

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ОБПОУ «КГТТС»

Е.Н.БРЕЖНЕВ
«15» декабря 2020 года.



Инструкция по безопасному поведению на зимних каникулах

1. Общие требования безопасности

1.1 Зимние каникулы начинаются и заканчиваются днями, объявленными в приказе директора по техникуму. Уход без уважительной причины ранее, чем в утверждённый день и выход на учёбу позже, чем в утверждённый день запрещается.

1.2. Опасные факторы и возможные последствия:

1.3. СИМПТОМЫ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

Среди симптомов заражения коронавирусом человека отмечается: повышенная температура, кашель, затрудненное дыхание. То есть по первым признакам он похож на ОРВИ или грипп. Также он может быть похож на кишечную инфекцию, сопровождаемую диареей, тошнотой, рвотой.

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ЗАБОЛЕВАНИЯ?

ПРАВИЛО 1. МОЙТЕ! Часто мойте руки с мылом.

Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения инфекции. Мытье с мылом удаляет и уничтожает микробы. Если нет возможности помыть руки с мылом пользуйтесь спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками. Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства. Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев и др.) удаляет и уничтожает вирус.

ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ!

Избегайте близкого контакта с больными людьми. Соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больных. Избегайте поездок и многолюдных мест. Прикрывайте рот и нос платком при кашле или чихании.

Избегайте трогать не мытыми руками глаза, нос или рот. Коронавирус распространяется этими путями.

Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.

Избегайте незащищенных контактов с дикими и домашними животными.

ПРАВИЛО 3. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

Меры предосторожности. Студентам необходимо соблюдать меры личной гигиены – использовать защитные маски; воздерживаться от посещения мест массового скопления людей и контактов с больными людьми с высокой температурой.

- 1.4. снегопады и снижение видимости вследствие снегопадов - потеря ориентировки на местности;
- 1.5. гололёд - травмы, полученные при падении на скользкой поверхности земли;
- 1.6. короткий световой день - травмы, полученные из-за плохой видимости;
- 1.7. низкая температура воздуха - обморожения при длительном гулянии
- 1.8. большое скопление народа вне дома-- травмы, полученные при посещении мест большого скопления народа (магазины, кинотеатры, места массовых гуляний);
- 1.9. близость железной дороги - травмы, полученные на объектах железнодорожного транспорта;
- 1.10. длительное нахождение на улице и дома без родителей дома родителей - травмы, полученные дома и на улице
- 1.11. наличие на улицах собак - укусы, заражение бешенством.

2. Требования безопасности перед каникулами

- 2.1 Внимательно прослушайте инструктаж классного руководителя или мастера производственного обучения, наставления родителей дома.
- 2.2 Приготовьте одежду, приспособленную и удобную для прогулок на улице в зимнее время: тёплую куртку или пальто, сапоги или ботинки на меху, тёплые носки, варежки, шапку и т.д.; вместе с родителями спланируйте безопасные маршруты передвижения на улице и обозначьте опасные ситуации дома.

3. Требования безопасности во время зимних каникул

3.1 Дома:

3.1.1 Неукоснительно соблюдайте правила пожарной безопасности и электробезопасности: не играй со спичками и зажигалкой, не используйте бумагу или ткань в качестве абажура электролампочек и настольных ламп, не оставляйте без присмотра электроприборы, уходя из дома или даже из комнаты, обязательно выключайте электроприборы (утюг, телевизор и т. п.), не вставляйте вилку в штепсельную розетку мокрыми руками, не курите в квартире, не пользуйтесь пиротехникой и зажигательными смесями;

3.1.2 Не играйте с младшими братьями или сёстрами, или с друзьями с применением режущих-колющих предметов и легковоспламеняющихся жидкостей, осторожно обращайтесь с кипятком и горячей пищей;

3.1.3 Прежде чем выйти из квартиры (дома), посмотрите в глазок и убедитесь, что на площадке (около двери) нет посторонних, в противном случае переждите;

3.1.4 Никогда не заходите в лифт с незнакомыми людьми, а также в подъезд или на лестничную площадку, если там стоят подозрительные люди, особенно группа людей; если на вас все же напали в лифте, постарайтесь нажать кнопку «Вызов диспетчера».

3.2 На улице:

3.2.1 Докладывайте родителям с кем и куда пошли, когда вернётесь, в случае вашей задержки позвоните и предупредите;

3.2.2 Старайтесь не гулять в тёмное время суток и во время снегопадов;

3.2.3 Выбирайте хорошо освещённые улицы и избегайте пустырей, аллей или строительных площадок; идите длинным путём, если он безопасный;

3.2.4. Не щеголяйте дорогими украшениями и телефоном, не носите вызывающего вида одежду, не провоцируйте незнакомых или пьяных людей громкими и подстрекательскими высказываниями в их адрес;

3.2.5. Если подозреваете, что кто-то преследует вас, перейдите улицу и направьтесь в ближайший освещённый населённый район или в магазин, откуда можно позвонить в полицию; если напуганы, кричите «ПОЖАР» и зовите на помощь;

3.2.6 Будьте осторожны при подвижных играх во дворе, особенно при катании с горок и на ледяных дорожках, при падении старайтесь сгруппироваться и упасть набок;

3.2.7. Не играйте вблизи трансформаторных будок, в подвалах, не прыгайте по крышам гаражей, не забирайтесь на крыши и чердаки жилых домов;

3.2.8 Не применяйте физического и морального насилия над сверстниками;

3.2.9. Заметив оставленный в подъезде дома, у скамейки и т. п. пакет (сумку, коробку и т. п.), ни в коем случае не трогайте его: возможно, в нем находится взрывное устройство; сообщите об этом взрослым или позвоните в отделение полиции;

3.2.10 Ни в коем случае не пользуйтесь попутными автомобилями и предложением незнакомых лиц прокатиться;

3.2.11 При долгом нахождении на улице в морозные дни периодически осматривайте своё лицо, нет ли обморожения;

3.2.12. Не подходите к собакам, находящимся на привязи и к бродячим собакам, не трогайте их, не гладьте; если собака бежит к вам, не пугайтесь, не кричите, остановитесь, встаньте боком к собаке, твёрдым голосом отдайте команды «Фу!», « Сидеть!», позовите хозяина, не кидайте что-либо в собаку, постарайтесь медленно уйти;

3.1.13 Не пользуйтесь петардами ни во дворе, ни в квартире.

3.3. На дороге:

3.3.1 Не играйте на проезжей части и вблизи дороги;

3.3.2. Переходите дорогу только по пешеходным переходам, обозначенным соответствующими дорожными знаками и дорожной разметкой; при наличии светофора следует начать переход только после того, как загорится сигнал зелёного света; при переходе дороги не ограничивайте видимость надетым капюшоном, не пользуйтесь плеером и наушниками, мобильным телефоном, не разговаривайте, не отвлекайтесь, ведите себя осмотрительно;

3.3.3. Осторожно проходите мимо стоящего транспорта, знайте, что вы можете не заметить выезжающий автомобиль;

3.3.4 Ходите на дороге только по тротуарам, придерживаясь правой стороны или по обочине навстречу движению транспорта.

3.4 На объектах железнодорожного транспорта:

3.4.1 Переходите железнодорожные пути только в установленных местах, пользуйтесь при этом пешеходными мостами, тоннелями, переходами, а там, где их нет, - по настилам и в местах, где установлены указатели «Переход через пути»;

3.4.2 Перед переходом путей по пешеходному настилу необходимо убедиться в отсутствии движущегося подвижного состава; при приближении поезда, локомотива или вагонов остановитесь, пропустите их и, убедившись в отсутствии движущегося подвижного состава по соседним путям, продолжайте переход; не пользуйтесь плеером с наушниками, телефоном;

3.4.3 При переходе через пути не подлезайте под вагоны и не перелезайте через автосцепки;

3.4.4 При ожидании поезда не устраивайте на платформе подвижные игры; подходите непосредственно к вагону после полной остановки поезда; не бросайте камни и другие предметы в окна поезда и не кладите никакие предметы на рельсы.

3.5 При поездках на автобусе, маршрутном такси, электропоезде, метро:

3.5.1 Старайтесь пользоваться хорошо освещёнными и часто используемыми остановками;

3.5.2. Не начинайте посадку в транспорт до полной его остановки;

3.5.3 Старайтесь сидеть ближе к кабине водителя на автотранспорте; не бегайте по салону, не кричите, не затевайте игр, не открывайте окна;

3.5.4. В метро и на станциях электропоездов стойте за разметкой края платформы, не бегайте по платформе; в метро не бежите по эскалатору;

3.5.5 Во время движения электропоезда находитесь только в вагоне, не стойте на подножках, в тамбурах и на переходных площадках, не держите открытыми входные двери.

3.6 В местах массового пребывания людей:

- 3.6.1 Курить, распивать спиртные напитки, выражаться нецензурными словами запрещено;
- 3.6.2 Отправляясь в кинотеатр, на стадион и т.п., не берите объёмных сумок, так как они могут помешать при попадании вас в толпу; надевайте удобные одежду и обувь;
- 3.6.3 При попадании в толпу, старайтесь держаться подальше от краёв и поближе к середине людского потока; держите руки согнутыми в локтях, оберегая грудную клетку от сдавливания;
- 3.6.4 Если вы упали в толпе, сгруппируйтесь, защищая голову руками, постарайтесь встать резким рывком;
- 3.6.5 В закрытом помещении перед началом мероприятия ознакомьтесь с местом расположения запасных выходов в случае пожара

3.7. В районе водоёмов:

- 3.7.1 Не играйте на поверхности замёрзшего водоёма, если он покрыт матового цвета льдом, безопасным считается лёд сине-зелёного оттенка и толщиной не менее 10 см; не катайтесь на коньках и лыжах — катание должно проходить только на специально оборудованных катках или трассах;
- 3.7.2 Считайте лед непрочным - около стока вод (с фабрик, заводов), вблизи камыша, кустов, под сугробами в местах, где бьют ключи, быстрое течение или там, где впадают в реку ручьи, нельзя проверять прочность льда ударом ноги;
- 3.7.3 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.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1 При пожаре в квартире сообщить родителям или соседям, вызвать пожарную охрану по телефону 01, защитить органы дыхания тканью желательной влажной и покинуть квартиру, выходя, пригнувшись или ползком; если покинуть квартиру невозможно, наполнить ванну водой, уйти в самую дальнюю комнату или на балкон и подавать сигналы бедствия;
- 4.2 При возгорании в салоне автобуса, маршрутного такси, электропоезда, метро сообщить водителю или машинисту, защитить органы дыхания любой имеющейся тканью и без паники выполнять указания главного проводника или кондуктора;
- 4.3 Если захлопнулась дверь в квартире, обратитесь в ЖЭК, по возможности сообщите родителям, прибегнув к помощи знакомых взрослых;
- 4.4 При обморожении растирайте лицо руками, но не снегом; срочно идите домой или обратитесь к родителям друзей, а также знакомым взрослым;
- 4.5 Если провалился под ногами лёд, действуйте быстро и решительно: широко расставив руки, старайтесь не соскользнуть в полынью окончательно, не делайте резких движений, не паникуйте, попытайтесь осторожно налечь грудью

на край льда, забросьте сначала одну, потом другую ноги на лёд и медленно ползите к берегу;

4.6 Если провалился под лёд ваш товарищ, вооружитесь любой длинной палкой, шестом, верёвкой или шарфами; ползком подберитесь к полынье, за несколько метров от пострадавшего бросьте ему спасательное средство, осторожно вытащите его и ползите вдвоём в том же направлении, откуда пришли, доставьте пострадавшего в тёплое место, оденьте в сухую одежду;

5. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях.

5.1. При получении информации об угрозе взрыва.

- Сообщить по телефонам (№02 или №112).
- Выполнить команды и требования администрации учреждения.
- Не создавая паники, суеты, быстро покинуть помещение и, предупредив окружающих людей об угрозе взрыва.

5.2. При обнаружении взрывного устройства (подозрительного предмета).

- Не трогать, не подходить, не передвигать обнаруженный подозрительный предмет.
- Воздержаться от использования средств радиосвязи, в том числе и мобильной, вблизи данного предмета.
- Освободить от людей опасную зону в радиусе 100м. Обеспечить организованную эвакуацию людей с территории.
- По возможности обеспечить охрану подозрительного предмета и опасной зоны.
- Немедленно сообщить по телефонам №01, №02, №03, №112.
- Дождаться прибытия представителей правоохранительных органов, указать место расположения подозрительного предмета, время и обстоятельства его обнаружения.
- Далее действовать по указанию представителей правоохранительных органов.
- Не сообщать об угрозе взрыва никому, кроме тех, кому необходимо знать о случившемся, чтобы не создавать панику.

Признаки, которые могут указать на наличие ВУ (взрывчатых устройств): наличие на обнаруженном предмете проводов, веревок, изоленты, скотча; подозрительные звуки, щелчки, тиканье часов, издаваемые предметом; от предмета исходит характерный запах миндаля или другой необычный запах.

5.3. При совершении террористического акта. Произошел взрыв.

- Необходимо успокоиться и по возможности уточнить обстановку.
- Передвигаться нужно осторожно, не трогать руками поврежденные конструкции и провода.
- Не пользоваться открытыми источниками огня.
- При задымлении защитить органы дыхания (смоченным платком, лоскутом ткани, полотенцем).

- Проверить возможность взаимного общения (теле, радио, телефонной связью, голосом).
- В случае эвакуации возьмите необходимые вещи.
- С выходом из здания отойдите на безопасное расстояние, разыщите любого преподавателя, администратора и заявите о себе.
- Действуйте в строгом соответствии с указаниями должностных лиц.

Вас завалило обломками стен- постарайтесь взять себя в руки, дышите глубоко , ровно и не торопясь; приготовьтесь терпеть голод и жажду; голосом и стуком привлекайте внимание людей; если возле вас свободное пространство, не зажигайте спички(зажигалку) берегите кислород; продвигайтесь осторожно, не вызывая нового обвала, ориентируйтесь по движению воздуха, поступающего снаружи; если возможно, при помощи подручных средств укрепите балки от обрушения; при прослушивании появившихся людей стуком и голосом сигнализируйте о себе.

5.4. При захвате людей в заложники.

- Незамедлительно сообщить о случившемся на объекте ситуации в подразделения полиции, ФСБ, МЧС.
- Не вступать в переговоры с террористами по своей инициативе.
- Не противоречить преступникам, не рисковать жизнью окружающих и своей собственной, не провоцировать действий, влекущих применение оружия захватчиками, выполнять все их требования, если это не связано с причинением ущерба жизни и здоровью людей.

6. Требования безопасности после окончания каникул

- 6.1 В последний день каникул придите домой с улицы раньше, чем обычно;
- 6.2 Приготовьте необходимые учебники и тетради, уточните расписание на первый, после каникул, день занятий;
- 6.4 Ограничьте просмотр телепередач и пользование компьютером перед сном;
- 6.5 Не опаздывайте на занятия.

Преподаватель ОБЖ Скобельцин ЕЛ.