

ИНСТРУКТАЖ
обучающихся МАОУ СОШ №57 на зимние каникулы
с 28.12.2024 по 08.01.2025 года

Наступила пора каникул, у вас появилось достаточно времени для отдыха, развлечений, общения с друзьями. Но чтобы не омрачать радость отдыха, не огорчать своих близких, хочу напомнить, что и во время каникул не стоит забывать правила личной безопасности.

1.Помните о соблюдении правил обеспечения личной безопасности, которые помогут сохранить жизнь.

2. Помните о правилах поведения в общественных местах.

3. Поздним вечером после 21.00 часов (до 14лет) и после 22.00 часов (14 лет до 18 лет) детям запрещено появляться на улице без сопровождения взрослых.

4. Детям запрещено находиться в кафе, в местах продажи спиртных напитков и табачных изделий.

5.Запрещается детям разговаривать с незнакомыми людьми, садиться в незнакомый транспорт; трогать незнакомые предметы (о подозрительных людях и предметах немедленно сообщать взрослым).

6. Запрещается пребывание детей вблизи водоёмов, выход на лёд.

7.Соблюдайте правила дорожного движения для пешеходов в зимний период. Необходимо быть осторожным, внимательным на улице, при переходе дороги.

8. Помните! Запрещено! Нанесение граффити на частную и государственную собственность.

9. Запрещается детям играть вблизи ж/д, высоковольтных линий, недостроенных и разрушенных зданий; употреблять лекарственные препараты без рекомендаций врача ; играть с колющими, режущими, взрывоопасными и легковоспламеняющимися предметами (петарды, фейерверки и т. д.).

10. Соблюдайте временной режим при просмотре телевизора и работе на компьютере.

11. Помните! Необходимо быть осторожным при контакте с электрическими приборами, соблюдать технику безопасности при включении и выключении телевизора, электрического утюга, чайника и т.д.

12. Соблюдайте технику безопасности при пользовании газовыми приборами и печкой.

13. Помните! Во время прогулок на улице осторожно обращаться с лыжами, коньками, санками.

14. При очень низкой температуре воздуха не выходить на прогулку во избежание обморожения кожи.

15. Продолжайте соблюдать рекомендации санитарных врачей.

16. Сократите время посещения ТЦ.

«Осторожно, гололёд!»

Как можно уменьшить риск травм в гололёд:

- ходить не спеша, ноги слегка расслабьте в коленях, ступайте на всю подошву. Помните, что спешка увеличивает опасность поскользнуться, поэтому выходите из дома не торопясь;
- при нарушении равновесия – быстро присядьте, это наиболее реальный шанс удержаться на ногах; в момент падения соберитесь, напрягите мышцы, а коснувшись земли, обязательно перекатитесь – удар, направленный на вас, растянется и потеряет силу при повороте;
- не держите руки в карманах – это увеличивает возможность не только падения, но и более тяжёлых травм, особенно переломов;
- не ходите по самому краю проезжей части дороги. Это опасно всегда, а на скользких дорогах особенно. Можно упасть и вылететь на дорогу, а автомобиль может выехать на тротуар;
- не перебегайте проезжую часть дороги во время снегопада и гололёда.

Помните, что в гололёд значительно увеличивается тормозной путь машины и падение перед автомобилем, который движется, приводит, как минимум, к травме, а возможно, и к гибели;

- если вы упали, ударились головой и через какое – то время почувствовали боль в голове, тошноту – немедленно сообщите родителям и обратитесь к врачу.

«Пожарная безопасность»

1. Нельзя трогать спички и играть с ними.
2. Опасно играть с игрушками и сушить одежду около печи, нагревательных приборов с открытой спиралью.
3. Нельзя разводить костры и играть около них.
4. При обнаружении пожара сообщите взрослым и вызовите пожарных по телефону 01.
5. Не нагревайте незнакомые предметы, упаковки из-под порошков и красок, особенно аэрозольные упаковки.
6. Не оставляйте электронагревательные приборы без присмотра. Уходя из дома, выключайте электроприборы из сети..
7. Категорически не допускается бросать горящие спички в контейнеры-мусоросборники.

Техника безопасности при работе с компьютером.

Длительная работа за компьютером может приводить к расстройствам состояния здоровья.

Располагайтесь перед компьютером так, чтобы экран монитора находился на расстоянии 50-70 см от глаз.

Каждые 5 минут старайтесь отводить взгляд от монитора и смотреть на что-нибудь находящиеся вдали.

Ноги ставьте на пол, одна возле другой, не вытягивайте их и не подгибайте.

Предплечья должны находиться на той же высоте, что и клавиатура.

В организации занятий важную роль играет их продолжительность, от которой зависят психофизиологические нагрузки. Для школьников младших классов продолжительность сеанса работы с компьютером не должна превышать 20 минут.

«Электробезопасность»

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

2. Не вставляйте вилку в розетку мокрыми руками.

3. Никогда не тяните за электрический провод руками – может случиться короткое замыкание.

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

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

6. Не прикасайтесь к нагреваемой воде и сосуду (если он металлический) при включённом в сеть нагревателе.

7. Никогда не протирайте включённые электроприборы влажной тряпкой.

8. Не вешайте цветочные горшки над электрическими проводами.

9. Нельзя гасить загоревшиеся электроприборы водой.

10. В случае возгорания электроприборов, срочно выключите его из сети и оповестите родителей.

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

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

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

Профилактика негативных ситуаций на улице и с незнакомыми людьми.

1.Проводя время на улице, держитесь подальше от компаний подростков, которые старше вас, находятся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, играют в азартные игры и т.п.

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

3. Не носите с собой ценности, деньги (без особой надобности).

4. Не лазайте по подвалам, чердакам, крышам.

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

- стараться не оставаться в одиночестве, особенно на улице, по пути в школу и обратно, с места досуга;
- никогда не разговаривать с незнакомыми, а тем более подозрительным людьми;
- никогда никуда не ходи с незнакомыми людьми. Если кто-то силой попытается увести тебя, вырывайся и громко зови на помощь;
- всегда ставить родителей о том, куда и когда вы направляетесь, у кого и сколько времени вы собираетесь быть, когда собираетесь возвращаться (если есть возможность, возьмите с собой сотовый телефон);
- если вы потерялись в незнакомом городе, лучше всего обратиться за помощью к полицейскому. Можно подойти к мамам и бабушкам, которые гуляют с такими же, как ты, детьми.

«Правила поведения на водоемах зимой»

Меры по обеспечению безопасности:

Не переходить замерзший водоем.

Не скатываться на санках, ледянках, лыжах с берега на лёд.

Не кататься на льдинах, обходить перекаты, полыньи, проруби, края льда.

Правила поведения при ЧС на льду:

Не подходить близко к провалившемуся.

Срочно сообщить о ЧС (место, время, причины ЧС) и позвать взрослых.

Дать провалившемуся опору (лыжа, палка, перекладина и т. п.).

Помните, время критического переохлаждения организма в воде зимой наступает в течение 10 минут.

Запрещается близко подходить к краю, подавать руку пострадавшему.

Если вы провалились в воду, необходимо: не паниковать, попытаться самостоятельно выбраться на поверхность льда и ползком направиться к берегу, позвать на помощь, выйдя на берег не дать себе замерзнуть.

«Осторожно, сосульки!»

Падение «остроносой» ледышки на человека чревато, в лучшем случае, увечьями различной степени тяжести. Всё зависит от высоты полёта и размера сосульки. Нам только кажется, что сосульки намертво «прирастают» к крышам. На самом деле, они готовы упасть в любой момент. Лёгкая оттепель, ветер и ледышки норовят упасть на головы пешеходов. Чтобы избежать несчастных случаев в результате падения сосулек, необходимо:

- Будьте внимательны!
- Старайтесь не передвигаться близко к стенам зданий, под балконами.
- Стоит обходить стороной места возможного падения сосулек или снежных пластов с крыши.
 - Если опасное место огорожено, не пытайтесь сократить путь, пройдя под предупреждающими лентами.
 - Игра под опасной зимней крышей может закончиться печально.
 - Если вы находитесь под карнизом крыши и услышали шум, треск вверху, не пытайтесь бежать, а плотно прижмитесь к стене.

- Будьте осторожны!

На инфраструктуре ж/д транспорта необходимо соблюдать следующие правила:

- Переходить железнодорожные пути только в установленных местах, пользуясь виадуком, переездами.

- Перед переходом через пути по пешеходному настилу необходимо убедиться в отсутствии движущегося поезда, локомотива или вагона (опасным расстоянием считается 500 метров).

- При приближении поезда, локомотива или вагона следует остановиться, пропустить их и, убедившись в отсутствии движущегося подвижного состава по соседним путям, продолжить переход.

- Подходя к железнодорожному переезду, граждане должны внимательно следить за световой и звуковой сигнализацией, а также положением шлагбаума. Переходить пути можно только при открытом шлагбауме, а при его отсутствии, прежде чем перейти через пути, необходимо убедиться, не приближаются ли к переезду поезд, локомотив или вагоны.

ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- Ходить по железнодорожным путям. Сидеть на рельсах.
- Переходить и перебегать через железнодорожные пути перед близко идущим поездом, если расстояние до него менее 500 метров.

- Переходить через пути сразу же после прохода поезда, не убедившись в отсутствии следования поезда встречного направления.

- Переходить железнодорожные переезды при закрытом шлагбауме или показании красного сигнала светофора переездной сигнализации.

- На станциях и перегонах подлезать под вагоны и перелезать через автосцепки для прохода через путь.

- Проходить вдоль железнодорожного пути ближе 5 метров от крайнего рельса.

- Проходить по железнодорожным мостам и тоннелям, не оборудованным дорожками для прохода пешеходов.

- Подлезать под закрытый шлагбаум на железнодорожном переезде, а также выходить на переезд, когда шлагбаум начинает закрываться.

ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- Проезжать на крышах, подножках, переходных площадках вагонов.

- посадка, высадка на ходу поезда.

- Высовываться из окон вагонов и дверей тамбуров на ходу поезда.

- Стоять на подножках и переходных площадках, открывать двери вагона на ходу поезда, задерживать открытие и закрытие дверей пригородных поездов.

- Проезжать в грузовых поездах без специального разрешения.
- Проезжать в поездах в нетрезвом состоянии.
- оставлять детей без присмотра на посадочных платформах и в вагонах.
- Выходить из вагона на междупутье и стоять там при проходе встречного поезда. Прыгать с платформы на ж.д. пути.
- Устраивать на пассажирских платформах различные подвижные игры.
- Бежать по платформе рядом с вагоном прибывающего или уходящего поезда, а также находиться ближе двух метров от края платформы во время прохождения поезда без остановки.
- Подходить к вагону до полной остановки поезда.
- Самовольно, без надобности останавливать поезд.

Строящиеся и заброшенные строения

Запрещается нахождение несовершеннолетних на строящихся и заброшенных строениях т.к. это приводит к опасности для их жизни и здоровья.

- Недостроенные пролеты, разрушение кровель и фасадов могут привести к увечью и гибели детей, находящихся на строящихся и заброшенных строениях. В таких местах собираются бомжи, люди с неадекватным поведением, подростки из различных неформальных групп, которые употребляют спиртные напитки, психотропные и наркотические средства, а также вовлекают других в их употребление.

- Любые строящиеся и заброшенные здания, находящиеся в черте города, являются муниципальной собственностью города, следовательно, нахождение на их территории считается административным правонарушением.

- Вы должны уметь сказать «нет» ребятам, которые хотят втянуть вас в опасную ситуацию (например, зовут пойти посмотреть, что происходит на стройке, разжечь костёр, забраться на чердак дома и вылезти на крышу, спуститься в подвал).

Безопасное селфи

Селфи возле электрических проводов

Опасность: Получение сильного удара электрическим током.

Правила безопасности: Собираясь сфотографироваться — оглянитесь, нет ли поблизости линий электропередач. Даже подходить к объектам энергетики опасно, тем более пытаться там фотографироваться.

Селфи с трамваями, поездами и другим транспортом

Опасность: Попадание под любой вид транспорта.

Правила безопасности: Держитесь подальше от рельсов, видя приближающийся поезд. Не выходите на проезжую часть, пытайтесь сфотографироваться. И, разумеется, фотографироваться, забравшись на любой вид транспорта - крайне опасно.

Селфи в горах и на природе

Опасность: Сорваться с обрыва.

Правила безопасности: Не подходите к краю обрыва и не взбирайтесь на неустойчивые поверхности, такие как скалы или камни.

Опасность: разбиться, сорвавшись с крыши.

Правила безопасности: Не приближайтесь к краю крыши и уж, тем более, не свешивайтесь с нее. Поверьте, фото, сделанное с середины, выйдет ничуть не хуже.

Помните: когда человек пытается сфотографировать сам себя - у него рассеяно внимание. Делайте селфи, лишь убедившись, что вы находитесь в безопасном месте и вашей жизни ничего не угрожает!

На основании положений Закона Краснодарского края от 21.07.2008г. № 1539 «О мерах по профилактике безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних в Краснодарском крае Дети должны:

- **ОБЯЗАТЕЛЬНО** соблюдать закон №1539:

Не допускать пребывания в общественных местах без их сопровождения детей и подростков в возрасте:

- до 7 лет – круглосуточно;
- от 7 до 14 лет – с 21 часа до 6 часов утра;
- от 14 до 18 лет – от 22 часов до 6 часов.

Детям запрещается:

Употребление наркотических средств и одурманивающих веществ, алкогольной и спиртосодержащей продукции, пива и напитков, изготавливаемых на его основе.

Курение (вейпы, электронные сигареты, ингаляторы), распитие спиртных напитков и энергетических напитков.

Пребывание без сопровождения родителей в организациях общественного питания, предназначенных для потребления (распития) алкогольной и спиртосодержащей продукции, пива и напитков, изготавливаемых на его основе

Пребывание в игорных заведениях

_____ «_____» класс

_____ декабря 2024 года

С инструктажем по технике безопасности на зимние каникулы 2024 – 2025 года ознакомлены:

№ п/п	Ф.И. учащегося	Подпись учащегося	Подпись родителей
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			
19.			
20.			
21.			
22.			

23.			
24.			
25.			
26.			
27.			
28.			
29.			
30.			
31.			
32.			
33.			
34.			
35.			
36.			

Классный руководитель
