

Инструктаж

Правила пожарной безопасности на природе «Лесной пожар»

В пожароопасный период ни в коем случае не пользуйтесь открытым огнём в лесу!

Не разводите костёр в тех местах, где много сухой травы, в хвойных молодняках, на участках леса, не очищенных от порубочных остатков.

Если в данной местности введён особый противопожарный режим, категорически запрещается посещение лесов до его отмены.

Не берите с собой в лес легковоспламеняющиеся жидкости, а также пропитанные ими материалы.

Не оставляйте в лесу никаких стеклянных осколков: при попадании солнечных лучей эти осколки могут сфокусировать их, что приведёт к возникновению пожара.

Что делать при пожаре в лесу

Если вы обнаружили в лесу пожар, немедленно сообщите об этом в службу спасения, в администрацию сельского округа или в лесничество. Запомните два номера, на которые следует звонить в случае лесного пожара: **01** и **112** (только для мобильных телефонов).

Если обнаруженный вами пожар ещё не набрал силу, примите меры по его тушению с помощью воды, земли, песка, веток лиственных деревьев, плотной одежды. Наиболее эффективный способ тушения лесного пожара — забрасывание кромки пожара землёй.

При тушении очага лесного пожара не отходите далеко от дорог и просек, поддерживайте связь с остальными участниками тушения пожара с помощью зрительных и звуковых сигналов.

Если огонь разгорелся слишком сильно и вы не в силах его остановить, срочно покиньте место происшествия.

При лесном низовом пожаре нужно двигаться перпендикулярно к направлению огня, по просекам, дорогам, берегам рек или полянам.

При лесном верховом пожаре передвигайтесь по лесу, пригнувшись к земле и прикрыв дыхательные пути влажной тряпкой.

Если у вас нет никакой возможности выйти из опасной зоны, постарайтесь отыскать в лесу какой-нибудь водоём и войдите в него.

Иногда пожар может превратиться в настоящее стихийное бедствие, с которым не сразу удаётся справиться даже специальным службам.

Если огонь начал подбираться к населённому пункту, необходимо принять коллективные меры по его тушению. Самая крайняя мера — немедленная эвакуация жителей этого населённого пункта. В этом случае вы должны беспрекословно слушаться работников спасательных служб.

Не поддавайтесь панике и ждите оказания помощи. При невозможности забрать с собой личное имущество закопайте его в землю. Ждать помощи лучше всего на больших открытых пространствах или в специальных укрытиях.

Если на вас загорелась одежда, ни в коем случае не бегите!

От этого пламя разгорается гораздо быстрее. Постарайтесь снять загоревшуюся одежду. Если вам не удастся сделать это, лягте на землю и катайтесь, чтобы затушить огонь.

Если вы увидели, что одежда загорелась на другом человеке, не позволяйте ему бежать и постарайтесь снять с него горящую одежду.

Если снять с него одежду не удастся, повалите пострадавшего на землю и потушите пламя любым возможным способом: накройте плотной тканью, залейте водой, забросайте песком или землёй.

Инструктаж

«Пожарная безопасность»

Вопросы, на которые каждый ребенок должен знать правильный ответ:

- Что нужно делать, если возник пожар в квартире? (позвонить по телефону 01 или с сотового 010, 112 и сообщить адрес пожара, свою фамилию, что и где горит)
- Можно ли играть со спичками и зажигалками? (нельзя. Спички – одна из причин пожара)
- Чем можно тушить пожар? (одеялом, пальто, водой, песком, огнетушителем)
- Можно ли самостоятельно пользоваться розеткой? (нельзя. Нужно просить взрослых включить или выключить электроприборы)
- Назови номер пожарной службы? (01 или с сотового телефона 010, 112)
- Главное правило при любой опасности? (не поддаваться панике, не терять самообладания)
- Можно ли без взрослых пользоваться свечами, бенгальскими огнями у елки? (нет, нельзя, может возникнуть пожар)
- Можно ли дотрагиваться до включенных электроприборов мокрыми руками? (нельзя! Вода пропускает ток через себя. Это опасно для жизни.)

В случае возникновения пожара, **если рядом нет взрослых**, детям нужно действовать следующим образом:

- Обнаружив пожар, позвонить по телефону 01, сообщить фамилию, адрес, что и где горит.
- Предупредить о пожаре соседей, если необходимо, они помогут ребенку вызвать пожарных.
- Нельзя прятаться под кровать, в шкаф, под ванну, а постараться убежать из квартиры.
- Ребенку необходимо знать: дым гораздо опаснее огня. В задымленном помещении – закрыть нос и рот мокрой тряпкой, лечь на пол и ползти к выходу – внизу дыма меньше.
- При пожаре в подъезде пользоваться лифтом запрещается. Он может отключиться.
- Ожидая приезда пожарных, сохранять спокойствие.
- Когда приедут пожарные, выполнять все их указания.

ИНСТРУКТАЖ

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ

1. Прежде чем выйти из дома, посмотрите в глазок и убедитесь, что на улице (около двери) нет подозрительных посторонних, в противном случае переждите.
2. Никогда не заходите в лифт с 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 вызова диспетчера, но не кричите, особенно в тех случаях, когда не уверены, что поблизости есть люди, способные помочь.
4. Проводя время на улице, 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 транспорт с незнакомыми людьми.
6. Не выносите на улицу дорогие вещи, если около дома нет старших.
7. Не носите с собой деньги, ценности 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 дискотеку, базар, 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, а иногда – спасение.
11. Если вы попали в западню – нападающих больше, они явно сильнее, поблизости нет никого, кто мог бы помочь, то лучше отдать деньги или вещь, которую они требуют. помните, что ваша жизнь и здоровье дороже всего.
12. Если вас начинают преследовать, бегите туда, где много людей, больше света (ночью) и т.п.
13. Никогда не играйте в азартные игры, особенно на деньги со старшими ребятами или со взрослыми, вообще с незнакомыми людьми.
14. В целях личной безопасности (профилактики похищений) необходимо придерживаться следующих правил:
 1. старайтесь не оставаться в одиночестве, особенно на улице, по пути в школу и обратно, в место досуга;
 2. чаще меняйте маршруты своего движения в ОУ, магазин, к друзьям;
 3. никогда не разговаривай с незнакомыми, а тем более в чем-то подозрительными людьми;
 4. не садитесь в чужие машины, не ходите в гости к незнакомым людям;
 5. всегда ставьте в известность родителей/родственников о том, куда и когда вы направляетесь; у кого и сколько собираетесь пробыть, когда и каким путем собираетесь возвращаться (если есть возможность, сообщите номер телефона, иные координаты, по которым вас можно найти).

Инструктаж «Если ты дома один»

- Открывать дверь можно только хорошо знакомому человеку.
- Не оставляй ключ от квартиры в "надежном месте"
- Не вешай ключ на шнурке себе на шею.
- Если ты потерял ключ - немедленно сообщи об этом родителям.
- Проверь надёжность замков и запоров, уходя, закрой дверь на все замки.
- Никогда не открывай дверь, не узнав, кто за ней стоит.
- Не открывай дверь даже знакомым тебе людям, если ты один дома.
- С наступлением темноты включи свет во всех комнатах.
- Если квартира на первом этаже, зашторь окна.
- Не оставляй открытыми форточки и балконные двери, уходя из дома.
- Не выходи из квартиры, если на площадке посторонние люди.
- Если выносишь мусор, не оставляй дверь открытой.
- Если к тебе пришли работники коммунальных служб, попроси их прийти позже, когда дома будут твои родители.
- Не входи в подъезд, если там стоят посторонние люди, дождись соседей или позвони домой из автомата.
- Не входи в лифт с посторонними людьми.
- Если в квартиру зашли посторонние, звони "02" или выходи на балкон и кричи "Пожар!".

Инструктаж «Крымская геморрагическая лихорадка».

Крымская геморрагическая лихорадка — природно очаговое вирусное заболевание, характеризующееся различной тяжестью клинического течения с геморрагическим и без геморрагического синдрома.

Чтобы защитить себя от укусов клещей и заболевания крымской геморрагической лихорадкой необходимо выполнять следующие **правила поведения на территории, где могут обитать клещи:**

- носить одежду с длинными рукавами, верхнюю часть одежды заправлять в брюки, а брюки заправлять в сапоги, гольфы, носки с резинками, волосы должны быть заправлены под косынку, шапку;
- постоянно проводить само и взаимоосмотры;
- на опасной территории нельзя садиться или ложиться на траву, так как при этом облегчается попадание клещей под одежду;
- стоянки и ночевки в лесу предпочтительно устраивать на участках без травянной растительности;
- не заносить в помещение свежесорванные травы, ветки, верхнюю одежду и другие предметы, на которых могут быть клещи;
- осматривать собак и других домашних животных для обнаружения и удаления с них прицепившихся и прососавшихся клещей;
- использовать аэрозольные инсектоакарицидные средства для обработки одежды, защищающие людей от нападения иксодовых клещей.

При обнаружении клеща на теле следует:

- немедленно снять его, используя пинцет, или руками в резиновых перчатках, предварительно капнув на присосавшегося клеща каким-либо маслом или вазелином;
- важно не разорвать клеща при удалении — оставшаяся в коже голова или хоботок могут вызвать воспаление и нагноение. После удаления клеща место укуса обработать йодом или спиртом.

Для определения видовой принадлежности и зараженности Крымской геморрагической лихорадкой снятого клеща, его следует поместить в стеклянный флакон и доставить в эпидемиологический отдел филиала ФГУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Ростовской области в г. Ростове-на-Дону» по адресу Ларина, 10;

- укушенным клещами необходимо обратиться в лечебно- профилактическое учреждение для медицинского обследования и наблюдения.

Инструктаж:

«Осторожно, дорога.

Правила дорожного движения.

Правила посадки в автобус и высадки из автобуса»

1. Проходи по тротуару только с правой стороны. Если нет тротуара, иди по левому краю дороги, навстречу движению транспорта.
2. Дорогу переходи в том месте, где указана пешеходная дорожка или установлен светофор. Дорогу переходи на зелёный свет.
3. Если нет светофора, переходи дорогу на перекрёстке. Пересекать улицу надо прямо, а не наискось.
4. Не переходи дорогу перед близко идущим транспортом.
5. На проезжей части игры строго запрещены.
6. Не выезжай на проезжую часть на велосипеде
7. Никогда не перебегай дорогу перед близко движущимся транспортом.
8. При переходе дороги сначала посмотри налево, затем направо.
9. Если нет тротуара, то идти можно по обочине навстречу движению транспорта.
10. Не устраивай игры на проезжей части.
11. Не катайся на проезжей части на велосипеде.
12. Ездить на велосипеде разрешается только с 14 лет.
13. Не подходить близко к посадочному месту, пока автобус не остановится.
14. При посадке в автобус не толкайся, сначала пропусти младших.
15. Во время движения транспорта не вставай.
16. Вставать можно только тогда, когда автобус остановится полностью.
17. Переходить дорогу после выхода из транспорта можно только после того, как он отъедет, чтобы хорошо была видна проезжая часть.
18. Соблюдая правила безопасности, вы сохраняете своё здоровье и свою жизнь!

«Дорога и велосипед»

1. Ездить на велосипеде разрешается только с 14 лет.
2. Не катайся на проезжей части на велосипеде.
3. Кататься на велосипеде можно только в специально отведённых местах, на стадионах, в парке.
4. При езде на велосипеде будь осторожен.
5. Не катайся слишком быстро.
6. Соблюдая правила безопасности, вы сохраняете своё здоровье и свою жизнь!

«Мой руки перед едой.

Правила личной гигиены»

1. Мой руки перед едой. Это предупреждает кишечные заболевания.
2. Не ешь немытые овощи и фрукты.
3. Пользуйся только чистой посудой.
4. Уничтожай мух комаров. Они источник инфекции.
5. Пользуйся толь своей одеждой.
6. Проветривай комнату перед сном.
7. Регулярно делай влажную уборку.
8. Как можно чаще мойся в душе, бане.
9. Соблюдая правила личной гигиены, вы сохраняете своё здоровье и свою жизнь!

Инструктаж по теме:

«Осторожно, газ, пожар»

1. Помните, что огонь не только друг, но и большой враг человека»
2. Аккуратно пользуйтесь газовыми приборами.
3. Если вы почувствовали запах газа, немедленно отключите плиту, отключите все электроприборы, покиньте помещение, сообщите взрослым и позвоните по номеру 04
4. Пони! Что детская шалость с огнём приводит к пожару.
5. Уходя из дома не оставляйте включенными приборы.
6. В случае пожара звоните по номеру 01, позвать взрослых принять необходимые меры для спасения себя и близких.
7. Соблюдая правила безопасности, вы сохраняете своё здоровье и свою жизнь!

Инструктаж на тему:

«Осторожно лёд.

«Опасность на зимних дорогах и водоёмах»

1. Будьте осторожны при гололёде.
2. Не ходите по проезжей части во время гололёда.
3. Не переходите дорогу при близко идущем транспорте.
4. Не катайтесь по дороге на санках.
5. Не цепляйтесь за машины, можете соскользнуть и угодить под машину.
6. Не играйте у водоёма.
7. Не ходите по тонкому льду.
8. Помни! Соблюдая правила безопасности, вы сохраняете своё здоровье и свою жизнь!

Инструктаж на тему:

«Опасность пиротехнических изделий»

1. Пиротехнические изделия очень опасны для здоровья.
2. Покупайте пиротехнические изделия только в специализированных магазинах.
3. Просите консультацию у продавца.
4. Не используйте пиротехнические изделия без взрослых.
5. Перед употреблением внимательно изучайте инструкцию.
6. Не используйте пиротехнические изделия в помещениях, вблизи зданий, с рядом стоящими людьми.
7. Даже безобидные на первый взгляд бенгальские огни и хлопушки могут причинить вред здоровью.
8. Нельзя приносить и использовать пиротехнические изделия в школе.
9. Помни! Соблюдая правила безопасности, вы сохраняете своё здоровье и свою жизнь!

Инструктаж на тему:

«Как вести себя при обнаружении

незнакомых вещей»

1. Обнаружив подозрительный предмет, не подходите к нему не трогайте его, не передвигайте его, немедленно сообщите по номеру 02.
2. Запомните время обнаружения подозрительного предмета.
3. Предупредите людей, чтобы они отошли как можно дальше от опасной находки.
4. Обязательно дождитесь милицию, так как вы являетесь самым важным очевидцем.
5. Не предпринимайте самостоятельно никаких действий с подозрительными предметами – это может привести к многочисленным жертвам и разрушениям.
6. Помни! Соблюдая правила безопасности, вы сохраняете своё здоровье и свою жизнь!

Инструктаж на тему:

«Правила поведения у водоёма»

1. Нельзя купаться без взрослых.
2. Не купайтесь в неизвестных местах.
3. Не заплывайте далеко от берега.
4. Не купайтесь сразу после приёма пищи.
5. Не находитесь долго на солнце.
6. не купайтесь при температуре ниже + 18 градусов.
7. Не прыгайте с обрывов, с деревьев, с мостов.
8. Не купайтесь в водоёмах с сильным течением.
9. Не пейте воду из водоёма.
- 10.Помни! Соблюдая правила безопасности, вы сохраняете своё здоровье и свою жизнь!

Инструктаж на тему:

«Опасно ядовитые растения и грибы»

1. **Никогда не пробуй на вкус незнакомые растения и грибы.**
2. **Помни! Съев ядовитое растение или гриб – можешь отравиться!**
3. **Ядовитое растение может быть очень привлекательным на вид.**
4. **Научись различать ядовитые грибы от съедобных.**
5. **Помни! У грибов есть опасные ядовитые двойники.**
6. **Берегитесь бледной поганки! В ней содержится самый сильный из всех грибных ядов. Съеденный кусочек бледной поганки сильнее укуса змеи.**
7. **Запомните, самый простой способ избежать грибных отравлений — собирать только те грибы, которые вам хорошо известны.**
8. **Помни! Соблюдая правила безопасности, вы сохраняете своё здоровье и свою жизнь!**

Инструктаж «Как правильно загорать на солнце?»

- Самое важное – это знать время, когда можно находиться под солнечными лучами. Так солнце наиболее активно с 11 утра по 16 часов вечера, и в это время на солнышке желательнее не появляется. Ведь загорая в это время можно моментально обгореть. Поэтому нужно загорать с 9 по 11 утра, а вечером с 16 по 19 часов – это самое оптимальное время.
- Начинать загорать нужно постепенно, а не делать так, чтобы загореть за один день, весь день, пролежав под лучами солнца. Вначале нужно находиться под солнцем 5-10 минут, постепенно с каждым днем увеличивая это время на 2 -4 минуты больше. И можно это время довести до 2 часов – это максимальное время нахождения под солнышком, которое лучше не перепрыгивать.
- Нужно **подготавливать себя к загару на солнце**. Это касается и времени нахождения под солнцем (от меньшего количества времени и постепенно его увеличивая), и это касается и постепенного открывания тела солнечным лучам. Не рекомендуется сразу загорать в купальнике, в плавках, а постепенно открывайте тело – сначала верхнюю часть, а потом уже и нижнюю часть, ноги.
- Загореть можно намного быстрее, если вы близко находитесь в воде, а в частности в ней (к примеру, зашли в воду по пояс). Это происходит из-за свойства воды отражать лучи солнца, и поэтому, находясь в воде или очень близко с водой, вы испытываете на себе еще большее воздействие солнца.
- Также если вы выходите из воды и не обтираетесь полотенцем, то сгореть тоже можно быстрее, поскольку здесь капли воды действуют как линзы, увеличивая действие солнечных лучей. Поэтому в первое время загорания на солнце и пребывания на пляже лучше не загорать рядом с водой, а также после купания вытираться полотенцем, а не ждать пока вода сама высохнет на вас.
- Важно защищать голову, глаза и волосы летом в жаркую погоду. Для этого нужно носить головной убор и солнцезащитные очки. Носить данные вещи нужно не только на пляже, но и просто гуляя по улицам, на природе в жаркую солнечную погоду.
- Чтобы загар получился более красивым и подвижным рекомендуется больше двигаться, играть в подвижные игры.
- Некоторым людям нужно осторожно относиться к загару, и по возможности вообще отказаться от него. Так лучше отказаться от загара людям, у которых есть проблемы с кожей, в частности, наличие множества родинок на теле, аллергия на солнечные лучи. Также не рекомендуется данным людям посещать солярии. Время от времени уходите в тень, не находитесь длительное время на солнце.
- В часы сильной солнечной активности (с полудня до 16 часов) переходите в помещение, т.к. даже пользуясь защитными средствами, можно не избежать солнечных ожогов.
- Чтобы закрепить приобретенный загар, пользуйтесь лосьонами или кремами для тела после загара, которые не только усилят загар, но увлажнят и восстановят поврежденную кожу.
- Защитите сетчатку глаз от яркого солнца солнцезащитными очками.
- Если Ваша кожа сгорела на солнце, применяйте средства, избавляющие от болезненных ощущений, от покраснений, чувства жжения и зуда.

Инструктаж « О чём говорят дорожные знаки»

Дорожные знаки выполняют ту же роль, что и светофоры, линии разметки проезжей части улиц и дорог. Они помогают регулировать и организовывать движение потоков машин и людей, облегчают работу водителей, помогают им и пешеходам правильно ориентироваться в сложной обстановке дорожного движения.

Знаки на дорогах устанавливаются с правой стороны дороги.

Дорожные знаки, разметка дорог и иные технические средства организации движения имеют большое значение для безопасности движения. Поэтому запрещается снимать, повреждать, загромождать знаки, портить покрытие дорог, складывать и оставлять на дорогах какие-либо предметы и создавать другие помехи для движения. Умышленное повреждение дорог, железнодорожных переездов и других дорожных сооружений или технических средств регулирования дорожного движения, умышленное создание помех для дорожного движения влекут за собой штраф.

Учитель показывает детям цветные изображения дорожных знаков, учащиеся называют знак, и объясняют его значение.

Рассказ «Тише едешь».

Однажды мы с папой выехали за город на машине.

Впереди показался населённый пункт. За несколько десятков метров от первого из домов я увидел знак — белый круг в центре была написана цифра «40».

- В этой деревне сорок домов, - решил я.
- Откуда тебе известно? - спросил папа.
- А вот на знаке написано.
- Нет. Это знак запрещает водителю двигаться со скоростью больше чем сорок километров в час. Видишь как близко от проезжей части здесь стоят дома? А вдруг ребёнок выбежит на дорогу? В городе тротуары широкие, и водитель, заметив опасность, заранее принимает меры предосторожности. А называется этот знак «Ограничение скорости»

Задания и вопросы:

1. Какова роль дорожных знаков в организации дорожного движения?
2. Каково назначение предупреждающих знаков?
3. Каково назначение запрещающих знаков?
4. Какова зона действия запрещающих знаков?
5. Каково назначения знаков приоритета?

ИНСТРУКТАЖ

Правила поведения при общении с незнакомыми людьми

Незнакомец – это любой человек, который приходит в отсутствие родителей, бабушек, дедушек и пытается с вами заговорить (иногда называет вас по имени). Маленькие дети должны знать правила безопасного поведения и не ходить по городу без взрослых.

I. При общении с незнакомым человеком:

1. Никогда не вступай в разговор с незнакомым человеком на улице.
2. Не соглашайся никуда идти с незнакомым человеком, не садись к нему в машину. Как бы он тебя не уговаривал и чтобы не предлагал.
3. Никогда не верь незнакомцу, если он обещает что-то купить или подарить тебе. Ответь, что тебе ничего не нужно.
4. Если незнакомый человек настойчив, взял тебя за руку или пытается увести, вырывайся и убегай, громко кричи, зови на помощь, брыкайся, царапайся, кусайся.
5. О любом таком происшествии с тобой обязательно расскажи родителям, учителю и знакомым взрослым.
6. Посторонний – это человек, которого ты не знаешь, даже если он и говорит, что знает тебя или твоих родителей.

II. Незнакомый человек звонит в дверь:

1. Ни в коем случае не открывай дверь, пока не помотришь в глазок. Если человек за дверью тебе не знаком и под разными предлогами просит открыть дверь, позвони соседям и сообщи об этом.
2. Не вступай с незнакомцем ни в какие разговоры. Помни, что под видом почтальона, слесаря, работника ЖЭУ злоумышленники пытаются проникнуть в квартиру.
3. Если незнакомец пытается открыть дверь, срочно звони в милицию по тел. 02, назови причину звонка и точный адрес, затем с балкона или из окна зови на помощь знакомых или соседей.

Запомни! Ни при каких обстоятельствах не открывай дверь незнакомому человеку, если ты дома один.

III. Незнакомый человек в подъезде дома:

1. Не заходи в подъезд, если за тобой идет незнакомый человек. Сделай вид, что ты что-то забыл и задержись у подъезда.
 2. Не подходи к квартире и не открывай ее, если кто-то незнакомый находится в подъезде. Выйди из подъезда и подожди, пока незнакомец выйдет на улицу, после чего позвони соседям и попроси их проверить, нет ли посторонних на других этажах.
 3. При угрозе нападения подними шум, привлекай внимание соседей (свисти, разбей стекло, звони и стучи в двери, кричи «Пожар!», «Помогите»), постарайся выскочит на улицу.
- Оказавшись в безопасности, немедленно сообщи в милицию, расскажи соседям, родителям.
4. Проявляй внимание и бдительность. Старайся заметить возможную опасность и избежать ее.

IV. Незнакомый человек в лифте

1. Если в вызванном тобой лифте находится незнакомый человек, не входи в кабину. Отойди от лифта и через некоторое время вызови лифт снова.
2. Если ты все же вошел в лифт с незнакомцем, вызывающем подозрение, нажми одновременно кнопки «Вызов диспетчера» и «Стоп», чтобы кабина стояла на месте с открытыми дверями. После ответа диспетчера, нажми кнопку нужного этажа и завяжи разговор с диспетчером. Диспетчер слышит тебя и при необходимости вызовет милицию и лифтера.
3. Не стой в лифте спиной к пассажиру, наблюдай за его действиями.
4. При попытке нападения подними крик, шуми, стучи по стенкам лифта, защищайся любым способом. Постарайся нажать кнопку «Вызов диспетчера» и любого этажа.
5. Если двери открылись, постарайся выбежать, зови на помощь соседей. Оказавшись в безопасности, немедленно вызови милицию и сообщи приметы нападавшего.

Запомни! Входи в лифт, убедившись, что на площадке нет постороннего.

V. Безопасность на улице.

1. Постарайся возвращаться домой засветло.
2. Если задерживаешься, обязательно позвони домой, чтобы тебя встретили.
3. Двигайся по освещенным, людным улицам, желательно в группе людей.
4. Избегай пустырей, парков, стадионов, темных дворов, подворотен, тоннелей.
5. При угрозе нападения подними шум, кричи, зови на помощь, а также смело применяй средства самозащиты.
6. Отказывайся от предложения незнакомых людей проводить или подвести тебя.
7. Если заметишь, что кто-то преследует тебя, наблюдая за ним, перейди на другую сторону улицы; если догадка подтвердилась – беги к освещенному участку улицы или туда, где есть люди.

VI. Если ты оказался заложником

1. Не задавай лишних вопросов, выполняй все требования террористов.
2. Не оказывай сопротивления, не реагируй на действия террористов в отношении других заложников.
3. Не делай резких движений, по возможности меньше двигайся.
4. На всякое свое действие спрашивай разрешение у террористов.
5. Не пытайся каким-либо образом дать о себе знать на волю – в случае провала это приведет к ухудшению условий содержания.
6. Постарайся установить с террористами человеческие отношения.
7. Запомни все, что может помочь спецслужбам (лица этих людей, их число, вооружение, расположение).
8. Во время освобождения выбери место за любым укрытием и лежи до окончания стрельбы.
9. При освобождении выполняй все требования сотрудников спецслужб.

Запомни! Оказавшись заложником, соблюдай спокойствие, что бы ни происходило. Старайся не показывать своего страха.

VII. Как не стать жертвой мошенников

1. Никогда не принимай предложения совершить сомнительную, по твоему мнению сделку, даже если она кажется очень выгодной.
2. Приобретая дефицитный товар с рук, встречайся с продавцом там, где можно спокойно и без спешки рассмотреть или примерить приобретаемую вещь. При покупке, прежде чем отдать деньги, еще раз посмотри товар, расплачивайся не выпуская его из рук.
3. Не доверяй свои вещи посторонним людям.
4. Не принимай участие в сомнительных розыгрышах призов и лотереях, особенно на улице, в переходах, у метро, на вокзалах, рынках.
5. Никогда не играй в азартные игры, даже с друзьями. Не вступай в игру, правила которой тебе недостаточно хорошо известны.
6. Никогда не соглашайся на нарушение норм этики и закона.

VIII. Поведение в толпе

1. Если ты попал в толпу, выбери план поведения, оцени ситуацию.
2. Если толпа увлекла тебя, застегнись на все пуговицы, спрячь лишнее предметы и брось сумку, зонтик и т. п., не цепляйся руками ни за какие предметы.
3. Старайся не упасть. Держи руки сцепленными на уровне груди с расставленными локтями, создавая пространства перед собой, отклони корпус назад, сдерживая напор, идущих вслед за тобой.
4. Если ты упал – поднимайся любой ценой (подожми ноги под себя и рывком вставай по ходу движения).
5. Если встать нельзя, прижми колени к груди и закрой голову руками.
6. Избегай в толпе центра и ее краев, заграждений по ходу движения, особенно стеклянных витрин.

Запомни! Главная опасность толпы – паника.

При панике люди движутся хаотически, скапливаются в узких проходах, создают заторы и пробки. Образуется давка, в которой травмируются и гибнут люди.

Меры безопасности при купании и нахождении на воде

- в воду нужно заходить медленно, позволяя телу адаптироваться к смене температуры воздуха и воды;
- - не заплывайте далеко. Никогда не плавайте сами, особенно если вы не уверены в своих силах;
- - осторожно плавайте на надувных матрацах, автомобильных камерах и надувных игрушках. Ветром или течением их может отнести далеко от берега;
- - купание детей ни в коем случае не должно проходить без присмотра взрослых, умеющих хорошо плавать. Учить плавать детей должны инструктор или родители;
- не допускайте грубых игр на воде.

Знание и строгое соблюдение правил поведения людей на водоемах помогут сберечь жизнь и здоровье во время отдыха.

В детских оздоровительных и пришкольных лагерях, где возможен отдых детей на воде и купание при благоприятных метеорологических условиях, ответственность за их безопасность возлагается на инструктора по плаванию, либо другое должностное лицо учреждения.

Следует запомнить следующие правила:

- перед каждым купальным сезоном необходимо обязательно посетить врача;
- купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева. Температура воды должна быть не ниже 17-19° С. Плавать в воде можно не более 20 минут, причем это время должно увеличиваться постепенно с 3-5 минут. Нельзя доводить себя до озноба. При переохлаждении могут возникнуть судороги, произойти остановка дыхания, потеря сознания. Лучше искупаться несколько раз по 15-20 минут, а в перерывах поиграть в подвижные игры – волейбол, бадминтон и т.д.;
- нельзя входить и прыгать в воду после длительного пребывания на солнце, так как периферические сосуды сильно расширяются для большей теплоотдачи (при охлаждении в воде наступает резкое рефлекторное сокращение мышц, что влечет за собой остановку дыхания);
- купаться рекомендуется только в специально оборудованных для этого местах, но если нет поблизости оборудованного пляжа, надо выбрать безопасное для купания место с твердым песчаным не засоренным дном, постепенным уклоном. В воду входить осторожно. Никогда не прыгать в местах, не оборудованных специально;
- нельзя заплывать далеко, так как можно не рассчитать своих сил. Почувствовав усталость, не надо теряться и стремиться, как можно быстрее доплыть до берега. Нужно «отдыхать» на воде. Для этого необходимо научиться плавать на спине: перевернувшись на спину и поддерживая себя на поверхности легкими движениями рук и ног, можно отдохнуть;
- если захватило течением, не нужно пытаться с ним бороться. Надо плыть вниз по течению, постепенно, под небольшим углом, приближаясь к берегу;
- нельзя теряться, даже если попали в водоворот: необходимо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону, всплыть;
- каждый гражданин обязан оказывать посильную помощь людям, терпящим бедствие на воде; обучение детей плаванию должно проводиться в специально отведенных местах. При групповом обучении плаванию количество обучающихся не должно

превышать 10 человек. За группой обучающихся, кроме инструктора, должны наблюдать опытный спасатель и медицинский работник;

Запрещается:

- заплывать за буйки, обозначающие границы плавания;
- подплывать к моторным, парусным судам, весельным лодкам и другим плавательным средствам;
- загрязнять и засорять водоемы;
- приводить с собой и купать собак и других животных;
- оставлять мусор на берегу и в кабинках для переодевания;
- играть с мячом и в спортивные игры в неотведенных для этих целей местах, а также допускать в воде шалости, связанные с нырянием и захватом купающихся, подавать сигналы ложной тревоги;
- плавать на досках, бревнах, лежаках, автомобильных камерах, надувных матрацах и других непригодных для плавания средствах (предметах).

Инструктаж

Правила поведения в помещениях

Правила поведения в подъезде:

- не заходите в подъезд, если следом идет незнакомец;
- по телефону или домофону попросите родителей встретить и проводить до квартиры;
- если незнакомец уже находится в подъезде, заходите в подъезд только после прихода знакомых взрослых жильцов дома;
- не выходите на лестничную площадку в позднее время.

Правила поведения в лифте:

- не заходите в лифт, если на лестничной площадке находится незнакомец;
- если же незнакомец все-таки зашел в лифт, не стойте к нему спиной и наблюдайте за его действиями, при этом нажимайте на кнопку ближайшего этажа и при первой возможности выбегайте из лифта.

Правила поведения в своем доме:

- всегда закрывайте входную дверь на замок;
- перед тем, как открыть дверь, посмотрите в глазок;
- никогда не открывайте дверь незнакомым;
- если при возвращении домой есть подозрения преследования, не открывайте входную дверь и вернитесь в многолюдное место;
- прежде чем открывать входную дверь, убедитесь, что поблизости никого нет;
- если обнаружили открытой входную дверь квартиры, не спешите заходить, позвоните сначала в квартиру по телефону, а если не ответят, вызовите милицию;
- выходя из квартиры закрывайте за собой дверь.

Для избежания трагических случаев:

- не пускайте детей на неокрепший лед;
- не отпускайте детей одних в лес;
- не разрешайте играть детям поблизости от автодорог и открытых источников электротока.

Инструктаж

Правила поведения на природе

- На природе не следует ничего ломать, рвать просто так.
- Заботливо относиться к деревьям и кустарникам, которые растут на склонах, они укрепляют почву.
- Для костра собирают только сухостой.
- Заботливо относиться к живым существам леса, все они приносят пользу. В природе нет ничего лишнего и ненужного!
- Во время сбора ягод и плодов не повреждать деревья и кусты, не срывать незрелых плодов и ягод. Брать от природы только то, что можно употреблять.
- Собирать грибы, осторожно срезать ножом, чтобы не повредить грибницу. Оставлять нижнюю часть ножки в земле.
- Не сбивать несъедобные грибы, они нужны жителям леса: белочкам, ежикам, птичкам. Даже мухоморы нужны деревьям, они питают корни деревьев.
- Правильно собирать лекарственные растения, оставляя корни в земле.
- Не загрязнять озера, реки, не бросать в них камни, мусор и остатки пищи. Не разрушать источники и колодцы.
- Не делать надписей на деревьях.
- Не рвать цветы в большие букеты.
- Не разрушать муравейники, муравьи – санитары леса. Помните: вы пришли в гости к природе. Не делайте ничего такого, что считали бы неприличным делать в гостях.

Когда мы выезжаем на природу, очень важно, чтобы во время отдыха за городом не произошли неприятности, которые причинили бы вред нашему здоровью.

Постарайся запомнить нехитрые правила, соблюдать которые совсем несложно.

- Растениями и цветами можно сколько угодно любоваться, но ни в коем случае нельзя срывать и тем более брать в рот незнакомые растения. Некоторые растения, если взять их в руки, вызывают сильное раздражение кожи, которое может длиться несколько недель. Есть и ядовитые растения, яд которых не менее опасен, чем змеиный.
- С грибами, найденными тобой в [лесу](#), тоже нужно быть очень осторожным. Собирай только известные тебе грибы и обязательно покажи собранные грибы взрослому, который в них разбирается. Когда гуляешь по лесу, не трогай поганки: они очень ядовиты.
- Не пей сырую воду из какого бы то ни было водоёма: реки, озера или ручья.
- Для защиты от укусов насекомых (клещей, ос, пчёл, комаров), отправляясь на прогулку в лес, надевай длинные брюки, рубашку с длинными рукавами и обязательно головной убор. Открытые участки тела намажь средством, отпугивающим насекомых.
- Помни, что запахи одеколонов, духов и другой парфюмерии сильно привлекают насекомых.

- Если ты собираешься ночевать в палатке, позаботься о сетке, защищающей от комаров, и средствах, отпугивающих насекомых.
- В жаркую погоду нельзя долгое время находиться на солнце без одежды, головного убора и солнцезащитных очков — можно получить тепловой удар или [солнечные ожоги](#). Никогда не смотри прямо на солнце даже в течение непродолжительного времени — у тебя от этого может ухудшиться зрение.

Во время походов и загородных прогулок нельзя причинять вред природе!

- Если ты развёл костёр, то, уходя, не забудь потушить огонь, чтобы не разгорелся лесной пожар. Костёр обязательно нужно залить водой или засыпать песком.
- Не ломай деревья, не разоряй птичьих гнёзд — не нарушай красоту и гармонию природы.
- Не оставляй после себя мусор! На полянке, которая завалена бумажными обёртками, целлофановыми пакетами, пластиковыми коробками и бутылками, уже никому не захочется остановиться. Мусор, который нельзя сжечь (стеклянные бутылки, железные консервные банки), необходимо забрать с собой, чтобы выбросить в предназначенном для этого месте.