводить костры, зажигать факелы, применять фейерверки и петарды, другие горючие составы.
2. Запрещается курить в здании школы и на ее территории.
3. Запрещается приносить в школу спички, горючие жидкости (бензин и растворители), легковоспламеняющиеся вещества и материалы.
4. Запрещается пользоваться в классах и кабинетах осветительными и нагревательными приборами с открытым пламенем и спиралью.
5. Категорически не допускается бросать горящие спички в контейнеры-мусоросборники.
6. В случаях пожарной опасности производится эвакуация школы, сигналом к которой является длительная серия коротких звонков.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

_____ Т.В.Сивирина

« ____ » _____ 2012г.

ИНСТРУКЦИЯ № ИОТ- 093-12

Общий инструктаж учащихся

Каждый учащийся средней общеобразовательной школы должен соблюдать:

1. Общие правила поведения:

- 1.1. Регулярно посещать уроки и обязательные внеурочные мероприятия (классные часы, предметные экскурсии и др.).
- 1.2. Приходить в школу заблаговременно; до звонка на урок пройти к кабинету, в котором будет проходить очередное занятие.
- 1.3. В обязательном порядке иметь при себе все необходимые на данный день учебники, тетради, дневник, ручку и другие принадлежности.
- 1.4. Регулярно готовить домашние задания.
- 1.5. Соблюдать в школе чистоту и порядок.
- 1.6. В осенне-весенний период, а также в ненастную погоду иметь при себе сменную обувь, переобуваться перед началом первого урока на I этаже школы.
- 1.7. Не курить в помещениях и на территории школы.
- 1.8. Беречь школьное имущество. Не рисовать на стенах и партах.
- 1.9. Не засорять туалеты посторонними предметами, а после пользования питьевой водой закрывать водопроводные краны.
- 1.10. Быть аккуратным, носить опрятную одежду.
- 1.11. Иметь спортивную форму для уроков физкультуры и спецодежду для уроков труда.

2. Правила поведения на уроке и перемене:

- 2.1. Соблюдать дисциплину, как на уроках, так и на переменах.
- 2.2. По окончании уроков выходить из класса с целью проветривания кабинета.
- 2.3. Быть вежливым и предупредительным с другими учащимися и учителями, уважительно относиться к товарищам.
- 2.4. Не допускать в помещении школы нецензурную брань, выражения, унижающие достоинство человека.
- 2.5. Не допускать случаев психического и физического насилия над учащимися, все споры разрешать только мирным путем.

- 2.6. Выполнять требования дежурных учителей и учащихся.
- 2.7. Соблюдать инструкции по охране труда на уроках химии, физики, информатики, биологии, физкультуры, трудового обучения.
- 2.8. Во время перемен не бегать, не толкаться, не создавать опасных ситуаций.
- 2.9. Быть предельно внимательным на лестницах: не бегать по ним, не прыгать через ступеньки, не кататься на перилах, не перешагивать и не перегибаться через них. Останавливать нарушителей правил безопасности.
- 2.10. В случае любых происшествий или травм немедленно сообщить об этом ближайшему учителю, классному руководителю, завучу, директору школы.

3. Правила поведения в столовой:

- 3.1. Находясь в школьном буфете, проявлять аккуратность, не оставлять продуктов питания и посуды на столах, не сорить на пол.
- 3.2. Соблюдать дисциплину и терпение, завтраки и обеды получать только в порядке очереди.
- 3.3. Во время еды вести себя спокойно, не размахивать столовыми приборами, не кричать, не толкаться.
- 3.4. Перед приемом пищи вымыть руки с мылом.
- 3.5. Не следует находиться в буфете в верхней одежде и головном уборе.
- 3.6. Заходить в посудомоечную и раздатку без разрешения буфетчицы не разрешается.

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы

ИНСТРУКЦИЯ

по электробезопасности для обучающихся, воспитанников

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 включенном в сеть нагревателе.
8. Никогда не протирайте включенные электроприборы влажной тряпкой.
9. Не вешайте цветочные горшки над электрическими проводами.
10. Нельзя гасить загоревшиеся электроприборы водой.
11. Не прикасайтесь к провисшим или лежащим на земле проводам.
12. Опасно влезать на крыши домов и строений, где вблизи проходят линии электропередачи, а также на опоры (столбы) воздушных линий электропередачи.
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, если вы не можете погасить вспышку пожара, вызывайте по телефону пожарную службу.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

_____ Т.В.Сивирина

« _____ » _____ 2012г.

ИНСТРУКЦИЯ

по правилам безопасного поведения на дорогах и на транспорте

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

_____ Т.В.Сивирина

« ____ » _____ 2012г.

ИНСТРУКЦИЯ

по профилактике негативных ситуаций во дворе, на улицах, дома и в общественных местах

1. Прежде чем выйти из квартиры (дома), посмотрите в глазок и убедитесь, что на площадке (около двери) нет посторонних, в противном случае переждите.
2. Никогда не заходите в лифт с посторонними (незнакомыми), а также в подъезд или на лестничную площадку, если там стоят подозрительные люди, особенно группа людей.
3. Если на вас все же напали в лифте, постарайтесь нажать кнопку «Вызов диспетчера», но не кричите, особенно в тех случаях, когда не уверены, что поблизости есть люди, способные помочь.
4. Проводя время во дворе, держитесь подальше от компаний подростков, которые старше вас, находятся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, играют в азартные игры и т. п.
5. Никогда не садитесь в машину, мотоцикл и т.п. с незнакомыми людьми.
6. Не выносите на улицу дорогие вещи (магнитофон и т.п.), если около дома нет старших.
7. Не носите с собой ценности, деньги (без особой на то необходимости).
8. Не лазайте по подвалам, чердакам, крышам.

9. Гуляя на улице, старайтесь держаться поближе к своему дому, находиться в знакомой компании. Последнее условие обязательно, если вы уходите далеко от дома, особенно в чужой район, на танцы (дискотеку), рынок, в магазин, на концерт и т.п. При этом желательно, чтобы взрослые знали, где вы находитесь.

10. Призыв о помощи - это не свидетельство трусости, а необходимое средство самозащиты, иногда - спасение.

11. Если вы попали в западню - нападающих больше, они явно сильнее, поблизости нет никого, кто мог бы прийти на помощь, то лучше отдайте деньги или вещь, которую они требуют. Помните, что ваша жизнь и здоровье дороже всего.

12. Если вас начинают преследовать, идите (бегите) туда, где много людей, больше света (ночью) и т. д.

13. Никогда не играйте в азартные игры, особенно на деньги со старшими ребятами или взрослыми, вообще с незнакомыми людьми.

14. В целях личной безопасности (профилактики похищений) необходимо:

- стараться не оставаться в одиночестве, особенно на улице, по пути в школу и обратно, с места досуга;
- чаще менять маршруты своего движения в школу, магазин, к друзьям и т.д.;
- никогда не заговаривать с незнакомыми, а тем более в чем-то подозрительными людьми;
- не садиться в чужие машины, не ездить с незнакомыми людьми;
- всегда ставить в известность родственников о том, куда и когда вы направляетесь, у кого, сколько и где собираетесь быть, когда и каким путем собираетесь возвращаться (если есть возможность, сообщите номер телефона, иные координаты, по которым вас можно найти).

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

_____ Т.В.Сивирина

« _____ » _____ 2012г.

ИНСТРУКЦИЯ

по правилам безопасности при обнаружении неразорвавшихся снарядов, мин, гранат и неизвестных пакетов

1. Заметив оставленный в транспорте, подъезде дома 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, убежавших 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 с 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, газоздушных 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.

Сообщите о находке ближайшим людям и дождитесь прибытия милиции.

Запрещается:

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

_____ Т.В.Сивирина

« ____ » _____ 2012г.

ИНСТРУКЦИЯ

по правилам безопасного поведения на водоемах в летний, осенне-зимний и весенний периоды

В летнее время

1. Входите в воду быстро и во время купания не стойте без движения. Почувствовав озноб, быстро выходите из воды.
2. Не купайтесь сразу после приема пищи и большой физической нагрузки (игра в футбол, бег и т. д.). Перерыв между приемом пищи и купанием должен быть не менее 45-50 минут.
3. В холодную погоду, чтобы согреться, сделайте несколько легких физических упражнений.
4. Не купайтесь больше 30 минут; если вода холодная, достаточно 5-6 минут.
5. При ушных заболеваниях не прыгайте в воду головой вниз.
6. Не оставайтесь при нырянии долго под водой.
7. Выйдя из воды, вытрите насухо и сразу оденьтесь.
8. Почувствовав усталость, сразу плывите к берегу.
9. При судорогах не теряйтесь, старайтесь держаться на воде и зовите на помощь.
10. При оказании вам помощи не хватайте спасающего, а помогите ему буксировать вас к берегу.

Запрещается:

1. Входить в воду разгоряченным (потным).
2. Заплывать за установленные знаки (ограждения участка, отведенного для купания).
3. Подплывать близко к моторным лодкам, баржам.
4. Купаться при высокой волне.
5. Прыгать с вышки, если вблизи от нее находятся другие пловцы.
6. Толкать товарища с вышки или с берега.

Безопасность на льду

1. Лед зеленоватого оттенка, толщиной 7 см - безопасный, он выдерживает одного человека.
2. Непрочный лед - около стока вод (с фабрик, заводов).
3. Тонкий или рыхлый лед - вблизи камыша, кустов, под сугробами.
4. Площадки под снегом следует обходить.
5. Ненадежный тонкий лед - в местах, где бьют ключи, быстрое течение или там, где впадают в реку ручьи.
6. Нельзя проверять прочность льда ударом ноги.
7. При вынужденном переходе водоема безопаснее всего придерживаться проторенных троп или идти по уже проложенной лыжне. Но если их нет, надо перед тем, как спуститься на лед, очень внимательно осмотреться и наметить предстоящий маршрут.

8. При переходе водоема группой необходимо соблюдать расстояние друг от друга (5-6 м).
9. Замерзшую реку (озеро) лучше перейти на лыжах, при этом: крепления лыж расстегните, чтобы при необходимости быстро их сбросить; лыжные палки держите в руках, не накидывая петли на кисти рук, чтобы в случае опасности сразу их отбросить.
10. Если есть рюкзак, повесьте его на одно плечо.
11. Если вы провалились, необходимо широко раскинуть руки по кромкам льда, удерживаться от погружения с головой.
12. Не паникуйте, старайтесь без резких движений выбираться на лед, наползая грудью и поочередно вытаскивая на поверхность ноги.
13. Выбравшись из пролома, нужно откатиться и ползти в сторону, обратную направлению движения.
14. Добравшись до берега, идите быстро домой, переодевайтесь в сухую одежду, выпейте горячий чай.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

_____ Т.В.Сивирина

« ____ » _____ 2012г.

ИНСТРУКЦИЯ

по безопасному поведению в общественном транспорте

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

1. Избегайте в темное время суток пустынных остановок, а ожидая автобус, трамвай или троллейбус, стойте на хорошо освещенном месте рядом с другими людьми.

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

В общественном транспорте запрещается:

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

_____ Т.В.Сивирина

« ____ » _____ 2012г.

**ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ДОВРАЧЕБНОЙ ПОМОЩИ ПОСТРАДАВШЕМУ ПРИ
НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЯХ**

ИНСТРУКЦИЯ № ИОТ-067-12

по оказанию первой помощи при несчастных случаях

ПРИ ПЕРЕЛОМАХ:

- уменьшить подвижность конечности, в месте перелома наложить шину;
- при открытых переломах остановить кровотечение, положить стерильную повязку и шину;
- при переломах позвоночника - транспортировка на животе с подложенным под грудь валиком.

ПРИ ПОРАЖЕНИИ ЭЛЕКТРИЧЕСКИМ ТОКОМ:

- немедленно прекратить действие электрического тока, выключив рубильник, сняв с пострадавшего провода сухой тряпкой или палкой. Оказывающий помощь должен обезопасить себя, обернув руки сухой тканью, встав на сухую доску или толстую резину;
- на место ожога наложить сухую повязку;
- дать пострадавшему теплое питье;
- при расстройстве или остановке дыхания, провести пострадавшему искусственное дыхание.

ПРИ ВЫВИХАХ:

- наложить холодный компресс;
- сделать тугую повязку.

ПРИ ОБМОРОКЕ:

- уложить пострадавшего на спину с несколько запрокинутой назад головой и приподнятыми нижними конечностями;
- обеспечить доступ свежего воздуха;
- расстегнуть воротник, пояс, одежду;
- дать понюхать нашатырный спирт;
- когда больной придет в сознание - горячее питье.

ТЕРМИЧЕСКИЕ ОЖОГИ:

- потушить пламя, накинув на пострадавшего одеяло, ковер и т.д., плотно прижав к его телу;
- разрезать одежду;
- поместить обожженную поверхность под струю холодной воды;
- провести обработку обожженной поверхности - компресс из салфеток, смоченных спиртом, водкой и т.д.;
- согреть пострадавшего, дать горячее питье.

КРОВОТЕЧЕНИЕ ИЗ НОСА:

- доступ свежего воздуха;
- запрокинуть голову.

*Приложение
к Инструкции по охране труда
№ ИОТ-067-12*

ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПОСТРАДАВШЕМУ ПРИ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЯХ

Первая помощь при различных травмах оказывается с использованием перевязочных материалов и лекарственных препаратов, которые находятся в аптечке первой помощи. Аптечки первой помощи находятся:

- в кабинетах физики, химии, информатики, домоводства;
- в слесарной и столярной мастерских;
- в спортивном зале;
- в учительской и приемной.

1. Оказание помощи при поражении электрическим током

Первую помощь пораженным электрическим током надо оказывать на месте происшествия и одновременно вызвать «Скорую».

Как можно быстрее освободить пострадавшего от действия электрического тока, отключив рубильник, выключатель, вывернуть предохранитель или перерубить провод, который можно оттянуть от пострадавшего палкой, доской, деревянной лопатой. Самого пострадавшего можно оттянуть от провода, взявшись за полу пальто, пиджака, край рубашки, если они сухие. Нельзя касаться обнаженной части тела пострадавшего. Если после освобождения от действия электрического тока признаки жизни у пострадавшего отсутствуют, надо немедленно начать искусственное дыхание и закрытый массаж сердца и продолжать, не прерывая, до прибытия «скорой». При этом надо согревать пострадавшего одеялом, одеждой, грелками.

В том случае, если до приезда «скорой» дыхание и сердечную деятельность удалось восстановить, надо наложить на пораженный участок сухую стерильную повязку. При небольшом ожоге используют обычный бинт, при распространенном - чистые простыни или ткань.

Не наносите на место ожога лекарственных средств! Не закапывайте пострадавшего от электрического тока в землю! Всех пораженных электротоком надо доставить в лечебное учреждение, причем обязательно на носилках независимо от самочувствия.

2. Искусственное дыхание и закрытый массаж сердца

Искусственное дыхание делают, когда пострадавший не дышит, массаж сердца, если оно остановилось. Если не прощупывается пульс и дыхание, делают и искусственное дыхание и закрытый массаж сердца одновременно. Лучше, если помощь пострадавшему оказывают два человека. Искусственное дыхание «изо рта в рот» является наиболее эффективным. Оно делается так: пострадавшего укладывают на спину, лицом вверх. Под лопатки кладется валик из одежды, голова запрокидывается назад. Лицо покрывают марлей или платком, зажимают нос. Производящий искусственное дыхание делает глубокий вдох, затем сильно вдует воздух непосредственно в рот пострадавшего. Губы должны быть сильно прижаты ко рту пострадавшего. В минуту надо делать 12-14 вдуваний.

3. Первая помощь при ожогах

Прежде всего, необходимо погасить загоревшуюся на пострадавшем одежду. Для этого можно использовать воду или накинуть на пострадавшего одеяло, пальто и т.п. и плотно прижать их к телу.

При ожогах I степени облить обожженные места большим количеством холодной воды, затем наложить стерильную повязку. При отсутствии стерильного материала можно наложить повязку, смоченную крепким раствором марганцовокислого калия или одеколоном, спиртом.

При ожогах II, III, IV степени необходимо осторожно очистить окружающую поверхность поврежденного участка, не повреждая пузырей. Ткань осторожно обрезают по границе раны и накладывают сухую стерильную повязку. Чтобы избежать шока, пострадавшему дают горячее питье, обезболивающие средства. После оказания первой помощи пострадавших немедленно отправляют в больницу.

Химические ожоги требуют долгого и обильного промывания водой. После этого накладывают сухую повязку. Если причиной ожога является кислота, повязку смачивают слабым раствором соды, при ожоге щелочью - в растворе разведенного пополам с водой столового уксуса.

В случае солнечного ожога необходимо смочить салфетку спиртом или одеколоном и приложить к обожженному месту, а затем смазать кремом.

4. Оказание первой помощи при отморожении

Первая помощь пострадавшему оказывается в теплом помещении. Пострадавшему надо переодеть в сухую теплую одежду, обувь целесообразно предварительно разрезать и только потом снимать. Охлажденную конечность нужно согреть в теплой воде, одновременно массировать ее от периферии к центру. После порозовения и потепления кожи ее вытирают насухо и тепло укутывают. Растирать обмороженные места снегом противопоказано. При отморожении лица его массируют теплой чистой рукой. При общем замерзании пострадавшего необходимо поместить в ванну с теплой водой.

5. При отравлении угарным газом необходимо:

- вынести пострадавшего на свежий воздух;
- поднести к носу ватку, смоченную нашатырным спиртом;
- при необходимости применить искусственное дыхание;
- после восстановления дыхания дать валериановых капель.

6. При порезах необходимо:

- при порезах стеклом: тщательно осмотреть рану, очистить ее;
- промыть рану дезинфицирующим раствором (например, фурацилином); обработать рану йодом; наложить повязку;
- при сильном кровотечении перевязать жгутом выше места пореза, на рану положить давящую повязку.

7. При ушибах:

- положить на место ушиба холодный компресс;
- забинтовать ушибленное место.

8. При термическом ожоге:

- смочить обожженное место спиртом или раствором соды;
- наложить марлю, смоченную в растворе марганцовокислого калия;
- забинтовать.

9. При ожоге едкими щелочами:

- обильно смочить обожженное место нейтрализующим раствором соляной или лимонной кислоты;
- смазать борным вазелином;
- наложить марлю или вату;
- забинтовать.

10. При ожоге кислотами:

- обильно смочить обожженное место раствором соды;
- наложить повязку, смоченную известковой эмульсией;
- покрыть ватой;
- забинтовать.

Содержимое аптечки и назначение лекарственных препаратов

В аптечке должны находиться

1. Перевязочные материалы:

- бинты;
- вата;
- индивидуальные перевязочные пакеты;
- лейкопластырь;
- пакеты со стерильными медицинскими салфетками.

2. Жгут кровоостанавливающий.

3. Нашатырный спирт (в ампулах) (применяется для возбуждения дыхания, обработки кожи при ожогах кислотами, при укусах насекомых).

4. Настойка валерианы (успокаивающее средство).

5. Пятипроцентный спиртовой раствор йода (для обработки ран).

6. Перманганат калия, или марганцовка (для промывания желудка, обработки ран).

7. Пищевая сода (для промывания желудка, обработки кожи при ожогах).

8. Борный вазелин (для смазывания медицинских салфеток при закрытии проникающих ранений; для смазывания кожи).

9. Активированный уголь (для лечения различных острых отравлений)

10. Борная кислота (для промывания глаз, обработки кожи).

11. Нитроглицерин или валидол (при болях в сердце).

12. Анальгин, амидопирин (при различных болях, ранениях).

13. Папаверин (при гипертоническом кризе, болях в сердце).

Перевязочный материал и лекарственные препараты следует периодически заменять и пополнять. Их количество должно соответствовать числу работающих в данном подразделении.