УТВЕРЖДЕНА

Приказом МОБУ «Муринская СОШ №3»
от «14» Августа 2020г. № 121/01

ИНСТРУКЦИЯ

ТБ - № 1

по технике безопасности обучающихся

(вводный инструктаж)

1. По дороге в школу и обратно необходимо:

- переходить дорогу только в установленных местах;

- предварительно убедиться, что движущегося транспорта в опасной близости нет.

2. В школе имеются учебные кабинеты повышенной степени опасности: химический, физический, биологический, информатики и ВТ. Во время занятий в этих кабинетах необходимо строго соблюдать инструкции по охране труда и требования учителя.

3. Во избежание травмоопасных ситуаций в школе нельзя:

- бегать и толкаться во время перемен;

- оставлять в коридорах разлитую на полу воду.

4. В случае любых происшествий и травм необходимо немедленно сообщить об этом ближайшему учителю, классному руководителю, завучу, директору школы. Медицинские аптечки имеются в кабинетах химии, физики и биологии; информатики и физкультуры, технологии, начальных классов, в столовой, в кабинетах директора школы и заместителя директора.

5. В случае возникновения пожара, короткого замыкания в электросети, засорения канализации или подозрений на них необходимо немедленно сообщить об этом ближайшему учителю. При пожаре звонить по телефону *01*, вызов полиции *02,* вызов скорой помощи *03* .

6. В случае возникновения чрезвычайной ситуации все сотрудники и учащиеся школы должны быть немедленно эвакуированы. Учащиеся покидают помещение класса и организованно выходят из школы вместе с учителем в соответствии с планом эвакуации.

7. При появлении в школе посторонних людей, ведущих себя подозрительно или агрессивно, необходимо немедленно сообщить об этом гардеробщику или ближайшему учителю.

8. Не допускается нахождение в школе бродячих кошек и собак.

9. Недопустимо курить в помещениях школы, бросать зажженные спички в мусорные баки, засорять канализацию посторонними предметами, оставлять открытыми водопроводные краны.

10. 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 буфете в верхней одежде и головном уборе.

11. В школе не допускается применение психического и физического насилия в отношении учащихся, все споры должны разрешаться только мирным путем.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом МОБУ «Муринская СОШ №3»
от «14» Августа 2020г. № 121/01

ИНСТРУКЦИЯ

ТБ - № 2

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 приемами пищи и купанием должен быть не менее 45-50 минут.

3. В холодную погоду, чтобы согреться, проделайте несколько легких физических упражнений.

4. Не купайтесь больше 30 минут; если вода холодная, достаточно точно 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, вытритесь насухо и сразу оденьтесь.

8. Почувствовав усталость, сразу плывите к берегу.

9. При судорогах не теряйтесь, старайтесь держаться на воде, 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 обойти.

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 вбросить; 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 кромкам льда, удерживаться от погружения с головой.

12. Не паникуйте, старайтесь без резких движений выбираться лед, наползая грудью и поочередно вытаскивая на поверхность

13. Выбравшись из пролома, нужно откатиться и ползти в сторону, обратную направлению движения.

14. Добравшись до берега, идите быстро домой, переодевайте в сухую одежду, выпейте горячий чай.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом МОБУ «Муринская СОШ №3»
от «14» Августа 2020г. № 121/01

ИНСТРУКЦИЯ

ТБ - № 3

по профилактике негативных ситуаций

во дворе, на улицах, дома и в общественных местах

1. 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.

2. Никогда не садитесь в машину, мотоцикл и т. п. с незнакомыми людьми.

3. Не выносите на улицу дорогие вещи (магнитофон и т. п.), если около дома нет старших.

4. Не носите с собой ценности, деньги (без особой на то необходимости).

5. Не лазайте по подвалам, чердакам, крышам.

6. Гуляя на улице, старайтесь держаться поближе к своему дому, находиться в знакомой компании. Если вы уходите далеко от дома, то желательно, чтобы взрослые знали, где вы находитесь.

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

8. 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.

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

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

12. В целях личной безопасности (профилактики похищения) необходимо:

- стараться не оставаться в одиночестве, особенно на улице, пути в школу и обратно, с места досуга;

- 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).

УТВЕРЖДЕНА

Приказом МОБУ «Муринская СОШ №3»
от «14» Августа 2020г. № 121/01

ИНСТРУКЦИЯ

ТБ - № 4

по правилам безопасности при

обнаружении неразорвавшихся снарядов, мин, гранат и неизвестных пакетов

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

2. Сообщите о своей находке полиции.

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

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

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

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

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

8. Опасайтесь взрыва: кислородных баллонов, сосудов под давлением, пустых бочек из-под бензина и растворителей, газовоздушных 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 полицию 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. Изготовлять из снарядов предметы быта.

4. Использовать снаряды для разведения костров, приносить в помещение.

5. Собирать и сдавать в металлолом боеприпасы.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом МОБУ «Муринская СОШ №3»
от «14» Августа 2020г. № 121/01

ИНСТРУКЦИЯ

ТБ - № 5

по электробезопасности для обучающихся

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

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

3. Не вставляйте вилку в штепсельную розетку мокрыми руками.

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

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

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

7. Не прикасайтесь к нагреваемой воде и сосуду (если он металлический) при 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.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом МОБУ «Муринская СОШ №3»
от «14» Августа 2020г. № 121/01

ИНСТРУКЦИЯ

ТБ - № 6

по пожарной безопасности для обучающихся

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.

7. Никогда не протирайте включенные электроприборы влажной тряпкой.

8. Нельзя гасить загоревшиеся электроприборы водой.

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

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

11. Не пытайтесь проникнуть в распределительные устройства, трансформаторные подстанции, силовые щитки — это грозит смертью!

УТВЕРЖДЕНА

Приказом МОБУ «Муринская СОШ №3»
от «14» Августа 2020г. № 121/01

ИНСТРУКЦИЯ

ТБ - № 7

по оказанию первой помощи пострадавшему

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

- в каждом кабинете

-в столовой

-в учительской

1. В случае поражения электрическим током необходимо:

1.1 Освободить пострадавшего от действия тока:

- отключить электроэнергию с помощью рубильника или другого выключателя;

- перерубить или перерезать провода (каждый в отдельности) инструментом с сухой ручкой из изолирующего материала;

- отбросить сухой палкой или доской оборвавшийся конец провода от пострадавшего;

- при невозможности выполнить вышеперечисленные пункты необходимо оттянуть пострадавшего от токоведущей части, взявшись за его одежду, если она сухая и отстает от тела. При этом располагаться надо так, чтобы самому не оказаться под напряжением.

1.2 Вызвать скорую медицинскую помощь.

1.3 Оказать первую медицинскую помощь:

- уложить пострадавшего на подстилку;

- распустить пояс, расстегнуть одежду, создать приток свежего воздуха;

- дать нюхать нашатырный спирт;

- обрызгать лицо и шею холодной водой;

- растереть грудь и конечности спиртом;

- при необходимости сделать искусственное дыхание и массаж I сердца.

2. 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.

3. 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.

4. При ушибах:

- положить на место ушиба холодный компресс;

- забинтовать ушибленное место.

5. При термическом ожоге:

- смочить обожженное место спиртом или раствором соды;

- наложить марлю, смоченную в растворе марганцового калия;

- забинтовать.

6. При ожоге едкими щелочами:

- обильно смочить обожженное место нейтрализующим раствором соляной или лимонной кислоты;

- смазать борным вазелином;

- наложить марлю или вату;

- забинтовать.

7. При ожоге кислотами:

- обильно смочить обожженное место раствором соды;

- наложить повязку, смоченную известковой эмульсией;

- покрыть ватой;

- забинтовать.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом МОБУ «Муринская СОШ №3»
от «14» Августа 2020г. № 121/01

ИНСТРУКЦИЯ

ТБ - № 8

**по технике безопасности для обучающихся
в период зимних каникул
(правила поведения)**

1. Во время прогулки в период зимних каникул возможны:

- травмы, полученные при большом скоплении народа;
- травмы, полученные при падении;
- обморожения;
- встречи с незнакомыми людьми, пьяными, грабителями;
- нахождение вблизи водоемов и попадание в них.

2. Соблюдайте следующие требования безопасности:

- планируйте безопасный маршрут до места назначения и используйте его. Выбирайте хорошо освещенные улицы и избегайте прохождения мимо пустырей, строительных площадок. Идите длинным путем, если он безопасный;
- не щеголяйте дорогими украшениями или одеждой, мобильными телефонами, держите сумку крепче, идите навстречу движению транспорта, если нет пешеходной дорожки, так вы сможете видеть приближающиеся машины;
- если вы подозреваете, что кто-то преследует вас, перейдите улицу и направьтесь в ближайший хорошо освещенный населенный район. Быстро дойдите или добегите до какого-нибудь дома или магазина, чтобы вызвать милицию. Если вы напуганы –кричите о помощи;
- старайтесь не гулять в темное время суток;
- никогда не путешествуйте, пользуясь попутными автомобилями;
- докладывайте родителям, с кем пошли, куда пошли и когда вернетесь, в случае вашей задержки – позвоните и предупредите.

3. При поездках в автобусе, троллейбусе, электропоезде:

- старайтесь пользоваться хорошо освещенными и часто используемыми остановками;

- старайтесь сидеть рядом с кабиной водителя в автобусе, троллейбусе;
- не засыпайте, будьте бдительны;
- на остановках электропоезда стойте за разметкой края платформы;
- во время ожидания стойте рядом с другими людьми;
- будьте бдительны к тем, кто выходит из троллейбуса, автобуса вместе с вами или подсаживает вас в транспорт, следите за своими карманами, сумку держите перед собой. Если чувствуете себя неуютно, идите прямо к людному месту или в другую сторону салона;
- при отправлении поезда со станции не бегите по платформе, вы можете поскользнуться и попасть под поезд;
- во время движения поезда находитесь только в вагоне, не стойте на подножках, в тамбурах и на переходных площадках;
- не держите двери вагонов открытыми во время движения поезда. Соблюдайте правила внутреннего распорядка в поезде.

4. В местах массового отдыха:
- курение и распитие спиртных напитков и пива, выражение нецензурными словами в общественных местах запрещено;
- отправляясь в кинотеатр, на стадион, не берите с собой объемных сумок, портфелей – они могут помешать вам в толпе. Ваша одежда должна быть удобной и недорогой. Стремление уберечь дорогую одежду может пойти вразрез с требованиями безопасности;
- приходите заранее, чтобы избежать толпы при входе;
- старайтесь приобрести билеты на месте, расположенными недалеко от выходов, но не на проходах;
- во время входа в зал не приближайтесь к дверям или к ограждениям, особенно на лестницах вас могут сильно прижать к ним;
- на концертах избегайте нахождения в первых рядах: здесь самое громкое звучание, утомляющее и притупляющее реакцию, именно здесь обычно скапливаются поклонники артистов, отсюда начинаются беспорядки;
- заняв место, сразу оцените возможность добраться до выхода. Подумайте, сможете ли вы сделать это в темноте;

- если в зале начались беспорядки, уйдите, не дожидаясь окончания концерта. Контроль массовых беспорядков – дело, не поддающееся прогнозу; не кричите, не конфликтуйте;
- если вы оказались в толпе, ни в коем случае не давайте сбить себя с ног, не позволяйте себе споткнуться – подняться вы уже не сможете;
- старайтесь держаться в середине людского потока, не ищите защиты у стен и ограждений – вас могут сильно покалечить;
- не предпринимайте активных действий, держите руки согнутыми в локтях, оберегая грудную клетку от сдавливания, пусть толпа сама несет вас;
- если вы упали – сгруппируйтесь, защищая руками голову;
- оказавшись в свалке, выбирайтесь из нее любой ценой;
- выбравшись из здания, постарайтесь двигаться домой по обходному пути, чтобы избежать повторной давки при входе в метро или посадке на другой транспорт.

5. Безопасность в районе водоемов.

Река, скованная зимним морозом, – удобный, но, вероятно, не самый надежный способ переправы на другой берег. Если провалился лед под ногами, действуйте быстро и решительно: широко расставив руки, старайтесь не соскользнуть в полынью окончательно. Не делайте резких движений. Старайтесь выползти на лед, а затем, лежа на спине или груди,

отодвигайтесь от провала. При оказании помощи пострадавшему не подходите близко к полынье. Используйте доски, лестницы, шесты, веревки, багры, ветви сломанных деревьев и

кустарников, шарф. Если подручных средств не окажется, организуйте «живую» цепочку: лежа, удерживая друг друга за ноги, осторожно продвигайтесь к провалившемуся, чтобы протянуть ему ремень, шарф и т.д. Помните: потеря твердой почвы под ногами не так страшна, как потеря самообладания и выдержки.

6. Катание на коньках.

Должно проходить только на стадионах и стационарных дворовых площадках. Не катайтесь на проезжих частях дорог, прудах, реках.

7. Бег на лыжах.

Приятно пройтись по накатанной лыжне берегом реки солнечным зимним утром. Но вот вы решили проложить свой маршрут, возможно, на другом берегу. Позаботьтесь о мерах предосторожности, не стоит это делать одному или

собираться группами и кататься по неокрепшему льду. Прежде чем сойти на лед, необходимо внимательно осмотреться и выбрать наиболее надежный для спуска участок. Не следует спускаться с обрывов, вблизи фабрик и заводов, где проходит слив теплой воды. Внимательно следите за поверхностью льда, обходите опасные и подозрительные места. Остерегайтесь площадок, покрытых толстым слоем снега, – там лед обычно тоньше, чем на открытом месте. Вообще, безопаснее всего переходить по прозрачному, с зеленоватым оттенком льду, толщиной не менее семи сантиметров. А лучше пользоваться проложенной лыжней. И, разумеется, опасно выходить на лед во время оттепели. **Помните:** купание в проруби не входит в ваши планы! При долгом нахождении на улице, в морозные дни, обязательно периодически осматривайте свое лицо, нет ли обморожения. Если обморожение наступило, то нужно растереть лицо теплыми руками. Ни в коем случае не тереть лицо снегом.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом МОБУ «Муринская СОШ №3»
от «14» Августа 2020г. № 121/01

ИНСТРУКЦИЯ

ТБ - № 9

по технике безопасности для обучающихся в период летних каникул (правила поведения)

1. Во время прогулки в период летних каникул возможны:

- падение с транспортных средств и попадание под машины;
- переломы, ушибы, вывихи и т.д.;
- завалы песком;
- ожоги при пожарах;
- утопление, попадание на воде под скутеры, моторные лодки, катера и т. п.

2. Во время прогулки по городу и другим населенным пунктам соблюдайте следующие требования безопасности:

- не играйте с мячом на проезжей части дороги;
- планируйте безопасный маршрут до места назначения и используйте его.

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

- изучите свой район: узнайте, какие магазины и другие учреждения открыты до позднего времени и где находятся комната приема участкового инспектора, пост охраны и т.д.;
- не щеголяйте дорогими украшениями или одеждой, сотовыми телефонами, крепче держите сумки;
- идите навстречу движению транспорта, если нет пешеходного тротуара, так вы сможете видеть приближающиеся машины;
- если вы подозреваете, что кто-то преследует вас, перейдите улицу и направьтесь в ближайший хорошо освещенный район. Быстро дойдите или добегите до

какого-нибудь дома или магазина, чтобы вызвать милицию. Если вы напуганы, кричите о помощи;

- никогда не путешествуйте, пользуясь попутными автомобилями, отходите дальше от остановившегося около вас транспорта;

- докладывайте родителям, с кем пошли, куда пошли и когда вернетесь, если задерживаетесь, то позвоните и предупредите.

3. При пользовании велосипедом, автобусом, троллейбусом, электропоездом.

3.1. При езде на велосипеде по дорогам и улице с автомобильным движением необходимо соблюдать следующие правила:

- пользуйтесь велосипедом, соответствующим вашему росту;

- не перевозите предметы, мешающие управлять велосипедом;

- нельзя ездить на велосипеде вдвоем, без звонка и с неисправным тормозом;

- не выпускайте руль из рук;

- не делайте на дороге левый поворот;

- не ездите рядом с близко идущим транспортом, не цепляйтесь за него;

- не ездите по тротуарам и дорожкам бульваров, парков и садов.

3.2. При пользовании железнодорожным транспортом будьте бдительны и соблюдайте правила личной безопасности:

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

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

Запрещается:

- цепляться за проходящий транспорт, ездить на подножках;

- выходить из транспорта на ходу.

3.3. При пользовании автобусом, троллейбусом:

- старайтесь пользоваться хорошо освещенными и часто используемыми остановками;

- старайтесь сидеть рядом с кабиной водителя в автобусе, троллейбусе;

- не засыпайте, будьте бдительны;

- во время ожидания стойте рядом с другими людьми;

- будьте бдительны к тем, кто выходит из троллейбуса, автобуса, вместе с вами или подсаживает вас в транспорт, следите за своими карманами, сумку держите перед собой. Если чувствуете себя неуютно, то идите прямо к людному месту;
- в местах массового отдыха распитие спиртных напитков, выражение нецензурными словами и курение запрещено. Будьте вежливы с ровесниками и взрослыми. Не вступайте в конфликтные ситуации;
- отправляясь в кинотеатр, на стадион, не берите с собой объемных сумок, портфелей, они могут помешать вам в толпе. Ваша одежда должна быть удобной и недорогой. Стремление уберечь дорогую одежду может пойти вразрез с требованиями безопасности;
- приходите заранее, чтобы избежать толпы при входе;
- старайтесь приобрести билеты на месте, расположенными недалеко от выходов, но не в проходах;
- во время входа в зал не приближайтесь к дверям и ограждениям, особенно на лестницах – вас могут сильно прижать к ним;
- на концертах избегайте нахождения в первых рядах: здесь самое громкое звучание, утомляющее и притупляющее реакцию, именно здесь обычно скапливаются поклонники артистов, отсюда начинаются беспорядки;
- заняв место, сразу оцените возможность добраться до выхода. Подумайте, сможете ли вы сделать это в темноте;
- если в зале начались беспорядки, уйдите, не дожидаясь окончания концерта. Контроль массовых беспорядков – дело, не поддающееся прогнозу, не кричите, не конфликтуйте;
- если вы оказались в толпе, ни в коем случае не давайте сбить себя с ног, не позволяйте себе споткнуться – подняться вы уже не сможете;
- старайтесь держаться в середине людского потока, не ищите защиты у стен и ограждений – вас могут сильно прижать и покалечить;
- не предпринимайте активных действий, держите руки согнутыми в локтях, оберегая грудную клетку от сдавливания, пусть толпа сама несет вас;
- если вы упали, сгруппируйтесь, защищая голову руками;
- оказавшись в свалке, выбирайтесь из нее любой ценой;
- выбравшись из здания, постарайтесь двигаться домой по обходному пути, чтобы избежать повторной давки при входе в метро или посадке в другой транспорт.

4. О мерах предосторожности на воде.

Чтобы избежать несчастного случая, надо знать и соблюдать меры предосторожности на воде:

Не употреблять спиртные напитки во время купания и не жевать жвачку во время нахождения в воде.

Для купания лучше выбирать места, где чистая вода, ровное песчаное дно, небольшая глубина, нет сильного течения и водоворотов, нет проезжающего по воде моторного транспорта.

Начинать купаться следует при температуре воздуха + 20 – 25С, воды + 17 – 19С.

Входить в воду надо осторожно, на неглубоком месте остановиться и окунуться с головой.

В воде можно находиться 10 – 15 минут. Ни в коем случае не доводить себя до озноба, это вредно для здоровья. От переохлаждения в воде появляются опасные для жизни судороги, сводит руки и ноги. В таком случае нужно плыть на спине. Если растеряться и перестать плыть, то можно утонуть. Часто вода попадает в дыхательное горло и мешает дышать. Чтобы избавиться от нее, нужно немедленно остановиться, поднять голову как можно выше над водой и сильно откашляться. Плывя на волнах, нужно внимательно следить за тем, чтобы вдох происходил в промежутках между волнами. Плывя против волн, следует спокойно подниматься на крутую волну и скатываться с нее.

Не заходить в воду при сильных волнах. Попав в сильное течение, не надо плыть против него, иначе можно легко выбиться из сил. Лучше плыть по течению, постепенно приближаясь к берегу.

Не ходить к водоему одному.

Сидя на берегу, закрывать голову от перегрева и солнечных ударов.

Никогда не следует подплывать к водоворотам – это самая большая опасность на воде. Купающегося затягивает на большую глубину и с такой силой, что даже опытный пловец не всегда в состоянии выплыть. Попав в водоворот, наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и сделайте сильный рывок в сторону по течению, всплывайте на поверхность.

Запутавшись в водорослях, не делайте резких движений и рывков, иначе петли растений затянутся еще туже. Лучше лечь на спину и постараться мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыли. Если и это не

поможет, то нужно, подтянув ноги, осторожно освободиться от растений руками. Опасно подплывать к идущим пароходам, катерам, вблизи которых возникают различные водовороты, волны и течения.

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

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

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

5. При посещении леса необходимо соблюдать следующие правила:

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

Помните, что лесные пожары являются чрезвычайно опасными. Причинами их возгорания становятся: неосторожное обращение с огнем, нарушение правил пожарной безопасности, самовозгорание сухой растительности и торфа, а также разряд атмосферного электричества.

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

При лесном пожаре надо опасаться высокой температуры, задымленности, падения подгоревших деревьев и провалов в прогоревшем грунте. Основными правилами каждого, кто привлечен к тушению лесных пожаров, должны быть осторожность и предусмотрительность.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом МОБУ «Муринская СОШ №3»
от «14» Августа 2020г. № 121/01

ИНСТРУКЦИЯ

ТБ - № 10

по технике безопасности обучающихся во внеурочное время (переменах)

1. Общие требования

1.1. Все обучающиеся должны соблюдать правила внутреннего трудового распорядка, устав учреждения, инструкцию по охране труда.

1.2. Во внеурочное время возможны:

- падения, ушибы, ранения;
- травмы любого происхождения (физические, моральные).

1.3. Инструктаж с обучающимися по настоящей инструкции проводится не реже двух раз в год с соответствующей отметкой в журнале инструктажа.

1.4. С обучающимися, допустившими невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, а также со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования техники безопасности до начала занятий

2.1. Приходить за 10 – 15 минут до начала занятий.

2.2. Очищать обувь от грязи, снега, пыли.

2.3. В раздевалке снимать верхнюю одежду и головной убор.

2.4. Проходить в помещение, где будут проводиться занятия.

2.5. Подготовиться к уроку.

3. Требования техники безопасности во внеурочное время

3.1. Все обучающиеся во внеурочное время должны соблюдать следующие требования безопасности:

- ходить во внеурочное время спокойно, не создавая опасных ситуаций;
- с окружающими общаться корректно и доброжелательно (словом и действием);
- сохранять чистоту в здании и на прилегающей территории;
- беречь имущество Учреждения.

3.2. Запрещается:

- бегать, прыгать по коридору;
- ставить подножку;
- драться, толкаться, заниматься рукоприкладством;
- подкладывать друг другу острые предметы (кнопки, иголки, гвозди, булавки ит.п.);
- бросать друг в друга всевозможные предметы;
- брать без разрешения и портить имущество обучающихся и Учреждения;
- мусорить в здании и на прилегающей территории;
- включать электроприборы без учителя и классного руководителя;
- приносить в Учреждение табачные, алкогольные, наркотические, психотропные вещества, пиротехнические средства, колющие, режущие металлические предметы, непредназначенные для учебных целей;

- создавать опасные ситуации для себя и окружающих.

4. Требования техники безопасности в аварийных ситуациях

4.1. Если обучающийся получил травму, необходимо сообщить классному руководителю, оказать пострадавшему первую помощь, при необходимости отправить в лечебное учреждение или вызвать скорую помощь.

4.2. В случае возникновения экстремальных ситуаций не кричать, не создавать панику, а выполнять все требования и указания учителя (классного руководителя), или работника Учреждения.

4.3. В случае обнаружения в здании Учреждения посторонних предметов или поступления звонка о заложенном взрывном устройстве, обучающиеся выводятся на улицу и вместе с работниками Учреждения ждут результатов проведения проверки службами, далее возвращаются в Учреждение для продолжения занятий по расписанию, с того урока, на котором все это произошло.

5. Требования техники безопасности после занятий во внеурочное время

5.1. Убрать рабочее место.

5.2. Надеть верхнюю одежду.

5.3. Покинуть здание и территорию Учреждения в течение 10 минут.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом МОБУ «Муринская СОШ №3»
от «14» Августа 2020г. № 121/01

ИНСТРУКЦИЯ

ТБ - №11

Техника безопасности в общественных местах и массовых мероприятиях.

1. Требования безопасности жизнедеятельности обучающихся во время пребывания в общественных местах, проведения массовых мероприятий на базе других учреждений.

Перед проведением массовых мероприятий на базе других учебных учреждений определить дату, место проведения, схему маршрута к обозначенному учреждению.

Повторить правила дорожного движения и правила поведения в общественном транспорте, общественных местах.

Повторить правила безопасности жизнедеятельности и план эвакуации в чрезвычайных ситуациях во время проведения массовых мероприятий с учениками на базе других учреждений.

Следует прибыть за 15 мин. до начала мероприятия и сообщить воспитателю класса про своё присутствие. Если по какой-нибудь причине вы не можете быть на мероприятии, нужно заблаговременно предупредить по телефону причину своего отсутствия.

Во время проведения массовых мероприятий в других учреждениях следует ознакомиться с запасными выходами, через которые можно осуществить эвакуацию в случае аварийной ситуации, а также с общим планом эвакуации из учреждения.

Во время проведения массовых мероприятий в других учреждениях следует пребывать в определённом учителем месте, передвигаться по помещению, территории без разрешения учителя запрещается.

Во время проведения массовых мероприятий в других учреждениях следует вести себя прилично, не кричать. Внимательно слушать выступающих. Если проводятся развлекательные конкурсы или викторина с залом, не стоит соскакивать с места, следует подождать, пока вас не пригласят. Не кричать, не свистеть, не бегать, не прыгать, не создавать травмоопасные ситуации.

После завершения массового мероприятия оставить своё место и выйти из помещения только по указанию учителя.

Запрещено выбегать, толкаться во время выхода из помещения, в котором происходит мероприятие, создавать травмоопасные ситуации.

Категорически запрещено словами, действиями или агрессивным поведением во время проведения мероприятия провоцировать других участников, это может привести к драке, правонарушениям.

Чётко выполнять указания и распоряжения учителя. Без его разрешения нельзя заходить или выходить из помещения, территории, на которой происходит мероприятие.

Не вступать в контакт с незнакомыми людьми, ни в коем случае не передавать им свои вещи (особенно ценные – телефон, украшения и др.), даже если она назвались представителями полиции, для предотвращения совершения насилия над детьми или преступления.

Не заходить по одному на территорию, на которой проводится мероприятие, или в помещении учреждения к узким, затемненным проходам, углам или туалетных комнат, гардероба и др. для предотвращения совершения противоправных действий, насилия над детьми.

Быть постоянно в поле зрения учителя, избегать столпотворения, обходить его. Если вы попали в толпу, ни в коем случае не идите против него. Помните, что небольшая давка бывает возле дверей, перед стеной, возле арены и др. Не приближаться к витринам, стенам, стеклянным дверям, к которым вас могут прижать. Если толпа вас схватила – не сопротивляйтесь. Глубоко вдохнуть, согнуть руки в локтях и поднять их, чтоб защитить грудную клетку. Не держать руки в карманах, не цепляться ни за что руками – там можно сломать руку. Если есть возможность, застегнуть одежду. Высокие каблуки, развязанный шнурок могут спасти жизнь. Следует выкинуть сумку, зонт и др. Если у вас что-то упало, ни в коем случае не пытайтесь поднять – жизнь дороже. Главное задание в толпе - не упасть. Если вас сбили с ног, попробуйте свернуться в клубок и защитить голову руками. При любой возможности попробовать встать.

При движении в сплошной толпе не напирать на тех, кто идёт впереди – желание ускорить движение обычно заканчивается пробкой. Если на мероприятии вы увидели много пьяных или возбужденных зрителей – выйдите до завершения представления или когда все уже разойдутся, чтобы избежать правонарушений, опасных травм.

Во время мероприятия следует придерживаться правил пожарной безопасности: нельзя брать участие в массовом мероприятии детям, одетым в одежду из легковоспламеняющихся материалов, не пропитанных огнестойкой смесью; категорически запрещено брать с собой на мероприятие петарды, бенгальские огни, фейерверки, легковоспламеняющиеся вещества. Во время мероприятия не приближаться к электроприборам, музыкальной аппаратуре, которые питаются током. В случае обнаружения оборванных проводов, не

заизолированной проводки, искрения проводки, следует немедленно сообщить учителю.

Сообщить учителю, если вы покидаете учреждение и по какой причине.

Если мероприятие завершилось поздно, или на рассвете (выпускной вечер, новогодняя дискотека), обязательна явка родителей, которые вас встречают.

После того как добрались домой, обязательно сообщить учителю и сообщить, что с вами все хорошо.

2. **Требования безопасности жизнедеятельности учеников в аварийных ситуациях во время пребывания в общественных местах, проведения массовых мероприятий на базе других учреждений.**

В случае возникновения аварийной ситуации следует немедленно сообщить учителю.

Чётко выполнять указания учителя, не паниковать, не суетиться; никуда не идти от руководителя, быть рядом.

Если непредвиденная ситуация выходит из-под контроля взрослых, следует срочно связаться со службами экстренной помощи или родными по телефону.

Помните номера телефонов:

101 – пожарная охрана;

102 – полиция;

103 – скорая медицинская помощь;

104 – газовая служба.

Позвонив специалистам экстренной помощи, нужно сообщить адрес учреждения, в котором происходит мероприятие, коротко описать ситуацию, назвать свою фамилию и номер телефона.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом МОБУ «Муринская СОШ №3»
от «14» Августа 2020г. № 121/01

ИНСТРУКЦИЯ

ТБ - № 12

по технике безопасности при проведении массовых мероприятий (вечеров, утренников, концертов, фестивалей, конкурсов, конференций, слетов, брейн-рингов и др.)

1. **Общие требования**

1.1. К участию в массовых мероприятиях допускаются обучающиеся и воспитанники, прошедшие инструктаж по охране труда.
1.2. При проведении массовых мероприятий возможно воздействие на их участников следующих опасных факторов:
- возникновение пожара при неисправности электропроводки, использовании открытого огня (факелы, свечи, фейерверки, бенгальские огни, хлопушки, петарды и т.п.), при воспламенении новогодней елки, использовании световых эффектов с применением химических и других веществ, могущих вызвать загорание;
- травмы при возникновении паники в случае пожара и других чрезвычайных ситуаций.
1.3. Помещения, где проводятся массовые мероприятия, должны быть обеспечены медаптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами, для оказания первой помощи при травмах.
1.4. Участники массового мероприятия обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Помещения, где проводятся массовые мероприятия, должны иметь не менее двух эвакуационных выходов, которые обозначаются указателями с надписью «Выход», обеспечены первичными средствами пожаротушения (не менее двух огнетушителей), оборудованы автоматической системой пожарной сигнализации

и приточно-вытяжной вентиляцией.
1.5. Окна помещений, где проводятся массовые мероприятия, не должны иметь глухих решеток.
1.6. О каждом несчастном случае с участниками массового мероприятия немедленно сообщить руководителю мероприятия и администрации школы, принять меры по оказанию первой помощи пострадавшему.
1.7. На время проведения массового мероприятия должно быть обеспечено дежурство работников в составе не менее двух человек.
1.8. 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 перед проведением массового мероприятия.
2.1. Приказом директора школы назначить ответственных лиц за проведение массового мероприятия. Приказ довести до ответственных лиц под роспись.
2.2. Провести целевой инструктаж по охране труда назначенных ответственных лиц с записью в журнале регистрации инструктажа на рабочем месте.
2.3. Провести инструктаж по охране труда участников массового мероприятия с записью в журнале установленной формы.
2.4. Тщательно проверить все помещения, эвакуационные пути и выходы на соответствие их требованиям пожарной безопасности, а также убедиться в наличии и исправности первичных средств пожаротушения, связи и пожарной автоматики.
2.5. Проветрить помещения, где будут проводиться массовые мероприятия, и провести влажную уборку.
3. Требования во время проведения массового мероприятия
3.1. В помещении, где проводится массовое мероприятие, должны неотлучно находиться назначенные ответственные лица.
3.2. Строго выполнять все указания руководителя массового мероприятия, самостоятельно не предпринимать никаких действий.
3.3. Все эвакуационные выходы во время проведения массового мероприятия закрываются на легкооткрывающиеся запоры, световые указатели «Выход» должны быть во включенном состоянии.

3.4. Новогодняя елка должна быть установлена на устойчивом основании с таким расчетом, чтобы не затруднялся выход из помещения. Ветки елки должны находиться на расстоянии не менее 1 м от стен и потолков. Запрещается применять для украшения елки самодельные электрические гирлянды, игрушки из легковоспламеняющихся материалов, вату.

3.5. При проведении массового мероприятия запрещается применять открытый огонь (факелы, свечи, фейерверки, бенгальские огни, хлопушки, петарды и т.п.), устраивать световые эффекты с применением химических и других веществ, могущих вызвать загорание.

4. Требования в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении пожара немедленно без паники эвакуировать учащихся и воспитанников из здания, используя все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

4.2. При получении участником массового мероприятия травмы немедленно сообщить об этом руководителю мероприятия и администрации школы, оказать пострадавшему первую помощь, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования по окончании массового мероприятия

5.1. Убрать в отведенное место инвентарь и оборудование.

5.2. Тщательно проветрить помещение и провести влажную уборку.

5.3. Проверить противопожарное состояние помещений, закрыть окна, форточки, фрамуги и выключить свет.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом МОБУ «Муринская СОШ №3»
от «14» Августа 2020г. № 121/01

ИНСТРУКЦИЯ

ТБ - № 13

по обеспечению безопасности обучающихся при проведении классных мероприятий

1. За жизнь и здоровье обучающихся несет ответственность классный руководитель.
2. Дежурство во время проведения мероприятия осуществляют родители (из расчета на 10-12 детей - 1 взрослый).
3. Мероприятие заканчивается в строго оговоренное время.
4. При проведении мероприятия строго соблюдаются правила пожарной безопасности.
5. Во время проведения мероприятия классный руководитель не должен оставлять обучающихся одних.
6. Заявление на проведение мероприятия подается не позднее, чем за 3 дня до него.
7. Во время проведения мероприятия не разрешается открывать окна. Проветривание осуществляется через фрамуги.
8. 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.
9. Во время проведения мероприятия не разрешается хождение обучающихся по школе.
10. Если при проведении мероприятия предусмотрено угощение для обучающихся, то классный руководитель следит за соблюдением санитарных норм.
11. Если с обучающимся произошел несчастный случай, то мероприятие приостанавливается, пострадавшему оказывается помощь, при необходимости вызывается "скорая помощь". Классный руководитель сообщает о несчастном случае или травме администрации школы.
12. По завершении мероприятия необходимо убрать помещение, где проводилось мероприятие. Классный руководитель и дежурные родители совершают обход, проверяя чистоту и порядок на территории где проводилось мероприятие.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом МОБУ «Муринская СОШ №3»
от «14» Августа 2020г. № 121/01

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Общие положения.

1.1. Инструктаж «Правила поведения обучающихся в школе» проводят классные руководители с обучающимися своего класса не реже двух раз в год (в сентябре и в январе).

1.2. В специальном бланке делается отметка о проведении инструктажа и ставятся подписи учителя и учащихся.

2. Общие правила поведения

2.1 Учащиеся школы ведут себя честно и достойно, соблюдают нормы морали и этики в отношениях между собой и со старшими.

2.2 Учащиеся обязаны обращаться по имени, отчеству и на «Вы» к учителям, работникам школы и другим взрослым.

2.3 Учащиеся должны уступать дорогу взрослым; старшие школьники пропускают младших, мальчики – девочек.

2.4 Учащиеся приходят в школу не позднее чем за 15 минут до начала занятий, в установленной форме одежду и в опрятном виде.

2.5 После входа в школу учащиеся снимают в гардеробе верхнюю одежду и обувь, надевают сменную обувь, приводят в порядок одежду и причёску, занимают своё место в классе и готовят к уроку книги, тетради, ручки и другие нужные на уроке принадлежности.

2.6 По первому требованию учителя ученик обязан предъявлять дневник и ежедневно вести в нём запись домашних заданий.

2.7 Физическая конфронтация, запугивание и издевательства, попытки унижения личности, дискриминация по национальному или расовому признаку являются недопустимыми формами поведения

2.8 Запрещается употреблять непристойные выражения и жесты.

2.9 Запрещается приносить и использовать в школе и на её территории оружие, взрывчатые и огнеопасные вещества, горючие жидкости, пиротехнические изделия, газовые баллончики, спиртные напитки, наркотики, одурманивающие средства, а также ядовитые и токсические вещества.

2.10 Курить не территории школы запрещается.

2.11 Учащиеся должны беречь имущество школы, аккуратно относиться как к своему, так и к чужому имуществу, соблюдать чистоту и порядок на территории школы. В случае причинения ущерба имуществу школы родители (законные представители) обязаны возместить его.

2.12 Все учащиеся принимают участие в мероприятиях по благоустройству школы и школьной территории, в меру своих физических возможностей.

2.13 Учащимся следует уважать право собственности. Книги, одежда и прочие личные вещи, находящиеся в школе, принадлежат их владельцам.

2.14 К учащимся, присвоившим чужие вещи, могут применяться дисциплинарные меры, вплоть до уголовного наказания.

2.15 Учащимся, нашедшим потерянные или забытые, по их мнению, вещи, необходимо сдать их дежурному администратору или учителю.

2.16 Нельзя без разрешения учителя или медицинской сестры уходить из школы в учебное время.

2.17 Переходя с этажа на этаж, учащиеся должны быть предельно осторожными. На лестнице не перегибаться через перила, смотреть себе под ноги, держаться правой стороны.

2.18 В случае пропуска занятий, учащийся должен предъявить классному руководителю справку или записку от родителей (лиц их заменяющих) о причине отсутствия на занятиях.

3. Правила поведения на занятиях.

3.1 Учащийся должен находиться в классе не позднее, чем за 2-3 минуты до звонка на урок.

3.2 Когда учитель входит в класс, учащиеся встают, приветствуют учителя молча. Подобным образом учащиеся приветствуют любого взрослого, вошедшего в класс во время занятий (кроме лабораторных и практических занятий по физике и химии)

3.3 Каждый учитель определяет правила поведения учащихся на своих уроках.

3.4 Во время урока нельзя шуметь, отвлекаться самому и отвлекать других от занятий посторонними разговорами, играми и не относящимися к уроку делами, так как этим нарушаются права других на получение необходимых знаний.

3.5 Если учащийся хочет что-нибудь сказать, попросить, задать вопрос учителю или ответить на вопрос, он поднимает руку и после разрешения учителя говорит.

3.6 Ученик вправе отстаивать свои взгляды и свои убеждения при обсуждении различных спорных и неоднозначных вопросов в корректной форме.

3.7 На уроке учащиеся имеют право пользоваться школьным инвентарём, который они возвращают учителю после занятий, Относиться к нему надо бережно и аккуратно.

3.8 Звонок об окончании урока даётся для учителя. Только с разрешения учителя ученики могут покинуть свои рабочие места и класс.

4. Правила поведения на переменах и после окончания занятий.

4.1 Во время перерыва (перемен) обучающиеся обязаны:

– привести в порядок своё рабочее место и выйти из класса, если просит учитель;

– подчиняться требованиям дежурных и работников школы;

– обучающиеся должны по требованию учителя или дежурного ученика сообщать свою фамилию, класс;

4.2 На переменах запрещается:

– бегать по коридорам, лестницам, вблизи оконных проёмов, стеклянных витражей и в других местах, не предназначенных для игр;

– толкать друг друга, бросаться предметами и применять физическую силу, шуметь и мешать другим обучающимся и учителям отдыхать.

4.3 Категорически запрещено самовольно раскрывать форточки и выглядывать из них на улицу.

4.4 Дежурный класс помогает дежурному учителю следить за соблюдением дисциплины во время перемен.

5. Правила поведения обучающихся в столовой.

5.1 Обучающиеся посещают столовую согласно графику.

5.2 Запрещается приходить в столовую в верхней одежде, а также с портфелями или сумками.

5.3 Во время еды в столовой обучающимся надлежит придерживаться хороших манер и вести себя пристойно. Обучающиеся должны мыть руки перед едой, есть аккуратно, сидя за столом, не разбрасывать еду, косточки, огрызки, не выносить еду из столовой.

5.4 Обучающиеся должны уважительно относиться к работникам столовой.

5.5 Разговаривать во время еды следует не громко, чтобы не беспокоить тех, кто ест по соседству.

5.6 Каждый обучающийся убирает за собой посуду после приёма пищи и ставит на место стулья.

5.7 Обучающиеся должны бережно относиться к имуществу школьной столовой.

5.8 Обучающиеся должны убрать за собой грязную посуду.

6. Правила поведения на территории школы.

6.1 Территория школы является частью школы (школьным участком). На школьном участке обучающиеся обязаны: находиться в пределах его границ, соблюдать общие правила поведения и правила поведения на переменах.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом МОБУ «Муринская СОШ №3»
от «14» Августа 2020г. № 121/01

ИНСТРУКЦИЯ

ИОТ - №14

по технике безопасности (охране труда) обучающихся
(вводный инструктаж)

1. По дороге в школу и обратно необходимо:

– переходить дорогу только в установленных местах;

– предварительно убедиться, что движущегося транспорта в опасной близости нет.

2. В школе имеются учебные кабинеты повышенной степени опасности: химический, физический, биологический, информатики, мастерские технического и обслуживающего труда, спортивный зал. Во время занятий в этих кабинетах необходимо строго соблюдать инструкции по охране труда, технике безопасности и требования учителя.

3. 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, бегать по лестнице;

– оставлять в коридорах разлитую на полу воду;

– качаться на трубах водяного отопления.

4. В случае любых происшествий и травм необходимо немедленно сообщить об этом ближайшему учителю, классному руководителю, завучу, директору школы.

5. В случае возникновения пожара, короткого замыкания в электросети, засорения канализации или подозрений на них необходимо немедленно сообщить об этом ближайшему учителю или администратору.

6. В случае возникновения чрезвычайной ситуации все сотрудники и обучающиеся школы должны быть немедленно эвакуированы. Сигнал тревоги подается продолжительной серией коротких звонков. Обучающиеся покидают помещение класса и организованно выходят из школы вместе с учителем в соответствии с планом эвакуации.

7. При появлении в школе посторонних людей, ведущих себя подозрительно или агрессивно, необходимо немедленно сообщить об этом ближайшему учителю.

8. Не допускается нахождение в школе бродячих кошек и собак.

9. Недопустимо курить в помещениях школы, бросать зажженные спички в мусорные баки, засорять канализацию посторонними предметами, оставлять открытыми водопроводные краны.

10. 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.

11. В школе не допускается применение психического и физического насилия в отношении обучающихся друг к другу, все споры должны разрешаться только мирным путем.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом МОБУ «Муринская СОШ №3»
от «14» Августа 2020г. № 121/01

ИНСТРУКЦИЯ №15

правила 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. 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 приемами пищи и купанием должен быть не менее 45-50 минут.
3. Не купайтесь больше 30 минут; если вода холодная, достаточно точно 5-6 минут.
4. При ушных заболеваниях не прыгайте в воду головой вниз.
5. Не оставайтесь при нырянии долго под водой.
6. Выйдя из воды, вытритесь насухо и сразу оденьтесь.
7. Почувствовав усталость, сразу плывите к берегу.
8. При судорогах не теряйтесь, старайтесь держаться на воде, зовите на помощь.
9. 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 обойти.
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, переоденьтесь в сухую одежду, выпейте горячий чай.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом МОБУ «Муринская СОШ №3»
от «14» Августа 2020г. № 121/01

ИНСТРУКЦИЯ №16

правила безопасного поведения во время схода снега и гололеда

1. Правила поведения во время схода снега с крыш зданий

Снегопады и потепление могут вызвать образование сосулек и сход снега с крыш зданий.

1. Соблюдайте осторожность, когда проходите рядом со зданиями, а если на их крышах есть снежные карнизы, сосульки обходите такие строения на безопасном расстоянии(не менее 20 метров от стены). Свисающие с крыши глыбы снега и льда представляют опасность для жизни и здоровья людей, а также их имущества. Сход скопившейся на крыше снежной массы очень опасен!

Как правило, такая масса неоднородна по своему составу и содержит как рыхлые массы подтаявшего снега, так и куски слежавшегося льда, зачастую значительного объёма и массы.

Чтобы избежать травматизма, необходимо соблюдать правила безопасности вблизи зданий.

2. Чаще всего сосульки образуются над водостоками, поэтому эти места фасадов домов бывают особенно опасны, их необходимо обходить стороной.
3. По возможности, не подходите близко к стенам зданий.
4. Если во время движения по тротуару вы услышали наверху подозрительный шум – нельзя останавливаться, поднимать голову и рассматривать, что там случилось. Возможно, это сход снега или ледяной глыбы. Бежать от здания тоже нельзя. Нужно как можно быстро прижаться к стене, козырёк крыши послужит укрытием.
5. Если из-за падения с крыши сосульки или снега пострадал человек, надо вызвать скорую помощь.

2. Правила поведения во время гололеда на дорогах

Гололед - это слой плотного льда, образовавшийся на поверхности земли, тротуарах, проезжей части улицы и на предметах (деревьях, проводах и т.д.) при намерзании переохлажденного дождя и мороси (тумана). Обычно гололед наблюдается при температуре воздуха от 0 С до
минус 3 С. Корка намерзшего льда может достигать нескольких сантиметров.

Гололедица - это тонкий слой льда на поверхности земли, образующийся после оттепели или дождя в результате похолодания, а также замерзания мокрого снега и капель дождя.

Как действовать во время гололеда (гололедицы):

В зимний период, чтобы снизить вероятность падения, нужно соблюдать некоторые правила:

• в гололедицу ходить нужно по-особому - как бы немного скользя, словно на маленьких лыжах. Идти желательно как можно медленнее на чуть согнутых в коленях ногах. Категорически запрещается бегать, прыгать, толкаться и устраивать игры на участках, где возможен гололёд.

• очень важно не держать руки в карманах (с фиксированными руками возрастает вероятность не только падения, но и перелома);

• поскользнувшись, надо успеть сгруппироваться, быть готовым к падению;

• лучше всего падать на бок, ни в коем случае не стоит приземляться на выпрямленные руки.

При возникновении небольших ушибов различных частей тела к ушибленному месту надо приложить на некоторое время (10-15 минут) холод (пузырек со льдом, снегом, холодной водой), затем обеспечить пострадавшему месту покой. При легких ушибах, применять холод, а затем забинтовать место повреждения. Ранки, ссадины, царапины нельзя промывать, а лучше всего обработать йодом кожную поверхность вокруг нее.

Для укрепления костей нужно употреблять продукты, которые содержат йод, кальций и витамин Д. Основной источник йода - морепродукты, особенно морская капуста, рыба. Кальций содержится в молоке и молочных продуктах, витамин Д способствует лучшему усвоению кальция и образуется при воздействии солнечного света на кожу. Он поступает и с некоторыми продуктами питания: жирной рыбой, яйцами, крупяными блюдами. Кроме того, предотвратить травмы помогут и физические нагрузки.

Лучшим видом спорта является плавание, во время занятий которым задействованы практически все группы мышц.

Плавание -самая лучшая и адекватная нагрузка для мышц и сердца. Занятия физическими упражнениями, подвижными играми, спортивными развлечениями, полноценное и разнообразное питание являются не только средством укрепления здоровья ребенка, но и одной из мер профилактики травматизма.

Помните, лучшая профилактика зимних травм - это осторожность и осмотрительность!

УТВЕРЖДЕНА

Приказом МОБУ «Муринская СОШ №3»
от «14» Августа 2020г. № 121/01

ИНСТРУКЦИЯ № 17

правила безопасности при обнаружении неразорвавшихся снарядов, мин, гранат и неизвестных пакетов

1. Заметив оставленный в транспорте, подъезде дома и т. п. пакет (сумку, коробку и т. п.), ни в коем случае не трогайте его: возможно, в нем находится взрывное устройство.
2. Сообщите о своей находке дежурному сотруднику полиции.
3. Если вы заметили пакет, сумку, коробку в городском транспорте, сообщите об этом водителю.
4. Если вы все-таки оказались невольным свидетелем террористического акта, не теряйте самообладания. Постарайтесь запомнить людей, убегавших с места события, возможно, это и есть преступники.
5. Постарайтесь оказать посильную помощь пострадавшим от взрыва или от выстрелов до прибытия машин скорой помощи. Передайте свои сведения сотрудникам спецслужб, прибывшим на место происшествия.
6. Не играйте со взрывпакетом, если каким-то образом он оказался у вас: можно получить тяжелые ожоги.
7. Не бросайте в костер патроны - они могут выстрелить и ранить вас.
8. Опасайтесь взрыва: кислородных баллонов, сосудов под давлением, пустых бочек из-под бензина и растворителей, газовоздушных 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 полицию.

Сообщите о находке ближайшим людям и дождитесь прибытия полиции.

Запрещается:

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

УТВЕРЖДЕНА

Приказом МОБУ «Муринская СОШ №3»
от «14» Августа 2020г. № 121/01

ИНСТРУКЦИЯ № 18

электробезопасность для обучающихся

1. Неукоснительно соблюдайте порядок включения электроприборов в сеть: шнур сначала подключайте к прибору, а затем к сети. Отключение прибора производится в обратной последовательности.
2. Уходя из дома или даже из комнаты, обязательно выключайте электроприборы (утюг, телевизор и т. п.).
3. Не вставляйте вилку в штепсельную розетку мокрыми руками.
4. Никогда не тяните за электрический провод руками - может случиться короткое замыкание.
5. Ни в коем случае не подходите к оголенному проводу и не дотрагивайтесь до него – может ударить током.
6. Не пользуйтесь утюгом, чайником, плиткой без специальной подставки.
7. Не прикасайтесь к нагреваемой воде и сосуду (если он металлический) при 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.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом МОБУ «Муринская СОШ №3»
от «14» Августа 2020г. № 121/01

ИНСТРУКЦИЯ № 19

пожарная безопасность для обучающихся

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

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.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом МОБУ «Муринская СОШ №3»
от «14» Августа 2020г. № 121/01

ИНСТРУКЦИЯ №20

правила безопасного поведения на дорогах

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. Теперь посмотри направо. Если проезжая часть свободна, - иди.
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 полиции 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. 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.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом МОБУ «Муринская СОШ №3»
от «14» Августа 2020г. № 121/01

ИНСТРУКЦИЯ № 21

Техника безопасности при проведении прогулок, туристских походов, экскурсий, экспедиций

1. Общие требования безопасности:

1.1 К прогулкам, туристическим походам, экскурсиям и экспедициям допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

1.2 Опасные факторы:

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

– травмирование ног при неправильном подборе обуви, передвижение без обуви, а также без брюк или чулок, укусыядовитыми животными, пресмыкающимися и насекомыми;

– отравление ядовитыми растениями, плодами и грибами;

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

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

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

2. Требования безопасности перед проведением прогулки, туристского похода, экскурсии, экспедиции:

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

2.2 Надеть удобную одежду и обувь, не стесняющую движения и соответствующую сезону и погоде.

2.3 Убедиться в наличии аптечки и ее укомплектованности обходимыми медикаментами и перевязочными материалами.

3. Требования безопасности во время прогулки, туристского похода, экскурсии, экспедиции:

3.1 Соблюдать дисциплину, выполнять все указания руководителя и его заместителя, самовольно не изменять установленный маршрут движения и место расположения группы. Запрещается нарушать порядок строя, вести себя вызывающе и агрессивно, играть в игры, способные привести к травме или несчастному случаю участников похода или прогулки, а также третьих лиц.

3.2 Общая продолжительность прогулки составляет 1- 4 часа, и туристского похода, экскурсии, экспедиции не должна превышать: для учащихся 1-2 классов - 1 дня, 3-4 классов - 3 дней, 5-6 классов - 18 дней, 7-9 классов - 24 дней, 10-11 классов - 30 дней.

3.3 Отправляясь на экскурсию, в поход, надевайте одежду, соответствующую сезону и погоде, на ноги надевайте прочную обувь, носки, на голову - головной убор. Во время экскурсии не снимайте обувь и не ходите босиком.

3.4 Во время привалов во избежание ожогов и лесных пожаров не разводить костры.

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

3.6 Не трогать руками ядовитых и опасных животных, пресмыкающихся, насекомых, растения, грибы, а также колючие растения и кустарники.

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

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

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

4. Требования безопасности во время прогулки в зимний период:

Значительное число травм зимой происходит из-за неумения правильно кататься на санках, лыжах, коньках, плюшках(Тюбинг).

техника безопасности при спуске с горки на санках:

• спускаться следует только с ровных, пологих горок, без трамплинов, кочек, деревьев или кустов на пути;
• перед спуском нужно проверить, свободна ли трасса, не собираются ли ее пересекать с другого склона;
• на сани садятся только верхом, держась за веревочку. Ноги не ставят на полозья, держат с боков полусогнутыми;
• чтобы повернуть на ходу, достаточно спустить ногу на снег с той стороны, в которую хочешь повернуть сани;
• чтобы затормозить, надо опустить на снег ноги и резко поднять передок санок;
• в момент падения нужно уметь группироваться, собираться в комочек, так, чтобы ушиб приходился на как можно большую площадь.

Категорически запрещено кататься с горок, выходящих на проезжую часть улицы или железнодорожное полотно, это опасно для жизни.

Катание на тюбинге -это один и из самых травмоопасных видов отдыха. В отличие от обычных санок «ватрушки» способны развивать большую скорость и даже закручиваться вокруг своей оси во время спуска. При этом они абсолютно неуправляемы и не оборудованы тормозным устройством.

Это тот случай, когда здоровье и жизнь катающихся - дело самих катающихся.

Поэтому, чтобы сделать свой отдых приятным, а спуск на «ватрушке» безопасным, необходимо:
1. Кататься только на специально подготовленных трассах со снежной поверхностью

2. Склон для катания должен быть с уклоном не больше 20 градусов. Внизу склона должно быть достаточно места для торможения. Не следует кататься на тюбингах по склонам, поросшим деревьями.

3. Нельзя кататься с горок с трамплинами - при приземлении ватрушка сильно пружинит.

4. Прежде чем начать спуск по неподготовленной трассе, осмотрите ее на предмет наличия ям, бугров, торчащих кустов, камней, ограждений, представляющих опасность для жизни и здоровья.

5. Санки-ватрушки развивают большую скорость, поэтому на склоне обращайте внимание на других катающихся. Перед началом спуска убедитесь, что перед вами нет никого из катающихся, особенно детей.

6. Кататься на санках-ватрушках следует сидя. Не пытайтесь кататься на «ватрушке» стоя или прыгая как на батуте.

7. Нельзя кататься на тюбинге вдвоем с ребенком - невозможно контролировать ситуацию одной рукой удерживая ребенка, а другой, держась за ватрушку.

8. Не привязывайте надувные санки к транспортным средствам: снегокатам, квадроциклам, автомобилям и т.д.

Лыжи и коньки - непростые виды развлечения. Этому надо учить. Необходимы знания техники: умение ставить ногу, держать корпус, регулировать ритм дыхания, знание правил безопасности падения. Для этого есть тренер и опытные преподаватели.

Чтобы избежать травм и обморожений следует правильно подобрать зимнюю обувь. Она должна быть удобной, теплой и главное - с крупной ребристой подошвой.

Еще одна частая зимняя травма -повреждение глаз. Крепко слепленный и метко запущенный снежок может лишить зрения. Поэтому во время снежного боя лучше находиться подальше от его эпицентра. А в случае попадания снежка в глаз, ребенок должен немедленно сообщить об этом родителям.

Правила поведения на дороге зимой!
1 Удвоенное внимание и повышенная осторожность!.
2. Переходите только по подземным, надземным или регулируемым переводам. А

в случае их отсутствия -при переходе увеличьте безопасное расстояние до автомобиля.
3. Яркое солнце, как ни странно, тоже помеха. Яркое солнце и белый снег создают эффект бликов, человек как бы «ослепляется». Поэтому нужно быть крайне внимательным.
4. В снежный накат или гололед повышается вероятность «юза», заноса автомобиля, и, самое главное -непредсказуемо удлиняется тормозной путь. Поэтому обычное (летнее) безопасное для перехода расстояние до машины нужно увеличить в несколько раз.
5. В оттепель на улице появляются коварные лужи, под которыми скрывается лед. Дорога становится очень скользкой! Поэтому при переходе через проезжую часть лучше подождать, пока не будет проезжающих машин. Ни в коем случае не бежать через проезжую часть, даже на переходе! Переходить только шагом и быть внимательным.
6. Количество мест закрытого обзора зимой становится больше. Мешают увидеть приближающийся транспорт:
-сугробы на обочине;
-сужение дороги из-за неубранного снега:
-стоящая заснеженная машина.
Значит, нужно быть крайне внимательным, вначале обязательно остановиться и, только убедившись в том, что поблизости нет транспорта, переходить проезжую часть.
7. Теплая зимняя одежда мешает свободно двигаться, сковывает движения. Поскользнувшись, в такой одежде сложнее удержать равновесие. Кроме того, капюшоны, мохнатые воротники и зимние шапки также мешают обзору. Зимой мы носим не самые яркие одежды, и часто мы даже не понимаем, к каким последствиям это может привести на дороге. «Видимая» зимняя одежда. Один из самых простых способов сделать так, чтобы водители заметили вашего ребенка - покупать им яркую одежду светлых оттенков.

Световозвращающие аксессуары.
Закрепив на одежде модный световозвращающий аксессуар -повязку, нашивку или брелок -вы увеличиваете шансы того, что водитель заметит его издалека в пасмурный зимний день.
Одно из основных правил поведения на дороге, которому необходимо научиться - «Остановись, смотри, слушай!» На дороге есть места, где опасность может быть не видна с первого взгляда -небольшие переулки, выезды из дворов и арок, откуда машина может появиться неожиданно.
Выбирайте правильную сторону дороги. Двигаясь по тротуару, нужно идти как можно дальше от проезжей части.
Внимание! При переходе дороги, нужно постоянно быть внимательным.

В зимний период, чтобы снизить вероятность падения, нужно соблюдать некоторые правила:
• в гололедицу ходить нужно по-особому - как бы немного скользя, словно на маленьких лыжах. Идти желательно как можно медленнее на чуть согнутых в

коленях ногах. Категорически запрещается бегать, прыгать, толкаться и устраивать игры на участках, где возможен гололёд.
• очень важно не держать руки в карманах (с фиксированными руками возрастает вероятность не только падения, но и перелома);
• поскользнувшись, надо успеть сгруппироваться, быть готовым к падению;
• лучше всего падать на бок, ни в коем случае не стоит приземляться на выпрямленные руки.
При возникновении небольших ушибов различных частей тела к ушибленному месту надо приложить на некоторое время (10-15 минут) холод (пузырек со льдом, снегом, холодной водой), затем обеспечить пострадавшему месту покой. При легких ушибах, применять холод, а затем забинтовать место повреждения. Ранки, ссадины, царапины нельзя промывать, а лучше всего обработать йодом кожную поверхность вокруг нее.
Для укрепления костей нужно употреблять продукты, которые содержат йод, кальций и витамин Д. Основной источник йода - морепродукты, особенно морская капуста, рыба. Кальций содержится в молоке и молочных продуктах, витамин Д способствует лучшему усвоению кальция и образуется при воздействии солнечного света на кожу. Он поступает и с некоторыми продуктами питания: жирной рыбой, яйцами, крупяными блюдами. Кроме того, предотвратить травмы помогут и физические нагрузки.
Лучшим видом спорта является плавание, во время занятий которым задействованы практически все группы мышц.
Плавание -самая лучшая и адекватная нагрузка для мышц и сердца. Занятия физическими упражнениями, подвижными играми, спортивными развлечениями, полноценное и разнообразное питание являются не только средством укрепления здоровья ребенка, но и одной из мер профилактики травматизма.

Помните, лучшая профилактика зимних травм - это осторожность и осмотрительность!

5. Требования безопасности в аварийных ситуациях:

5.1 При укусе ядовитыми животными, пресмыкающимися немедленно отправить пострадавшего в ближайшее
лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего.
5.2 При получении учащимся, воспитанником травмы оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

6. Требования безопасности по окончании прогулки, туристического похода, экскурсии, экспедиции:

6.1 Проверить по списку наличие всех учащихся, воспитании ков в группе.
6.2 Проверить наличие и сдать на хранение туристское снаряжение.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом МОБУ «Муринская СОШ №3»
от «14» Августа 2020г. № 121/01

ИНСТРУКЦИЯ № 22

по безопасному поведению в общественном транспорте

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

1. Избегайте в темное время суток пустынных остановок, ожидая автобус, трамвай или троллейбус, стойте на хорошо освещенном отведенном 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.
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.

В общественном транспорте запрещается:

- ходить без необходимости в автобусах, троллейбусах и т.
- 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 кран);
- нажимать без надобности на аварийную кнопку.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом МОБУ «Муринская СОШ №3»
от «14» Августа 2020г. № 121/01

ИНСТРУКЦИЯ № 23

по безопасному поведению в быту

1. Не открывайте дверь никому, не посмотрев в глазок и не снимайте цепочку. Запомните, что ни один сотрудник полиции, работник медицины, пожарной охраны, коммунальных предприятий и т.п. не будет требовать у ребенка открыть двери при отсутствии взрослых. Запоминайте таких посетителей и сообщайте о подобных визитах родителям. При настойчивых попытках попасть в квартиру, вскрыть двери, в спорных ситуациях незамедлительно сообщайте родителям и по телефонам экстренного вызова.

При отсутствии телефона или его отключении попытайтесь привлечь внимание окружающих: позвать на помощь из окна, стучать по трубам отопления или водопровода, выбросить в окно заметные предметы и т.п.

2. Перед входом проверяйте входную дверь и окна на наличие дефектов в их конструкции, не входите при открытой двери или окнах. Звоните родителям, по телефонам служб экстренного вызова с сотового телефона выйдя из подъезда, либо от знакомых соседей.

3. Перед выходом из квартиры обязательно посмотрите в дверной глазок и прислушайтесь. Не выходите в случае наличия на лестничных пролетах и межэтажных площадках посторонних лиц.

4. Всегда закрывайте входную дверь на ключ, даже если выходите на несколько минут.

5. Уходя из дома не оставляйте открытыми окна и балконы, закрывайте их на задвижки.

6. Когда уходите из дома, выключайте либо приглушайте телефон, находящийся у входной двери (можно накрыть его чем-нибудь, включить радио и т.п.).

7. Всегда контролируйте наличие ключей от квартиры.

8. Не оставляйте в дверях записок - это привлекает внимание посторонних.

9. Если потеряли ключи, не бойтесь сразу сказать об этом родителям.

10. Знайте и имейте на видном месте номера телефонов ближайшего отделения полиции, участкового инспектора, соседей, а также тех, кто может прийти к вам на помощь.

11. Старайтесь не входить в неосвещенный подъезд, приготовьтесь к защите от возможного нападения.

12. Не входите в лифт с подозрительными и незнакомыми лицами, а если попутчик уже вошел в лифт, контролируйте его поведение, повернувшись к нему лицом.

13. Подходя к квартире, держите ключи наготове, чтобы войти без промедления.

14. Перед открыванием входной двери в квартиру проверьте возможное нахождение посторонних лиц на ближайших лестничных пролетах, за лифтом, других укромных местах.

15. Если вас провожают домой, попросите провожающего подождать, пока вы не войдете в квартиру.

16. В случае появления подозрительных лиц на Вашей лестнице сообщите в полицию. При этом постарайтесь запомнить их внешность, номер автомашины, на которой они подъехали, и другую информацию.

17. Если Вы обнаружили взлом, либо вскрытие входной двери квартиры, кражу вещей, ничего не трогая, немедленно обратитесь в отделение полиции по месту жительства.

18. При внезапном отключении в квартире электроэнергии, не следует без предварительной проверки открывать двери и выходить на лестничную площадку даже по требованию соседей либо электриков. Не исключено, что свет отключен с целью выманить Вас из квартиры.

19. Не открывайте дверь, если глазок закрыт с другой стороны, если на площадке никого не видно.

20. Никогда не выходите из квартиры, чтобы помочь незнакомым людям.

21. Если Вы остаетесь, дома одни, то не следует распространяться об этом, при посторонних договариваться о встрече у себя дома. Всегда согласовывайте с родителями, кого вы намерены позвать в гости и в какое время.

22. При отсутствии взрослых не сообщайте точное время их прибытия, скажите, что они скоро будут, предложите прийти позже, позвонить родителям по телефону (номер не сообщайте), оставить корреспонденцию в почтовом ящике и т.п. Контролируйте реакцию непрошеного гостя на ваши предложения. Если человек нервничает или неоправданно настойчив - это верный признак опасности. Дальнейший разговор с ним ведите стоя у стены, а не у двери, во избежание поражения из огнестрельного оружия.

23. В случае запланированных доставок различных грузов, корреспонденции, ремонтных работ и т.п. просите родителей не оставлять вас одних, в крайнем случае согласуйте присутствие родственников, соседей или знакомых.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом МОБУ «Муринская СОШ №3»
от «14» Августа 2020г. № 121/01

ИНСТРУКЦИЯ № 24

по безопасности жизни детей при проведении школьных мероприятий

1. За жизнь и здоровье детей несет ответственность классный руководитель.
2. Мероприятия заканчиваются в строго оговоренное время.
3. При проведении мероприятия строго соблюдаются правила пожарной безопасности.
4. Во время проведения мероприятия классный руководитель не должен оставлять учащихся одних.
5. Во время проведения мероприятия не разрешается открывать окна.
6. 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 находится дежурный родитель.
7. Во время проведения мероприятия не разрешается хождение учащихся по школе.
8. Если при проведении мероприятия предусмотрено угощение для учащихся, то классный руководитель следит за соблюдением санитарных норм.
9. Если с учащимися произошел несчастный случай, то мероприятие приостанавливается, пострадавшему оказывается помощь, при необходимости вызывается «Скорая помощь». Кл. руководитель сообщает о несчастном случае или травме в администрацию школы.
10. По завершении мероприятия необходимо убрать помещение. Где проводилось мероприятие. Кл. руководитель совершают обход школы, проверяя чистоту и порядок на ее территории.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом МОБУ «Муринская СОШ №3»
от «14» Августа 2020г. № 121/01

ИНСТРУКЦИЯ № 25

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), 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 по мочь.
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.д.
5. Никогда не садитесь в машину, мотоцикл и т. п. с незнакомыми людьми.
6. Не выносите на улицу дорогие вещи (магнитофон и т. п.), ли 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, много людей, больше света (ночью) и т. д.
13. Никогда не играйте в азартные игры, особенно на деньги старшими ребятами или взрослыми, вообще с незнакомыми людьми.
14. В целях личной безопасности (профилактики похищения необходимо:

– стараться не оставаться в одиночестве, особенно на улице, 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).

УТВЕРЖДЕНА

Приказом МОБУ «Муринская СОШ №3»
от «14» Августа 2020г. № 121/01

ИНСТРУКЦИЯ № 26

Памятка школьнику по предотвращению террористических актов

РЕБЯТА! ПОМНИТЕ!

ПРИ ОБНАРУЖЕНИИ ПОДОЗРИТЕЛЬНОГО ПРЕДМЕТА:
Немедленно сообщите об обнаруженном подозрительном предмете учителю школы и укажите его местонахождение. Не подходите к подозрительному предмету, не трогайте его руками. Исключите использование мобильных телефонов, чтобы предотвратить срабатывание радио-взрывателя.

ПРИЗНАКИ НАЛИЧИЯ ВЗРЫВНЫХ УСТРОЙСТВ:

- бесхозные сумки, свертки, ящики, портфели, чемоданы, мешки, коробки;
- наличие на бесхозных предметах проводов, изоленты, батареек, растяжек из проволоки, веревки, шпагата;
- шум из обнаруженного предмета (щелчки, тиканье часов);
- необычное размещение бесхозного предмета;
- специфический, не свойственный окружающей местности запах.

ЧТО ДЕЛАТЬ? ЕСЛИ ВАС ЗАХВАТИЛИ В ЗАЛОЖНИКИ

- возьмите себя в руки, не паникуйте;
- не вызывайте ненависть и пренебрежение к похитителям;
- выполняйте все указания бандитов (особенно в первые часы);
- не привлекайте внимания террористов своим поведением, не оказывайте активного сопротивления;
- не пытайтесь бежать;
- помните, правоохранительные органы делают все, чтобы вас вызволить;
- расположитесь подальше от окон, дверей и от самих террористов;
- при штурме здания ложитесь на пол лицом вниз, сложив руки на затылке.

Техника безопасности при угрозе терроризма

- постоянно проявляйте бдительность, держите окружающую обстановку под контролем. В случае возникновения подозрительной ситуации: неадекватное поведение отдельных граждан, подозрительный предмет, прямая угроза - незамедлительно сообщите об этом родителям, учителям, сотрудникам правоохранительных органов;
- никогда не берите в руки, не открывайте, не разворачивайте подозрительные бесхозные сумки, пакеты, кейсы, чемоданы, портфели и не наносите по ним удары;
- не пользуйтесь радиоприборами вблизи подозрительного предмета;

- не предпринимайте попытку самостоятельно обезвредить подозрительный предмет или доставить его в отделение полиции;
- не пытайтесь проникнуть на оцепленную, огражденную, охраняемую зону;
- постарайтесь быстро покинуть опасную зону, вывести из нее сверстников;
- в случае проведения операции специальными службами с применением огнестрельного оружия быстро лягте на землю, укройтесь за забором, стеной здания, деревом, бордюром;
- если у вас есть информация о готовящемся террористическом акте, незамедлительно сообщите об этом родителям, учителям, в полицию, спасателям;
- если у вас в руках оказался фотоаппарат, кино- и видеокамера, постарайтесь зафиксировать максимально возможное количество информации;
- в случае возникновения террористического акта незамедлительно окажите доврачебную помощь пострадавшим, вызовите скорую помощь, милицию, спасателей;

УТВЕРЖДЕНА

Приказом МОБУ «Муринская СОШ №3»
от «14» Августа 2020г. № 121/01

ИНСТРУКЦИЯ №27
ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОХИЩЕНИИ ЛЮДЕЙ И ЗАХВАТЕ В ЗАЛОЖНИКИ

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ

- В случае возникновения подозрения на возможное похищение необходимо сообщить об этом в полицию, усилить бдительность.
- Не делайте достоянием всех, в том числе преступников, уровень вашего благосостояния. Не передавайте информацию о себе и своей семье посторонним людям.
- Не имейте при себе крупных наличных сумм денег, не надевайте дорогие вещи и украшения.
- Не оставляйте детей в вечернее и ночное время без присмотра взрослых.
- Не посещайте потенциально опасные места: свалки, подвалы, чердаки, стройплощадки, лесополосы.
- Освойте навыки безопасного поведения в квартире, в доме, на улице, в транспорте.
- Избегайте одиночества вне дома.
- Не подходите к незнакомой стоящей или медленно движущейся машине на близкое расстояние, ходите по тротуару.
- Никогда не соглашайтесь на предложение незнакомого человека сесть к нему в машину, зайти в квартиру, сходить в незнакомое вам место, в кино, в театр, на концерт, в ресторан.
- Научитесь пользоваться телефоном, системой персональной связи, сигнализацией.
- Не принимайте подарки от случайных прохожих.
- Не употребляйте в пищу продукты, сладости, воду, спиртные напитки, которые предлагают незнакомые люди.
- Избегайте встреч с шумными, пьяными компаниями, с людьми, украшенными татуировками.
- Не вступайте в разговоры на улице с незнакомыми людьми. Ведите себя уверенно и спокойно.
- Прежде чем войти в квартиру, посмотрите, нет ли рядом с домом или на лестничной клетке посторонних людей.
- При наступлении темноты включите свет в одной из комнат, зашторьте все окна на первом этаже.
- Никогда не открывайте входную дверь до тех пор, пока не убедитесь, что за ней находятся знакомые люди.

- Никогда, ни под каким предлогом не впускайте в квартиру незнакомых людей.
- Перед выходом из квартиры посмотрите в глазок, нет ли на лестничной клетке посторонних.
- Покидая квартиру даже на несколько минут, обязательно замкните входную дверь. Уходя из дома, закройте все окна, форточки, балконные двери.
- Ходите одним маршрутом. Он должен быть безопасным. Не останавливайтесь и не задерживайтесь в дороге.
- На видном месте в квартире напишите номера телефонов ваших друзей, соседей, сослуживцев, специальных служб на случай экстренного вызова.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

- Примите случившееся как эпизод жизни. Не паникуйте, не впадайте в депрессию, не совершайте необдуманных, опрометчивых поступков. Сосредоточьтесь на мысли о сохранении своей жизни, жизни других заложников, освобождении.
- Начальный этап захвата заложников характеризуется насильственными, грубыми, жестокими действиями, угрозой оружия, уничтожением одного или нескольких заложников для устрашения всех остальных. Это естественно потрясет вас, однако к этому нужно быть готовым, ни в коем случае не выплескивать свои эмоции. Проявите силу воли, удержитесь сами и не дайте другим взорвать ситуацию.
- Необходимо выполнять все требования похитителей, не вступать с ними в разговоры, не оказывать сопротивление, не вызывать враждебной реакции. Ни в коем случае не пытайтесь убедить их отменить свои планы, сложить оружие и сдаться.
- Почти всегда при захвате заложников преступники используют огнестрельное и холодное оружие, взрывчатые вещества. От поведения заложников во многом зависит его применение: не провоцируйте похитителей к стрельбе или взрыву попыткой разоружить их собственными силами. Помните, что в подобной ситуации сила на их стороне, а опрометчивые действия заложников могут привести к ухудшению общей ситуации или гибели заложников.
- Не пытайтесь разоружить бандитов.
- Не пытайтесь незаметно от похитителей разговаривать между собой или связываться с внешним миром по мобильному телефону. Такие действия могут стоить вам жизни.
- Старайтесь в меру своих сил не проявлять слабость, уныние, слезливость. Стойко переносите временные неудобства. Помогайте друг другу, старикам, женщинам, больным, раненым.
- Если ваш плен длится несколько суток, не отказывайтесь от пищи и воды, которые будут предложены. В случае возникновения жажды или голода сами попросите воду и еду.
- Если к вам обращаются с требованием, вопросом, просьбой - не сопротивляйтесь. Держитесь уверенно, не теряйте чувства собственного достоинства.
- Постарайтесь запомнить все: количество преступников, их возраст, особые приметы, характерные детали, оружие, требования. Большой объем

информации может быть получен в результате прослушивания разговоров между бандитами. Все эти сведения помогут сотрудникам правоохранительных органов и спецслужб в ходе обязательного расследования.

- Чаще всего заложникам передают искаженную информацию. Никогда не верьте преступникам.
- В зависимости от ситуации, если есть возможность, попытайтесь установить с похитителями доверительный контакт, это поможет снять напряженность, смягчить их требования.
- В случае возникновения возможности убежать из плена - бегите.
- Специальные службы могут предпринять силовой вариант освобождения заложников. Эта операция проводится быстро, нередко с применением оружия. Чтобы не стать жертвой штурма, быстро сгруппируйтесь, лягте на пол (землю), закройте голову руками и ждите окончания операции.
- После освобождения вам необходимо будет ответить на вопросы следователей. Постарайтесь вспомнить все, это будет вашим личным вкладом в общее дело борьбы с преступниками.
- Находясь в плену, постоянно помните: **ВАС ОБЯЗАТЕЛЬНО ОСВОБОДЯТ!**

УТВЕРЖДЕНА

Приказом МОБУ «Муринская СОШ №3»
от «14» Августа 2020г. № 121/01

ИНСТРУКЦИЯ № 28

Правила поведения во время каникул
(для классных руководителей)

1. Общие положения правил поведения учащихся на каникулах

1.1. **Инструктаж Правила поведения детей на каникулах** проводят классные руководители с учащимися своего класса четыре раза в год (перед каждыми каникулами).

1.2. В специальном журнале делается отметка о проведении инструктажа согласно инструкции по охране труда *Правила поведения на каникулах для школьников* и ставятся подписи учителя и учащихся.

2. Общие правила поведения школьников во время каникул

2.1 В общественных местах быть вежливым и внимательным к детям и взрослым, соблюдать нормы морали и этики.

2.2 Быть внимательным и осторожным на проезжей части дороги, соблюдать правила дорожного движения.

2.3 На каникулах в общественном транспорте быть внимательным и осторожным при посадке и выходе, на остановках.

2.4 Во время игр соблюдать правила игры, быть вежливым.

2.5 Не разговаривать с посторонними (незнакомыми) людьми. Не реагировать на знаки внимания и приказы незнакомца. Никуда не ходить с посторонними.

2.6 Не играть в тёмных местах, на свалках, стройплощадках, пустырях и в заброшенных зданиях, рядом с железной дорогой и автомагистралью.

2.7 Всегда сообщать родителям, куда идёшь гулять.

2.8 Без сопровождения взрослых и разрешения родителей не ходить к водоемам (рекам, озерам, водохранилищам) и в лес, не уезжать в другой населенный пункт.

2.9 На каникулах одеваться в соответствии с погодой.

2.10 Не дразнить и не гладить беспризорных собак и других животных.

2.11 Находясь дома во время каникул, быть внимательным при обращении с острыми, режущими, колющими предметами и электронагревательными приборами; не играть со спичками, зажигалками и т.п.

2.12 Дома строго соблюдать правила пожарной безопасности в квартире.

2.13 В случае пожара дома использовать правила поведения при пожаре в квартире.

3. Правила поведения учащихся на осенних каникулах

3.1

3.2 Соблюдать правила п. 2 настоящей инструкции по правилам поведения на каникулах, а также данные правила поведения во время осенних каникул.

3.3 Во время осенних каникул, находясь вблизи водоёмов, не входить в воду, не ходить по краю обрыва.

3.4 При походе осенью в лес не поджигать сухую траву, не лазить по деревьям, внимательно смотреть под ноги.

3.5 При использовании скутеров, велосипедов соблюдать правила дорожного движения.

3.6 При использовании во время осенних каникул роликовых коньков, скейтов и самокатов, помнить, что проезжая часть не предназначена для их использования, кататься по тротуару.

3.7 Во время походов в лес обязательно надеть головной убор и одежду с длинными рукавами во избежание укусов клещей и других насекомых.

4. Правила поведения учащихся на зимних каникулах

4.1 Соблюдать правила п. 2 данной инструкции по правилам поведения учащихся на каникулах, а также данные правила поведения во время зимних каникул.

4.2 Во время зимних каникул в случае гололёда не спешить при ходьбе, не обгонять прохожих. При падении стараться упасть на бок, не хвататься за окружающих.

4.3 Во время катания зимой на горках и катках, быть предельно внимательным, не толкаться, соблюдать правила техники безопасности:

4.4 Соблюдать:

- интервал при движении на лыжах 3-4 м, при спусках с горы - не менее 30 м;
- при спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки;
- после спуска с горы не останавливаться у подножия горы во избежание столкновений с другими лыжниками;
- немедленно сообщить взрослым (родителям, знакомым) о первых же признаках обморожения;
- во избежание потертостей ног не ходить на лыжах в тесной слишком свободной обуви;

4.4.1 Во время катания зимой на коньках надо стараться обходить тех, кто плохо катается. При падении держать руки ближе к телу и пытаться как можно быстрее подняться на ноги. Надо считаться с конькобежцами, которые «выписывают» дуги и пируэты спиной вперед столкновения с ними не исключены. По неписаному правилу крытых катков, двигаться следует вдоль борта в одном направлении.

4.5 Находясь у водоёмов во время зимних каникул, не ходить по льду (лед может оказаться тонким).

4.6 Использовать бенгальские огни и т.п. только в присутствии и с разрешения взрослых в специально отведенных для этого местах, соблюдая правила пожарной безопасности и инструкцию по применению.

4.7 Играя в снежки, не метить в лицо и в голову.

4.8 Не ходить вдоль зданий – возможно падение снега и сосулек.

5. **Правила поведения учащихся на весенних каникулах:**

5.1 Соблюдать правила п. 2 данной инструкции по правилам поведения во время каникул, а также данные *правила поведения во время весенних каникул*.

5.2 Не ходить во время весенних каникул вдоль зданий – возможно падение снега и сосулек.

5.3 Не подходить к водоёмам с тающим льдом. Не кататься на льдинах.

5.4 При использовании весной скутеров, велосипедов соблюдать правила дорожного движения.

5.5 При использовании роликовых коньков, скейтов и самокатов, помнить, что проезжая часть не предназначена для их использования, кататься по тротуару.

5.6 Во время походов весной в лес обязательно надеть головной убор и одежду с длинными рукавами во избежание укусов клещей и других насекомых.

5.7 Во время весенних каникул, находясь вблизи водоёмов, не входить в воду, не ходить по краю обрыва.

5.8 При походе в лес не поджигать сухую траву, не лазить по деревьям, внимательно смотреть под ноги.

6. **Правила поведения учащихся на летних каникулах**

6.1 На последнем классном часу перед летними каникулами классный руководитель проводит **инструктаж по технике безопасности во время летних каникул** для детей своего класса.

6.2 Соблюдать правила п. 2 данной инструкции по правилам поведения на каникулах, а также данные *правила поведения во время летних каникул*.

6.3 Находясь на улице во время летних каникул, надеть головной убор во избежание солнечного удара. При повышенном температурном режиме стараться находиться в помещении или в тени, чтобы не получить тепловой удар.

6.4 При использовании скутеров, велосипедов во время летних каникул соблюдай правила дорожного движения.

6.5 При использовании роликовых коньков, скейтов и самокатов, помни, что проезжая часть не предназначена для их использования, ты должен кататься по тротуару.

6.6 Находясь летом вблизи водоёмов, соблюдать правила поведения на воде. Не купаться в местах с неизвестным дном. Входить в воду только с разрешения родителей и во время купания не стоять без движений. Не прыгать в воду головой вниз при недостаточной глубине воды, при необследованном дне водоема и при нахождении вблизи других пловцов. Не оставаться при нырянии долго под водой. Не купаться более 30 мин., если же вода холодная, то не более 5-6 мин. Не заплывать за установленные знаки ограждения водного бассейна (буйки), не купаться при большой волне, не подплывать близко к моторным лодкам, пароходам, баржам и пр. плавательным средствам. Почувствовав озноб, быстро выйти из воды и растереться сухим полотенцем. При судорогах не теряться, стараться держаться на воде и позвать на помощь.

6.7 Во время походов летом в лес обязательно надеть головной убор и одежду с длинными рукавами во избежание укусов клещей и других насекомых.

6.8 Во время похода летом в лес не поджигать сухую траву, не лазить по деревьям, внимательно смотреть под ноги.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом МОБУ «Муринская СОШ №3»
от «14» Августа 2020г. № 121/01

ИНСТРУКЦИЯ № 29

ВВОДНЫЙ ИНСТРУКТАЖ
По мерам безопасности для учащихся
по предмету «Физическая культура»

Основные понятия физической культуры
Физическая культура- органическая составная часть общей культуры общества и личности, вид социальной деятельности людей, направленный на укрепление здоровья и развитие их физических способностей, на подготовку к жизненной практике.
Физкультурник -человек, систематически занимающийся доступными физическими упражнениями для укрепления своего здоровья, гармоничного развития и физического совершенствования.
Физическое развитие - это биологический процесс становления и применения форм и функций человеческого организма, совершающийся под влиянием наследственности, условий жизни и воспитания.
Программа физического воспитания предусматривает изучение учащимися теоретических тем и овладение рядом практических физических упражнений из различных видов спорта.

I. Общие требования безопасности
Учащийся должен:
• пройти медицинский осмотр и заниматься в той медицинской группе, к которой он относится по состоянию здоровья;
• иметь опрятную спортивную форму (трусы, майку, футболку, спортивный костюм, трико, чистую обувь: кеды, кроссовки), соответствующую погодным условиям и теме проведения занятия;
• выходить из раздевалки по первому требованию учителя;
• после болезни предоставить учителю справку от врача;
• присутствовать на уроке в случае освобождения врачом после болезни;
• бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;
• иметь коротко остриженные ногти;
• знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

Учащимся нельзя:
• резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны в раздевалке, спортивном зале;
• вставлять в розетки посторонние предметы;
• пить холодную воду до и после урока;
• заниматься на непросохшей площадке, скользком и неровном грунте.

II. Требования безопасности перед началом занятий

Учащийся должен:

• переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;

• снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т. д.);

• убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;

• под руководством учителя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;

• с разрешения учителя выходить на место проведения занятия;

• по команде учителя встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время занятий

Учащийся должен:

• внимательно слушать и четко выполнять задания учителя;

• брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;

• во время передвижений смотреть вперед, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;

• выполнять упражнения с исправным инвентарем и заниматься на исправном оборудовании.

Учащимся нельзя:

• покидать место проведение занятия без разрешения учителя;

• толкаться, ставить подножки в строю и движении;

• залезать на баскетбольные фермы, виснуть на кольцах;

• жевать жевательную резинку;

• мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;

• выполнять упражнения с влажными ладонями;

• резко изменять направление своего движения.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

Учащийся должен:

• при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;

• с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;

• при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

• по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании занятий

Учащийся должен:

• под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

• организованно покинуть место проведения занятия;

• переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

• вымыть с мылом руки.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом МОБУ «Муринская СОШ №3»
от «14» Августа 2020г. № 121/01

ИНСТРУКЦИЯ № 30

ВВОДНЫЙ ИНСТРУКТАЖ

по мерам безопасности для учащихся по предмету «Физическая культура»

Основные понятия физической культуры

Физическая культура – органическая составная часть общей культуры общества и личности, вид социальной деятельности людей, направленный на укрепление здоровья и развитие их физических способностей, на подготовку к жизненной практике.

Физкультурник – человек, систематически занимающийся доступными физическими упражнениями для укрепления своего здоровья, гармоничного развития и физического совершенствования.

Физическое развитие – биологический процесс становления и применения форм и функций человеческого организма, совершающийся под влиянием наследственности, условий жизни и воспитания.

Программа физического воспитания предусматривает изучение учащимися теоретических тем и овладение рядом практических физических упражнений из различных видов спорта.

I. Общие требования безопасности

Учащийся должен:

- пройти медицинский осмотр и заниматься в той медицинской группе, к которой он относится по состоянию здоровья;
- иметь опрятную спортивную форму (трусы, майку, футболку, спортивный костюм, трико, чистую обувь: кеды, кроссовки), соответствующую погодным условиям и теме проведения занятия;
- выходить из раздевалки по первому требованию учителя;
- после болезни предоставить учителю справку от врача;
- присутствовать на уроке в случае освобождения врачом после болезни;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;
- иметь коротко остриженные ногти;
- знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

Учащимся нельзя:

- резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны в раздевалке, спортивном зале;
- вставлять в розетки посторонние предметы;
- пить холодную воду до и после урока;
- заниматься на непросохшей площадке, скользком и неровном грунте.

II. Требования безопасности перед началом занятий

Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть спортивную форму и спортивную обувь;

• снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.);

• убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;

• под руководством учителя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;

• с разрешения учителя выходить на место проведения занятия;

• по команде учителя встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время занятий

Учащийся должен:

• внимательно слушать и четко выполнять задания учителя;

• брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;

• во время передвижений смотреть вперед, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;

• выполнять упражнения с исправным инвентарем и заниматься на исправном оборудовании.

Учащимся нельзя:

• покидать место проведение занятия без разрешения учителя;

• толкаться, ставить подножки в строю и движении;

• залезать на баскетбольные фермы, виснуть на кольцах;

• жевать жевательную резинку;

• мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;

• выполнять упражнения с влажными ладонями;

• резко изменять направление своего движения.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях

Учащийся должен:

• при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;

• с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;

• при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

• по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании занятий

Учащийся должен:

• под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

• организованно покинуть место проведения занятия;

• переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

• вымыть с мылом руки.

для учащихся по мерам безопасности при занятиях легкой атлетикой

УТВЕРЖДЕНА

Приказом МОБУ «Муринская СОШ №3»
от «14» Августа 2020г. № 121/01

ИНСТРУКЦИЯ № 31

Инструктаж
по мерам безопасности для учащихся по предмету
«Физическая культура»

I.Общие требования безопасности.

Учащийся должен:
- пройти медицинский осмотр и заниматься в той медицинской группе, к которой он относится по состоянию здоровья;
- иметь опрятную спортивную форму (трусы, майку, футболку, спортивный костюм, трико, чистую обувь – кеды, кроссовки), соответствующую погодным условиям и теме проведения занятия;
- выходить из раздевалки по первому требованию учителя;
- после болезни предоставить учителю справку от врача;
- присутствовать на уроке в случае освобождения врачом от занятий после болезни;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;
- иметь коротко остриженные ногти;
- знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

Учащимся нельзя:
- резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны в раздевалке, спортивном зале;
- вставлять в розетки посторонние предметы;
- пить холодную воду до и после урока;
- заниматься на непросохшей площадке, скользком и неровном грунте.

II. Требования безопасности перед началом занятий.

Учащийся должен:
- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством учителя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- с разрешения учителя выходить на место проведения занятия;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время занятий.

Учащийся должен:
- внимательно слушать и чётко выполнять задания учителя;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;

- во время передвижений смотреть вперёд, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;
- выполнять упражнения с исправным инвентарём и заниматься на исправном оборудовании.

Учащимся нельзя:
- покидать место проведения занятия без разрешения учителя;
- толкаться, ставить подножки в строю и движении;
- залезать на баскетбольные формы, виснуть на кольцах;
- жевать жевательную резинку;
- мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;
- выполнять упражнения с влажными ладонями;
- резко изменять направление своего движения.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Учащийся должен:
- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании занятий.

Учащийся должен:
- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом МОБУ «Муринская СОШ №3»
от «14» Августа 2020г. № 121/01

ИНСТРУКЦИЯ № 32

Инструкция
по охране труда для учащихся по мерам безопасности при занятиях на открытых спортивных площадках.

I.Общие требования безопасности.

Состояние спортивной площадки должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям. Нестандартное оборудование должно быть надёжно закреплено и находиться в исправном состоянии.
К занятиям допускаются учащиеся:
- отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий. Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегать ногу и не затруднять кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.
Учащийся должен:
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- быть внимательным при перемещениях по стадиону;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.
За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процесс.

II. Требования безопасности перед началом занятий.

Учащийся должен:
- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, серёжки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;
- организованно выйти с учителем через центральный выход здания или запасный выход спортзала на место проведения занятий;
- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- под руководством учителя инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях;

- по распоряжению учителя убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т.д.;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время проведения занятий.

Занятия проводятся на ровном нескользком грунте под руководством учителя физкультуры.

Учитель обязан:

- следить за выполнением учащимися инструкций, правил поведения на уроке физкультуры и принимать решение об отстранении учащихся от участия в учебном процессе за грубое или систематическое их нарушение.

Учащийся должен:

- внимательно слушать объяснения упражнений и правильно их выполнять;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- выполнять упражнения только на исправном оборудовании;
- при выполнении упражнений потоком соблюдать достаточные интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещениях по спортивной площадке: не мешать другим, не ставить подножек, избегать столкновений;
- не покидать территорию спортивной площадки без разрешения.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании занятий.

Учащийся должен:

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом МОБУ «Муринская СОШ №3»
от «14» Августа 2020г. № 121/01

ИНСТРУКЦИЯ № 33

Инструкция
для учащихся по мерам безопасности при занятиях лёгкой атлетикой

I.Общие требования безопасности.

Занятия по лёгкой атлетике проводятся на оборудованных для этого спортивных площадках и в спортзале.
К занятиям допускаются учащиеся:
- отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий. Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегать ногу и не затруднять кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.

Учащийся должен:
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- не оставлять без присмотра спортинвентарь для прыжков и метаний, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент на уроке;
- быть внимательным при перемещениях по стадиону;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процесс.

II. Требования безопасности перед началом занятий.

Учащийся должен:
- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, серёжки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы режущие, колющие и другие посторонние предметы;
- организованно выйти с учителем через центральный выход здания или запасный выход спортзала на место проведения занятий;
- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- под руководством учителя инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях;
- не переносить к месту занятий лопаты и грабли остриём и зубьями вверх;

- по распоряжению учителя убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т.д.;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время проведения занятий.

БЕГ

Учащийся должен:
- при групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке;
- во время бега смотреть на свою дорожку;
- после выполнения беговых упражнений пробегать по инерции 5-15 м, чтобы бегущий сзади имел возможность закончить упражнение;
- возвращаться на старт по крайней дорожке, при старте на дистанции не ставить подножки, не задерживать соперников руками;
- в беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны;
- при беге по пересечённой местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному учителем;
- выполнять разминочный бег по крайней дорожке.

ПРЫЖКИ

Прыжковая яма должна быть заполнена песком на глубину 20-40 см. Перед прыжками необходимо тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме, убрать из неё грабли, лопаты и другие посторонние предметы. Техника прыжка должна соответствовать учебной программе и обеспечить приземление учащегося на ноги.

Учащийся должен:
- грабли класть зубьями вниз;
- не выполнять прыжки на неровном и скользком грунте;
- выполнять прыжки, когда учитель дал разрешение и в яме никого нет;
- выполнять прыжки поочерёдно, не перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим учащимся;
- после выполнения прыжка быстро освободить прыжковую яму и вернуться на своё место для выполнения следующей попытки с правой или левой стороны дорожки для разбега.

МЕТАНИЕ

Необходимо быть внимательным при упражнениях в метании.

Учащийся должен:
- перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет;
- осуществлять выпуск снаряда способом, исключающим срыв;
- при групповом метании стоять с левой стороны от метающего;
- в сырую погоду насухо вытирать руки и снаряд;
- находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполняющий бросок был в поле зрения, не поворачиваться к нему спиной, не пересекать зону метаний бегом или прыжками;
- после броска идти за снарядом только с разрешения учителя, не производить произвольных метаний;
- при метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли;
- не передавать снаряд друг другу броском;
- не метать снаряд в необорудованных для этого местах.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Учащийся должен:
- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании занятий.

Учащийся должен:
- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом МОБУ «Муринская СОШ №3»
от «14» Августа 2020г. № 121/01

ИНСТРУКЦИЯ № 34

Инструкция
для учащихся по мерам безопасности при занятиях спортивной гимнастикой

I.Общие требования безопасности.

К занятиям допускаются учащиеся:
- отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Учащийся должен:
- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

Гимнастические снаряды должны быть надёжно закреплены, а их металлические опоры укрыты матами. Помните, что при выполнении упражнений на снарядах безопасность во многом зависит от их исправности:
- маты должны быть без порывов и укладываться в местах соскоков и вероятных падений;
- канат не должен иметь порывов и узлов;
- бревно должно иметь ровную поверхность без заусениц, трещин, шероховатостей и устанавливаться на высоту, соответствующую возрастным особенностям;
- жерди должны быть сухими и гладкими, без трещин;
- перекладина должна быть гладкой, без ржавчины и наслоения магнезии;
- поверхность гимнастического коня должна быть ровной, сухой, без порывов.

Не выполняйте упражнения при наличии свежих мозолей на руках.
Выполняя упражнения потоком, соблюдайте достаточные интервал и дистанцию.
Не выполняйте сложные элементы без страховки, если нет уверенности в их выполнении.
Учащийся должен знать и выполнять инструкцию при занятиях спортивной гимнастикой.
За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе.

II. Требования безопасности перед началом занятий.

Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, серёжки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы режущие, колющие и другие посторонние предметы;
- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

Будьте внимательны при передвижении и установке гимнастических снарядов.

Не переносите и не перевозите тяжёлые гимнастические снаряды без специальных тележек и устройств.

При переноске матов держитесь за специальные ручки сбоку по два человека с каждой стороны. При укладке следите, чтобы их поверхность была ровной и не сбивалась в комок, не было зазоров, а также наложения края мата на другой.

Вся площадь вокруг бревна застилается матами в один слой, а в месте приземления - в два слоя.

На опорном прыжке в месте приземления уложите маты в два слоя, длиной не менее пяти метров.

Изменяя высоту брусьев вдвоём, ослабив винты, поднимите одновременно оба конца, держась за жердь, а не за металлическую опору. Ширина между жердями не должна превышать ширины плеч.

Высоту перекладины устанавливайте в лежачем положении. Хорошая прочность растяжек и креплений должна обеспечить устойчивость снаряда. Не стойте под перекладиной во время её установки.

Устанавливая прыжковые снаряды, выдвигайте ножки поочерёдно с каждой стороны, предварительно наклонив снаряд.

III. Требования безопасности во время проведения занятий.

Учащийся должен:
- каждый раз перед выполнением упражнения проверять крепление стопорных винтов;
- вытирать руки насухо;
- выполнять сложные элементы и упражнения со страховкой;
- при выполнении прыжков и соскоков приземляться мягко, на носки, пружинисто приседая;
- при появлении во время занятия боли в руках, покраснения кожи, водяных пузырей на ладонях прекратить занятие и сообщить об этом учителю;
- переходить от снаряда к снаряду организованно, по общей команде, способом, указанным учителем.

Не стойте близко к снаряду при выполнении упражнения другим учащимся, не отвлекайте и не мешайте ему.

Залезайте и спускайтесь с каната способом, указанным учителем. Не раскачивайте канат, на котором учащийся выполняет упражнение. Не используйте его не по назначению.

Прежде чем выполнять упражнение на бревне, разучите его и добейтесь уверенного исполнения на полу или гимнастической скамейке.

Выполняя упражнение на перекладине, необходимо помнить, что неточность в исполнении упражнения или недостаточно хороший хват приводит к срыву и падению.

Перед выполнением опорного прыжка установите гимнастический мостик от снаряда на расстоянии в зависимости от ваших возможностей, способностей и

подготовленности. Не начинайте выполнять упражнение, если есть помехи при разбеге или в месте приземления. При выполнении опорного прыжка другим учащимся не перебегайте место для разбега.
Осуществляйте страховку, стоя за снарядом.
Выполняйте вольные и акробатические упражнения на матах или ковре. Перед выполнением упражнения убедитесь, что на ковре или матах нет посторонних предметов или учащихся, которые могут помешать выполнить задание. Во время выполнения упражнений не выбегайте на ковёр, не мешайте другим.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Учащийся должен:
- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании занятий.

Учащийся должен:
- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом МОБУ «Муринская СОШ №3»
от «14» Августа 2020г. № 121/01

ИНСТРУКЦИЯ № 35

Инструкция по лыжной подготовке для школьников

Лыжи должны быть подобраны по росту и, содержаться в исправном состоянии. Неисправными считаются лыжи, имеющие трещины, сколы, поломанные носки или пятки лыж, деформацию скользящей плоскости (пропеллер).
Крепление должно быть установлено по центру лыж и прочно закреплено на ней. Оно должно быть отрегулировано так, чтобы можно было без посторонней помощи крепить к лыже ботинок или валенок. Лучше использовать жёсткие крепления (они более надёжны) или резиновые стандартного образца (не самодельные).
Палки, подобранные по росту, должны иметь наконечники, кольца и ремни для кистей рук, длина которых должна регулироваться.
Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру (тесная или очень свободная обувь могут привести к потёртостям либо к травме голеностопного сустава). Обувь надо систематически смазывать гуталином. Это предохранит от влаги и сделает кожу более мягкой.
Нельзя зашнуровывать ботинки слишком туго и обвязывать шнурки вокруг ноги, из-за этого ухудшается кровообращение, и ноги скорее замерзают. После занятий надо обязательно просушить ботинки. Ни в коем случае нельзя делать это на батарее или печке. В этом случае обувь может покоробиться и стать жёсткой. Надевать ботинки следует на два носка (х/б и шерстяной). Носки должны быть сухими.
Одежда должна защищать от холода и ветра, быть лёгкой, удобной и не сковывать движения. Свитер должен перекрывать брюки даже при сильном наклоне туловища вперёд.
Следует надеть бельё из натуральных тканей. На руках должны быть варежки.
Запрещается заниматься без головного убора. На голове должна быть спортивная шапочка, закрывающая уши. При сильном морозе – две, если они тонкие. В том случае, если шапочка не прикрывает уши, надо дополнительно использовать специальные наушники.
Получив лыжный инвентарь, надо проверить его исправность и развязать лыжи до выхода на улицу. Выйдя на улицу, не следует сразу вставать на лыжи, надо дать им остыть, иначе на них образуется корка льда, которая будет препятствовать скольжению.
Опоздав на урок, нужно доложить учителю о своём приходе, чтобы он знал точное количество занимающихся. Нельзя уходить с занятий без разрешения учителя.
В течение всего года необходимо регулярно выполнять упражнения на развитие выносливости. Низкий уровень выносливости является одной из главных причин травматизма, так как утомлённый человек менее внимателен и координирован. Лучшей профилактикой травматизма является правильная техника выполнения упражнений. Поэтому надо внимательно слушать объяснения учителя и стараться

правильно и точно выполнять подводящие и подготовительные упражнения. Следует строго выполнять правила поведения на лыжне. При движении на лыжне надо соблюдать дистанцию до впереди идущего лыжника 3-4 м, а при спусках этот интервал должен быть не менее 30 м. Во время спуска нельзя выставлять вперёд лыжные палки. Если возникла необходимость быстро остановиться, надо присесть и упасть на бок, обязательно держа палки сзади. После спуска не следует останавливаться у подножия склона: сзади за вами следуют другие лыжники. Нельзя пересекать лыжню, по которой движутся спускающиеся со склона лыжники. Нельзя прыгать с трамплина: для этого нужны специальная подготовка и прыжковые лыжи.

Категорически запрещается использовать лыжные палки для осаливания во время подвижных игр и эстафет – это можно делать только рукой.

Во время занятий не исключены случаи обморожения ушей, носа и щёк. Если они побелели или потеряли чувствительность, надо растереть кожу вокруг обмороженного места до порозовения, а затем и сам отмороженный участок. Делать это следует сухой рукой, а не снегом, т.к. при растирании снегом можно повредить кожу и занести в организм инфекцию.

Если во время соревнований (занятий) участник по каким-либо причинам вынужден сойти с дистанции, он должен обязательно предупредить об этом судью (учителя). Это можно сделать лично, а также через контролёра или товарища.

О поломке и порче лыжного снаряжения также следует сообщать учителю. Если невозможно произвести починку на дистанции, то, получив разрешение учителя, надо выходить к школе (лыжной базе, ближайшему населённому пункту).

Нельзя снимать «лишнюю» одежду во время бега на дистанции и после его окончания (это может привести к простуде). Лучше её снять до начала бега, а после завершения надеть вновь.

По окончании занятий перед входом в помещение надо очистить лыжи от снега, а, зайдя в помещение, связать их.

Сразу после занятий по лыжной подготовке нельзя пить холодную воду и охлаждённые напитки (можно простудить горло).

УТВЕРЖДЕНА

Приказом МОБУ «Муринская СОШ №3»
от «14» Августа 2020г. № 121/01

ИНСТРУКЦИЯ № 36

Инструкция
для учащихся по мерам безопасности при занятиях игровыми видами спорта

I.Общие требования безопасности.

Для занятий игровыми видами спорта спортплощадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.
К занятиям допускаются учащиеся:
- отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Учащийся должен:
- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать простейшие правила игры;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процесс.

II. Требования безопасности перед началом занятий.

Учащийся должен:
- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, серёжки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы режущие, колющие и другие посторонние предметы;
- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- под наблюдением учителя положить мячи на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения упражнений;
- убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на уроке;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время занятий.

При выполнении упражнений в движении учащийся должен:

- избегать столкновений с другими учащимися, «перемещаясь спиной» смотреть через плечо;
- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими учащимися;
- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на своё место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Учащийся должен:
- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании занятий.

Учащийся должен:
- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

Баскетбол

Ведение мяча

Учащийся должен:
- выполнять ведение мяча с поднятой головой;
- при изменении направления убедиться, что на пути нет других учащихся, с которыми может произойти столкновение;
- после выполнения упражнения взять мяч в руки и крепко его держать.

Передача

Учащийся должен:
- ловить мяч открытыми ладонями, образующими воронку;
- прежде чем выполнить передачу, убедиться, что партнёр готов к приёму мяча;
- следить за полётом мяча;
- соизмерять силу передачи в зависимости от расстояния партнёра;
- помнить, что нельзя бить мяч ногой, бросать друг в друга.

Бросок

Учащийся должен:
- выполнять бросок по кольцу способом, указанным учителем;
- при подборе мяча под щитом контролировать отскок мячей других учащихся.

Не рекомендуется:
- толкать учащегося, бросающего мяч в прыжке;
- при броске в движении хвататься за сетки, виснуть на кольцах;
- бить рукой по щиту;
- при попадании в корзину двух и более мячей выбивать их другим мячом;

- бросать мячи в заградительные решётки.
Во время игры учащийся должен:
- следить за перемещением игроков и мяча на площадке, избегать столкновений;
- по свистку прекращать игровые действия.
Нельзя:
- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам;
- хватать игроков соперника, задерживать их продвижение;
- широко расставлять ноги и выставлять локти;
- во время броска дразнить соперника, размахивать руками перед его глазами;
- ученику, который находится на скамейке запасных, выбегать на площадку.

Волейбол

Передача

Учащийся должен:
- после подбрасывания мяча над собой отбивать мяч в сторону партнёра кончиками пальцев, образующими «сердечко»;
- при приёме следить за полётом мяча, принимать его над головой встречным движением рук на кончики пальцев, а сильно летящий мяч – двумя руками снизу на предплечья;
- не отбивать мяч ладонями;
- во время передач через сетку не трогать её руками, не толкать друг друга на сетку.

Подача, нападающий удар

Учащийся должен:
- убедиться, что партнёр готов к приёму мяча;
- соизмерять силу удара в зависимости от расстояния до партнёра;
- выполнять удар по мячу напряжённой ладонью;
- не принимать сильно летящий мяч двумя руками сверху.
Во время игры учащийся должен:
- знать простейшие правила игры и соблюдать их;
- следить за перемещением игроков на своей половине площадки;
- производить замены игроков на площадке, когда игра остановлена и учитель дал разрешение;
- выполнять подачу и прекращать игровые действия по свистку учителя или судьи;
- передавать мяч другой команде передачей под сеткой. При подаче нельзя наступать на линию, а при приёме мяча – задерживать его в руках, выполнять передачу захватом.
Во время игры нельзя:
- дразнить соперника;
- заходить на его сторону;
- касаться сетки руками и виснуть на ней.
По окончании партии переходите на другую сторону площадки по часовой стрелке, по возможности обходя волейбольные стойки, а, проходя под сеткой, не отвлекайтесь, смотрите вперёд, наклонив туловище и голову.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом МОБУ «Муринская СОШ №3»
от «14» Августа 2020г. № 121/01

ИНСТРУКЦИЯ № 37

Инструкция
для учащихся по мерам безопасности при занятиях подвижными играми

I. Общие требования безопасности.

Занятия в спортзале проводятся только с исправным спортивным инвентарём и оборудованием. Спортивный зал должен быть оборудован средствами пожаротушения (огнетушителем) и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом для оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.
К занятиям допускаются учащиеся:
- отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.
Учащийся должен:
- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- внимательно слушать объяснение правил игры и запоминать их;
- соблюдать правила игры и не нарушать их;
- начинать игру по сигналу учителя;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.
Водящие должны слегка касаться рукой убегающих, не хватать и не толкать их в спину, не ставить подножек.
Пойманные – осаленные игроки, которые обязаны выйти из игры согласно правилам, должны осторожно, не мешая другим, покинуть игровую площадку и сесть на скамейку. За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процесс.

II. Требования безопасности перед началом занятий.

Учащийся должен:
- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, серёжки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы режущие, колющие и другие посторонние предметы;

- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время проведения занятий.

Игры с догонялками

Убегающие должны:
- смотреть в направлении своего движения;
- исключать резких стопорящих остановок;
- во избежание столкновения с другими играющими замедлить скорость своего бега и остановиться;
- помнить, что нельзя толкать в спину впереди бегущих, забегать на скамейки.

Пойманные у стены игроки, но оставшиеся в игре, согласно правилам, должны отойти от неё на один - два метра.

Игры с перебежками

Учащийся должен:
- пропустить вперёд бегущих быстрее вас;
- не изменять резко направление своего движения;
- не выбегать за пределы игровой площадки;
- заблаговременно замедлять бег при пересечении линии «дома»;
- не останавливать себя, упираясь руками или ногой в стену.

Игры с мячом

Учащийся должен:
- не бросать мяч в голову играющим;
- соизмерять силу броска мячом в игроков в зависимости от расстояния до них;
- следить за перемещением игроков и мяча на площадке, не мешать овладеть мячом игроку, который находится ближе к нему;
- не вырывать мяч у игрока, первым овладевшим им;
- не падать и не ложиться на полы, когда хочет увернуться от мяча;
- ловить мяч захватом двумя руками снизу.

Эстафеты

Учащийся должен:
- не начинать эстафету без сигнала учителя;
- выполнять эстафету по своей дорожке. Если ваш инвентарь оказался на полосе другой команды, осторожно заберите его, вернитесь на свою дорожку и продолжайте выполнять задание;
- не выбегать преждевременно из строя, пока стоящий перед вами игрок не закончил выполнять задание и не передал вам эстафету касанием руки;
- после передачи эстафеты встать в конец своей команды, во время эстафеты не выходить из своего строя, не садиться и не ложиться на полы.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Учащийся должен:
- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;

- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании занятий.

Учащийся должен:
- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом МОБУ «Муринская СОШ №3»
от «14» Августа 2020г. № 121/01

Инструкция
по обеспечению общественного порядка и безопасности на время праздничных дней и зимних каникул в образовательных учреждениях, подведомственных Комитету по образованию администрации МО «Всеволожский муниципальный район» Ленинградской области

1. Общие положения

1.1.Настоящая Инструкция по обеспечению общественного порядка и безопасности на время праздничных дней и зимних каникул в образовательных учреждениях, подведомственных Комитету по образованию администрации МО «Всеволожский муниципальный район» Ленинградской области (далее - Инструкция) определяет действия руководителя и работников учреждения по проведению эффективного контроля и оперативного реагирования на возможные аварийные ситуации, а также обеспечения общей безопасности образовательных учреждений, функционирования инженерных систем и контроля за устойчивой работой учреждений.

1.2.Инструкция разработана в целях обеспечения сохранности жизни и здоровья детей в чрезвычайных ситуациях, организации работы по охране объектов, предотвращения пожаров и террористических актов, оперативного реагирования на возможные аварийные ситуации, функционирования инженерных систем на период зимних каникул и праздничных дней, а также обеспечения общей безопасности образовательных учреждений, подведомственных Комитету по образованию администрации муниципального образования «Всеволожский муниципальный район» Ленинградской области (далее – учреждения).

1.3.Инструкция составлена в соответствии со следующими документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 21.12.1994 г. № 69-ФЗ «О пожарной безопасности»;
- Постановлением Правительства Российской Федерации от 25.04.2012 г. № 390 «О противопожарном режиме»;
- Постановлением Правительства Российской Федерации от 02.08.2019 г. № 1006 «Об утверждении требований к антитеррористической защищенности объектов (территорий) Министерства просвещения Российской Федерации и объектов (территорий), относящихся к сфере деятельности Министерства просвещения Российской Федерации, и формы паспорта безопасности этих объектов (территорий)».

1.4.Период подготовки и проведения мероприятий по обеспечению общей безопасности учреждений, функционирования инженерных систем на период праздничных дней и каникул (далее - Период подготовки и проведения мероприятий) определяется распоряжением Комитета по образованию администрации Муниципального образования «Всеволожский муниципальный район» Ленинградской области (далее - Комитет по образованию).

2. Алгоритм действий руководителя учреждения на Период подготовки и проведения мероприятий:

2.1.В срок до начала Периода подготовки и проведения мероприятий:

2.1.1. Издать организационные приказы с конкретным определением мер, ответственных исполнителей по обеспечению правопорядка, антитеррористической защищённости учреждения по обеспечению сохранности жизни и здоровья людей в чрезвычайных ситуациях.

2.1.2. Издать правовой акт по запрещению использования всех видов пиротехнических изделий, электрических гирлянд в помещениях и на территории учреждений.

2.1.3. Усилить бдительность и взять под личный контроль организацию антитеррористической и противодиверсионной защиты учреждения. Определить внутренний распорядок работы и положения пропускного режима в учреждение, довести информацию до всех обучающихся, сотрудников и родительской общественности.

2.1.4. Особое внимание обратить на обеспечение безопасности мероприятий, проводимых с участием детей за пределами территории учреждений.

2.1.5. Организовать работу по охране учреждений с целью предотвращения пожаров и террористических актов.

2.1.6. Провести дополнительный противопожарный инструктаж с персоналом, проверить наличие планов эвакуации людей и работу системы оповещения людей о пожаре.

2.1.7. Провести уточнение планов действий по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций.

2.1.8. Непосредственно с руководителями охранных предприятий, осуществляющих охрану образовательных учреждений, уточнить обязанности охранников, а также провести занятие, особое внимание, уделив вопросам пропускного режима, организации проверки помещений, надежного закрытия и опечатывания запасных выходов, выходов на чердачные помещения (крыши) и входов в подвальные помещения.

2.1.9. Проверить организацию охраны учреждения, выполнение организационно-технических мероприятий по содержанию ограждений, входов на территорию и в здания, состояние противопожарного оборудования, функционирование кнопок тревожных сигнализаций, состояние пропускного и внутриобьектового режима.

2.1.10. Обеспечить своевременную уборку территорий, закрепленных за учреждением, вывоз бытовых отходов. Не допускать их хранение в неустановленных местах. Исключить несанкционированную парковку автотранспорта вблизи зданий и на территории учреждения.

2.1.11. Обратить особое внимание на наличие и функционирование средств связи.

2.1.12. Проверить наличие и исправность первичных средств пожаротушения.

2.1.13. Провести родительские собрания, с привлечением сотрудников УМВД, по вопросу недопущения террористических актов и экстремистских проявлений, повышения бдительности родителей и обучающихся. В ходе проведения родительских собраний подробно рассмотреть вопросы совместной работы руководства, сотрудников учреждения и родительской общественности по

обеспечению правопорядка, безопасности, антитеррористической защищённости, повышению личной ответственности и бдительности.

2.1.14. Непосредственно перед началом Периода подготовки и проведения мероприятий назначенными ответственными лицами из числа сотрудников, под личным руководством, провести дополнительный осмотр помещений и мест проведения мероприятий на предмет отсутствия взрывоопасных и других опасных предметов (веществ). В ходе проведения проверки по необходимости приглашать сотрудников-кинологов УМВД.

2.2.На Период подготовки и проведения мероприятий:

2.2.1. Установить круглосуточное дежурство руководящего состава учреждения с составлением графика дежурств, указанием их рабочих и личных мобильных телефонных номеров.

2.2.2. Разработать схему оповещения людей и механизм взаимодействия с аварийными службами в муниципальном образовании.

2.2.3. Исключить факты бесконтрольного пребывания на объектах (территориях) посторонних лиц и нахождения транспортных средств на объектах (территориях) или в непосредственной близости от них.

2.2.4. Контролировать целевое использование арендуемых (используемых) площадей на основании договоров аренды или безвозмездного пользования.

2.2.5. В случае возникновения аварийной ситуации в учреждении срочно информировать о происшествии дежурного в администрации муниципального образования по телефону 8 (813-70) 25-488 и дежурного специалиста Комитета по образованию.

2.2.6. Исключить несанкционированный доступ посторонних лиц на территорию учреждения.

2.2.7. Запретить ведение различных хозяйственных и строительных работ на территории и вблизи учреждения в период с 31 декабря 2020 года по 11 января 2021 года.

2.2.8. Обеспечить контроль за вносимыми (ввозимыми) на территорию учреждения грузами и предметами ручной клади. Крупногабаритные и подозрительные предметы проносятся в здание после их осмотра с применением технических средств.

2.2.9. Обеспечить строгое выполнение мер безопасности.

2.2.10. Организовать ежесуточную проверку ответственными должностными лицами режимов тепло- и водоснабжения учреждения, а также контроль за источниками жизнеобеспечения с ведением Журнала проверок.