

Составители:

Голошубова С.В., заместитель директора МБОУ ДОД ЦВР
Промышленного района г. Ставрополя

Ищенко О.С., заместитель директора МБОУ ДОД ЦВР
Промышленного района г. Ставрополя

Сборник инструкций по технике безопасного поведения учащихся муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей Центра внешкольной работы Промышленного района города Ставрополя подготовлен в помощь педагогам дополнительного образования. При подготовке сборника использованы материалы сайтов образовательных учреждений общего и дополнительного образования, а также типовые инструкции по технике безопасности и охране труда в образовательных учреждениях. В составлении инструкции принимали участие заместители директора по учебно-воспитательной работе, педагоги дополнительного образования, специалисты по охране труда.

СО Д Е Р Ж А Н И Е:

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ИНСТРУКЦИЯ №1 Правила поведения и техника безопасности для учащихся на занятиях в учебных кабинетах	5
ИНСТРУКЦИЯ №2 Техника безопасности для учащихся, занимающихся в спортивном зале.....	6
ИНСТРУКЦИЯ №3 Техника безопасности для учащихся на стадионе.....	7
ИНСТРУКЦИЯ №4 Инструкция по соблюдению мер безопасности при занятиях в тренажерном зале.....	8
ИНСТРУКЦИЯ №5 Техника безопасности для учащихся на занятиях по футболу.....	11
ИНСТРУКЦИЯ №6 Техника безопасности для учащихся на занятиях по настольному теннису.....	12
ИНСТРУКЦИЯ №7 Техника безопасности для учащихся на занятиях по дзюдо.....	13
ИНСТРУКЦИЯ №8 Техника безопасности для учащихся на занятиях по тхэквондо.....	15
ИНСТРУКЦИЯ №9 Техника безопасности для учащихся на занятиях по рукопашному бою.....	17
ИНСТРУКЦИЯ №10 Техника безопасности для учащихся на занятиях по айкидо.....	19
ИНСТРУКЦИЯ №11 Техника безопасности для учащихся на занятиях по гимнастике.....	22
ИНСТРУКЦИЯ №12 Техника безопасности для учащихся на занятиях общей физической подготовкой.....	23
ИНСТРУКЦИЯ №13 Техника безопасности для учащихся на занятиях по велосипедному спорту.....	25
ИНСТРУКЦИЯ №14 Техника безопасности для учащихся на занятиях по хореографии	26
ИНСТРУКЦИЯ №15 Техника безопасности для учащихся на занятиях по прикладному и техническому творчеству	27

ИНСТРУКЦИЯ №16 Правила безопасности на занятиях по стрелковой подготовке для учащихся	30
ИНСТРУКЦИЯ №17 Техника безопасности для учащихся на занятиях по спортивному ориентированию	33
ИНСТРУКЦИЯ №18 Правила безопасного поведения учащихся на дорогах и на транспорте	34
ИНСТРУКЦИЯ №19 Правила безопасного поведения для учащихся в чрезвычайных ситуациях и при угрозе осуществлении террористического акта	35
ИНСТРУКЦИЯ №20 Техника безопасности для учащихся при возникновении пожара	36
ИНСТРУКЦИЯ №21 Правила электробезопасности для учащихся....	37
ИНСТРУКЦИЯ №22 Техника безопасности для учащихся во время спортивных соревнований.....	38
ИНСТРУКЦИЯ №23 Техника безопасности для учащихся во время однодневного похода.....	41
ИНСТРУКЦИЯ №24 Правила безопасного поведения учащихся во время экскурсий.....	42
ИНСТРУКЦИЯ №25 Правила безопасности для учащихся во время поездок.....	43
ИНСТРУКЦИЯ №26 Правила поведения на каникулах.....	45
ИНСТРУКЦИЯ №27 Профилактика негативных ситуаций во дворе, на улицах, дома и в общественных местах.....	48
ИНСТРУКЦИЯ №28 Меры безопасности при проведении массовых мероприятий.....	49

ВВЕДЕНИЕ

Под техникой безопасности учащихся в образовательном учреждении подразумевается комплекс мероприятий организационного и технического характера, направленных на создание безопасных условий и предотвращение несчастных случаев в ходе образовательного процесса.

За безопасность обучающихся на занятиях несет ответственность педагог, поэтому все педагогические работники должны быть обеспечены инструкциями по технике безопасной организации занятий. С этой целью разработан предлагаемый сборник инструкций по технике безопасности как на учебных занятиях, так и во время соревнований, организационно-массовых мероприятий, поездок, экскурсий, походов и т.д., а также в случаях возникновения чрезвычайных ситуаций.

Педагогам следует с особым вниманием относиться к вопросам безопасности обучающихся, т.к. от этого зависят жизнь и здоровье детей. Чтобы уберечь обучающихся от несчастных случаев, педагоги должны систематически проводить инструктажи по технике безопасности. Согласно указаниям к ведению журнала учета работы объединения в учреждениях дополнительного образования, руководитель объединения (педагог дополнительного образования) обязан проводить с обучающимися инструктаж по технике безопасности минимум один раз в полугодие и отмечать это в журнале на специально отведенных страницах. Помимо этого инструктаж проводится перед каждым выходом учебных групп на экскурсии, в походы, перед поездками на соревнования, перед проведением массовых мероприятий и т.д. Фиксировать проведение этих инструктажей можно в журнале учета работы объединения на страницах, где фиксируются темы занятий, или в специальных журналах для инструктажа по технике безопасности (на усмотрение руководителя структурного подразделения, руководителя комнаты школьника).

ИНСТРУКЦИЯ № 1

Правила поведения и техника безопасности для учащихся на занятиях в учебных кабинетах

I. Общие требования безопасности

1. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех учащихся, занимающихся в кабинете.
2. Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, входить и выходить из кабинета.
3. Не загромождать проходы сумками и портфелями.
4. Не включать электроосвещение и технические средства обучения.
5. Не открывать форточки и окна.
6. Не передвигать учебные столы и стулья.
7. Не трогать руками электрические розетки и электроприборы.
8. Не приносить на занятия посторонние, ненужные предметы, чтобы не отвлекаться и не травмировать других учащихся.
9. Не играть в кабинете на переменах мячом.
11. Не садиться на трубы и радиаторы водяного отопления.

II. Требования безопасности перед началом занятий

1. Входить в кабинет спокойно, не торопясь.
2. Подготовить своё рабочее место, учебные принадлежности.

III. Требования безопасности во время занятий

1. Внимательно слушать объяснения и указания педагога.
2. Соблюдать порядок и дисциплину во время урока.
3. Не включать самостоятельно приборы и иные технические средства обучения.
4. Выполнять задания только после указания педагога.
5. Поддерживать чистоту и порядок на рабочем месте.
6. При работе с острыми, режущими инструментами на соблюдать инструкции педагога по технике безопасности.
7. Размещать приборы, материалы, оборудование на своем рабочем месте таким образом, чтобы исключить их падение или опрокидывание.
8. Во время учебных экскурсий соблюдать дисциплину и порядок, не отходить от группы без разрешения педагога.

IV. Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При возникновении аварийных ситуаций (пожар и т.д.), покинуть кабинет по указанию педагога в организованном порядке, без паники.
2. В случае травматизма обратиться к педагогу за помощью.

3. При плохом самочувствии или внезапном заболевании сообщить педагогу или другому работнику учреждения.

V. Требования безопасности по окончании занятий

1. Привести своё рабочее место в порядок.

2. Не покидать рабочее место без разрешения педагога.

3. Выходите из кабинета спокойно, не толкаясь, соблюдая дисциплину.

ИНСТРУКЦИЯ № 2

Техника безопасности для учащихся,
занимающихся в спортивном зале

I. Общие требования безопасности

1. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех учащихся, занимающихся в спортивном зале.

2. К занятиям физической культурой допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

3. Допускаются к занятиям в спортивном зале учащиеся только в спортивной одежде и обуви с нескользкой подошвой.

4. Запрещается входить в спортивный зал в верхней одежде.

5. Учащимся необходимо соблюдать личную гигиену.

6. Учащимся не разрешается заносить в спортзал портфели и сумки.

7. Учащиеся должны помнить, что травмоопасность в спортивном зале повышается при несоблюдении ТБ (травмирование рук, суставов, ушибы), а также при работе на неисправных и неподготовленных спортивных снарядах и с неисправным спортивным инвентарем.

8. Ознакомиться с путями эвакуации в чрезвычайных ситуациях.

II. Требования безопасности перед началом занятий

1. Переодеться в спортивную одежду в раздевалке.

2. Не входить в спортивный зал без разрешения педагога.

3. Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, войти в спортзал.

4. Не включать самостоятельно электроосвещение.

5. Не открывать дверь для проветривания без указания педагога.

6. Не передвигать спортивное оборудование и снаряды без указания педагога.

7. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при занятиях по выбранному виду спорта.

III. Требования безопасности во время занятий

1. Не приступать к выполнению упражнений и учебных заданий без команды педагога.
2. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без подложенных матов.
3. Перед работой на снарядах протереть их сухой, чистой тканью.
4. Не забывать о подстраховке друг друга во время выполнения упражнений.
5. Нельзя метать мячи навстречу друг другу, в работе пары должен быть один мяч.
6. Не выполнять упражнения, не предусмотренные заданием педагога.
7. Соблюдать дисциплину и порядок на занятии.
8. Не уходить с занятия без разрешения педагога.
9. Перед выполнением упражнения необходимо убедиться в отсутствии близко стоящих к снаряду учащихся.

IV. Требования безопасности при плохом самочувствии и в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии и внезапном заболевании прекратить занятия и сообщить об этом педагогу.
2. В случае травматизма сообщить педагогу.
3. При возникновении аварийных ситуаций, пожара по указанию педагога быстро, без паники, покинуть помещение спортивного зала по путям эвакуации.

V. Требования безопасности по окончании занятий

1. Выходить из спортзала по команде педагога спокойно, не торопясь.
2. Вымыть с мылом руки, умыться или принять душ.
3. Снять спортивную форму, обувь, использовать её только для занятий спортом.

ИНСТРУКЦИЯ № 3

Техника безопасности для учащихся на стадионе

I. Общие требования безопасности

1. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех учащихся, занимающихся на стадионе.
2. К занятиям допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
3. На стадионе заниматься только в спортивной одежде и обуви с нескользкой подошвой.

4. Учащимся необходимо соблюдать личную гигиену.
5. Занятия проводятся при сухой, тёплой погоде.
6. При температуре воздуха ниже +10 град. заниматься в спортивных костюмах.

II. Требования безопасности перед началом занятий

Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

Внимательно прослушать инструктаж по ТБ на данном занятии.

Провести разминку.

III. Требования безопасности во время занятий

1. Не приступать к выполнению упражнений без команды педагога.
2. Не выполнять упражнения, не убедившись в их безопасности для себя и окружающих.
3. Не выполнять упражнения, не предусмотренные заданием педагога.
4. Соблюдать дисциплину и порядок на занятии.
5. Не снимать спортивную обувь, не бегать босиком.
6. Во время спортивной игры избегать столкновения.
7. Не покидать стадион без разрешения педагога.

IV. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

1. При плохом самочувствии и внезапном заболевании прекратить занятия и сообщить об этом педагогу.
2. В случае травматизма сообщить педагогу.
3. При резком ухудшении погоды прекратить занятия на стадионе, вернуться в спортивный зал.
4. При возникновении чрезвычайных ситуаций по указанию педагога быстро, без паники, покинуть стадион.

V. Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Уходить со стадиона после разрешения педагога спокойно, не торопясь.
3. Обо всех недостатках, замеченных во время занятий, сообщить педагогу.

ИНСТРУКЦИЯ № 4

Инструкция по соблюдению мер безопасности при занятиях в тренажерном зале

I. Общие требования безопасности

1. К занятиям в тренажерном зале допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Обучающиеся подготовительной и специальной медицинских групп к занятиям в тренажерном зале не допускаются.
3. Обучающиеся должны соблюдать правила использования тренажеров, режим занятий и отдыха.
4. При проведении занятий в тренажерном зале возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
 - травмы при проведении занятий на неисправных, непрочно установленных и незакрепленных тренажерах;
 - травмы при нарушении правил использования тренажеров, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха.
5. Посещать занятия в тренажерном зале необходимо в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
6. Учащимся необходимо знать, что тренажерный зал оснащен медаптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах; огнетушителем, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией.
7. Учащиеся должны знать правила пожарной безопасности и места расположения первичных средств пожаротушения.
8. Учащиеся должны знать инструкции о работе на каждом тренажере.
9. О каждом несчастном случае пострадавший учащийся или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить педагогу, который информирует о несчастном случае администрацию учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.
10. Во время занятий в тренажерном зале обучающиеся должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

II. Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
2. Снять с себя предметы, представляющие опасность для занимающихся (серьги, браслеты, часы и т. Д.).
3. Под руководством педагога проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров, подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия.

4. Запрещается входить в тренажерный зал без разрешения педагога, самостоятельно брать и пользоваться без разрешения тренажерами, спортивным, специальным или другим инвентарём.
5. Прослушать целевой инструктаж по безопасным приемам занятий на тренажерах.

III. Требования безопасности во время занятий

1. Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) педагога.
2. Не выполнять упражнения на неисправных, непрочном установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.
3. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.
4. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) педагога, самовольно не предпринимать никаких действий.
5. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

IV. Требования безопасности по окончании занятий

1. Привести в исходное положение все тренажеры, проверить их исправность, провести влажную уборку.
2. Проветрить тренажерный зал и провести влажную уборку.
3. Организованно покинуть место проведения занятия.
4. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
5. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

V. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

1. При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке прекратить занятия на тренажере, сообщить об этом педагогу. Занятия продолжать только после устранения неисправности тренажера.
2. При получении травмы учащийся должен немедленно сообщить об этом педагогу, совместно с ним оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать учащихся из тренажерного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.
4. При возникновении чрезвычайной ситуации сохранять спокойствие и выполнять указания педагога.

ИНСТРУКЦИЯ № 5

Техника безопасности для учащихся на занятиях по футболу

I. Общие требования безопасности

1. К занятиям по футболу допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
2. Учащиеся должны соблюдать правила личной гигиены (короткая причёска, коротко стриженные ногти на руках и ногах).
3. Учащиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.
4. Опасность возникновения травм:
 - при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
 - при нахождении в зоне удара;
 - при наличии посторонних предметов на поле;
 - при слабо укрепленных воротах;
 - при игре без надлежащей формы (щитки, бутсы и т.д.)

II. Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивную футбольную форму и обувь с шипованной подошвой.
2. Тщательно проверить отсутствие на поле посторонних предметов, ям, луж и т.д.
3. Снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других учащихся (серьги, часы, браслеты и т. Д.);
4. Провести физическую разминку.
5. Внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности при игре в футбол.

III. Требования безопасности во время занятий

1. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях учащийся должен уметь применять приёмы самостраховки.
2. При выполнении упражнений потоком (один за другим) во время разминки и в другие моменты соблюдать достаточные интервалы, чтоб не было столкновений.
3. Соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приёмы.
4. Не допускается покидать место проведения занятия без разрешения педагога.
5. Запрещается жевать жевательную резинку.

IV. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом педагогу.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся педагогу.
3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.
4. При возникновении чрезвычайных ситуаций соблюдать спокойствие и выполнять все указания педагога.

V. Требования безопасности по окончании занятий

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

ИНСТРУКЦИЯ № 6

Техника безопасности для учащихся на занятиях по настольному теннису

I. Общие требования безопасности

1. К занятиям по настольному теннису допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
 - при падении на твердом покрытии во время игры;
 - при нахождении в зоне удара;
 - при наличии посторонних предметов вблизи стола;
 - при неисправных ракетках;
 - при игре на слабо укрепленном столе.
3. Учащиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

II. Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.
2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов вблизи стола.
3. Провести физическую разминку.
4. Внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности при игре в настольный теннис.

III. Требования безопасности во время занятий

1. Во время занятий вблизи игровых столов не должно быть посторонних лиц.
2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы самостраховки.
3. Соблюдать игровую дисциплину.
4. Не вести игру влажными руками.

IV. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом педагогу.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся педагогу.
3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

V. Требования безопасности по окончании занятий

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

ИНСТРУКЦИЯ № 7

Техника безопасности для учащихся на занятиях по дзюдо

I. Общие требования безопасности

1. К занятиям по дзюдо допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
2. Нельзя есть за 1,5 – 2 часа до начала занятий.
3. Необходимо сходить в туалет до тренировки, т.к. случайный удар в полный мочевого пузыря может быть исключительно опасным.
4. Перед тренировкой очистить органы дыхания.
2. Занятия по дзюдо должны проводиться в спортивной одежде.
3. Учащиеся должны бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению.
4. Учащиеся должны соблюдать правила личной гигиены (короткая причёска, коротко стриженные ногти на руках и ногах, волосы коротко подстрижены или собраны в пучок с фиксацией их резинкой.). На тренировке допускается находиться только в чистой спортивной одежде (белое кимоно и пояс, соответствующий квалификации), если разрешены занятия в обуви, то в чистой (не уличной) спортивной

обуви на низкой мягкой подошве без каблука (чешках, стелках для единоборств, борцовках).

5. Учащиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

6. Опасность возникновения травм:

при выполнении бросков без разминки;

при проведении спаррингов между учащимися разной технической подготовки и весовой категории;

- травмы, ушибы при проведении приемов дзюдо;

- ссадины и повреждения кожных покровов.

II. Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивную форму.

2. Входить в спортзал по разрешению педагога и только с педагогом.

3. Проверить спортивные маты на отсутствие посторонних предметов.

4. Снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других учащихся (серьги, часы, браслеты и т. Д.). Очки при работе в парах запрещены. Если есть брекеты на зубах, об этом должны быть предупреждены педагог и партнёры.

III. Требования безопасности во время занятий

1. Не выполнять упражнений без заданий тренера.

2. За 10-15 мин. до тренировочной схватки сделать интенсивную разминку: лучезапястные, голеностопные суставы, мышцы спины, шеи, ушные раковины.

3. При объяснениях новых упражнений и новой техники, учащиеся обязаны внимательно слушать, не отвлекаться, не прерывать и не комментировать объяснения педагога.

4. При разучивании приемов, броски проводить в направлении от центра мата к краю.

5. При всех бросках, атакованный использует приемы самостраховки, не выставляет для опоры прямые руки.

6. При возникновении боли во время проведения болевого приема, необходимо дать знать об этом своему партнеру, хлопая свободной рукой или ногой по партнеру или полу. В этом случае партнер обязан немедленно ослабить давление на ту часть тела, в котором возникла боль.

7. При умышленном причинении вреда своему партнеру, виновный отстраняется от тренировки, а также публично извиняется перед своим партнером и учениками за недостойное поведение. В случае отказа

ученика выполнять данное дисциплинарное требование, он отстраняется от занятия.

8. Во время тренировки по команде педагога учащиеся обязаны прекратить борьбу.

9. При выполнении упражнений потоком (один за другим) во время разминки и в другие моменты соблюдать достаточные интервалы, чтобы избежать столкновений.

10. Строго запрещается вести бой в полный контакт без разрешения и контроля педагога или в его отсутствие, особенно с более слабыми учениками или младшими по возрасту, стажу занятий, а также «выяснения личных отношений» или с целью демонстрации своего превосходства перед другими учениками.

11. Строго запрещается экспериментировать бесконтрольно со своим партнером: как он долго может находиться без дыхания, какой максимальной силы может держать удар в открытые участки тела и т.п.

12. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

13. Запрещается жевать жевательную резинку, конфеты, держать во рту любые посторонние предметы.

14. Запрещается покидать занятие без разрешения педагога.

IV. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

1. При возникновении повреждений спортивных матов сообщить педагогу.

2. При появлении болей, плохом самочувствии, получении травмы прекратить занятие и сообщить об этом педагогу.

3. При возникновении чрезвычайных ситуаций соблюдать спокойствие и выполнять все указания педагога.

V. Требования безопасности по окончании занятий

1. Снять спортивную одежду.

2. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

ИНСТРУКЦИЯ № 8

Техника безопасности для учащихся на занятиях по тхэквондо

I. Общие требования безопасности

1. К занятиям по тхэквондо допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

2. Занятия по тхэквондо должны проводиться в специальной форме - кимоно.
3. Учащиеся должны бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению.
4. Не разрешается посещать занятия при физических недомоганиях, переутомлениях, травмах и различных заболеваниях.
5. В процессе занятий учащиеся должны соблюдать рекомендации педагога по изучению тхэквондо, ношению спортивной одежды, правила личной гигиены.
6. Учащиеся должны знать правила поведения (этикет) тхэквондо.
7. Учащиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
8. Опасность возникновения травм:
 - при применении запрещенных приемов;
 - травмы при падениях и столкновениях;
 - выполнение упражнений без разминки.

II. Требования безопасности перед началом занятий

1. Одеть специальную форму - кимоно, пояс следует завязать установленным образом так, чтобы оба конца были выше колена.
2. Перед основными упражнениями тщательно выполнить разминку.
3. Снять все украшения: медальоны, цепочки, крестики, серьги, кольца и прочие предметы из металла или твердого пластика.
4. Длинные волосы завязать резинкой так, чтобы при резких движениях они не попадали в глаза. Запрещается завязывать волосы заколками из металла или твердого пластика.
5. При отработке парных технических действий с элементами спортивных единоборств у учащихся должна быть личная защитная экипировка (щитки на голень и предплечье, бандаж (ракушка), защитный жилет (протектор), защитный шлем, перчатки, футы на стопу).
6. Вход в зал без педагога воспрещается.

III. Требования безопасности во время занятий

1. Во время занятий следует соблюдать правила поведения (этикет) и правила соревнований по тхэквондо.
2. При изучении элементов техники тхэквондо все действия выполнять только по указанию педагога.
3. Строго запрещается делать травмоопасные действия.
4. Тщательно изучать и применять страховочные действия при падениях во избежание травмы.

5. Внимательно слушать и выполнять все команды педагога.
6. Воспрещается покидать зал во время тренировки без разрешения педагога.
7. При выполнении упражнений потоком (один за другим) во время разминки и в другие моменты соблюдать достаточные интервалы, чтобы избежать столкновений.
9. Учащиеся должны уважать своих товарищей по секции и умышленно не причинять им моральных и физических травм.
10. Учащиеся при выполнении парных физических и технических действий должны быть внимательным к своему товарищу, а также к самому себе во избежание физических травм, а при угрозе возникновения таких травм, своевременно сообщить об этом своему товарищу или педагогу.
11. Запрещается жевать жевательную резинку.

IV. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

1. При возникновении неисправности спортивного оборудования сообщить об этом педагогу.
2. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить об этом в известность педагога.
3. При возникновении чрезвычайной ситуации сохранять спокойствие и выполнять все указания педагога.

V. Требования безопасности по окончанию занятий

1. Под руководством педагога убрать спортивный инвентарь в места его хранения.
2. Организованно покинуть место проведения занятий по разрешению педагога.
3. Снять кимоно, принять душ или вымыть лицо и руки с мылом. Если спортсмен занимался босиком, тогда следует вымыть и ноги.

ИНСТРУКЦИЯ № 9

Техника безопасности для учащихся на занятиях
рукопашным боем

I. Общие требования безопасности

1. К занятиям по рукопашному бою допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
2. Занятия по рукопашному бою должны проводиться в спортивной форме (кимоно, специальная обувь).

3. Учащиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
4. Учащиеся должны соблюдать правила личной гигиены.
5. Опасность возникновения травм:
 - при выполнении упражнений, приемов на неисправных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений, приемов без страховки;
 - при выполнении упражнений, бросков без использования гимнастических матов.

II. Требования безопасности перед началом занятий

1. Нельзя употреблять пищу за 1,5 – 2 часа до начала занятия.
2. Надеть спортивную форму.
3. Запрещается входить в зал без разрешения педагога, самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарём.
4. Снять все украшения: медальоны, цепочки, крестики, серьги, кольца и прочие предметы из металла или твердого пластика.

III. Требования безопасности во время занятий

1. Не выполнять упражнения, удары, броски без педагога, а также без страховки.
2. При поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
3. Все команды на тренировке выполняются быстро (за 5 секунд), но выполнять их нужно осторожно и аккуратно.
4. Если учащийся чувствует, что какое-то упражнение ему не под силу, что оно физически для него слишком тяжёлое, он может попросить педагога снизить для него нагрузку.
5. При отработке приёмов в парах каждый учащийся должен быть очень осторожным и внимательным, чтобы случайно не причинить боль своему партнёру.
6. При отработке бросковой техники учащиеся должны знать и правильно выполнять страховку при падениях (акробатические кувырки).
7. Прежде чем сделать подсечку, подножку, подбив или бросок при их изучении и детальной отработке (равно как и в других ситуациях), необходимо сначала убедиться, что партнёр упадёт в безопасное место.
8. При возникновении малейшей боли во время проведения болевого приёма, необходимо дать знать об этом своему партнёру, хлопая

свободной рукой (или ногой) по нему, по себе или по полу. В этом случае партнёр обязан немедленно ослабить силу давления на ту часть тела, в котором возникла боль.

9. Учащийся должен строго и точно соблюдать правила по технике безопасности, беспрекословно и вовремя выполнять все команды тренера.

10. Запрещается:

- вести бой (поединок) в полный контакт без разрешения и контроля педагога,

- отрабатывать удары ногами в парах без индивидуальных защитных приспособлений – щитков на ноги (на голень и подъём стопы) во избежание травм голени,

- совершать сложные акробатические элементы (например, полёт-кувырок, сальто и им подобные) без разрешения, контроля, страховки и присутствия тренера.

IV. Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При появлении во время занятий боли, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом педагогу.

2. При возникновении чрезвычайной ситуации сохранять спокойствие и выполнять указания педагога.

3. При получении травмы учащийся должен сообщить педагогу.

V. Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.

2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.

3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

ИНСТРУКЦИЯ № 10

Техника безопасности для учащихся на занятиях по айкидо

I. Общие требования безопасности

1. К занятиям по айкидо допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

2. Занятия должны проводиться в установленной форме для айкидо (кимоно).

3. В процессе занятий учащиеся должны соблюдать рекомендации педагога по изучению айкидо, ношению кимоно, правилам личной гигиены.

4. Учащиеся должны знать терминологию и правила поведения (этикет) айкидо.

5. Учащиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

7. Опасность возникновения травм:

- при применении запрещенных приемов;
- травмы при падениях и столкновениях;
- выполнение упражнений без разминки.

II. Требования безопасности перед началом занятий

1. Одеть специальную форму - кимоно.

2. Традиционно на татами занимаются босиком, в исключительных случаях допускается заниматься в чистых, специально приобретённых для занятий х/б носках. Учащиеся должны иметь сменную обувь (тапочки, сандалии)

3. Снять все украшения: медальоны, цепочки, крестики, серьги, кольца и прочие предметы из металла или твердого пластика.

4. Приём пищи должен осуществляться не позднее, чем за 1,5 часа до начала занятий.

5. Не допускается участие в занятиях при плохом самочувствии или подозрении на вирусную инфекцию, при травматических синдромах, при невротических синдромах и при пониженном внимании.

6. Запрещается входить в зал без разрешения педагога, самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарём.

7. Перед основными упражнениями тщательно выполнить разминку.

III. Требования безопасности во время занятий

1. Во время занятий следует соблюдать правила поведения (этикет).

2. В начале тренировки проводится разминка (разогрев тела) самостоятельно, под руководством педагога или старшего ученика

3. Во время самостоятельной разминки запрещено выполнение упражнений и техник, не имеющих отношение к айкидо или не соответствующих уровню аттестации занимающегося без соответствующего разрешения педагога или в его отсутствие.

4. Перед тем как приступить к изучению приёма или техники, ученик должен овладеть различными вариантами страховочных действий и использовать их при падениях во избежание травмы.

5. При отработке технических действий следует следить за правильностью их выполнения, при подаче сигнала о сдаче приём (техника) немедленно завершается.

6. Противодействие проведению техники (сопротивление) категорически запрещено.
7. Пререкания и споры друг с другом категорически запрещены.
8. Запрещается вмешиваться в процесс занятий, нельзя разговаривать и перемещаться по татами, когда педагог демонстрирует движение или даёт пояснения.
9. Выполняя упражнение или технику, парную или одиночную, необходимо правильно рассчитывать траекторию движения и устанавливать дистанцию таким образом, чтобы избежать травмоопасных ситуаций.
10. Все упражнения айкидо - парные и одиночные - следует выполнять точно и внимательно.
11. При необходимости получить дополнительные разъяснения во время выполнения задания, высоко поднять руку, и ждать, пока педагог обратит на вас внимание.
12. При выполнении упражнений потоком (один за другим) во время разминки и в другие моменты соблюдать достаточные интервалы, чтобы избежать столкновений.
13. Все перемещения допускаются только вдоль края гимнастических матов.
14. На занятиях по айкидо строго запрещается:
 - сидеть во время занятий спиной к центру спортивного зала;
 - во время бросков упираться в гимнастические маты выпрямленной рукой;
 - проводить приемы у края гимнастических матов;
 - бросать противника на голову и головой в ковер, накатывать на голову;
 - выполнять удары в полный контакт;
 - выполнять бросковую технику без разрешения, контроля и присутствия педагога, так же, как и без знания страховки в падениях;
 - оставлять на гимнастических матах металлические предметы (гири, гантели, штанги и их детали);
 - проводить приемы после команды тренера;
 - самовольно покидать место проведения занятия, совершать любые действия, которые мешают педагогу и учащимся во время занятий;
 - есть, пить, жевать жевательную резинку, разговаривать по мобильному телефону.

VI. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

1. При возникновении неисправности спортивного оборудования сообщить об этом педагогу.
2. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить об этом в известность педагога.
3. При возникновении чрезвычайной ситуации сохранять спокойствие и выполнять все указания педагога.

V. Требования безопасности по окончанию занятий

1. Под руководством педагога убрать спортивный инвентарь в места его хранения.
2. Организованно покинуть место проведения занятий по разрешению педагога.
3. Снять кимоно, принять душ или вымыть лицо и руки с мылом. Если спортсмен занимался босиком, тогда следует вымыть и ноги.

ИНСТРУКЦИЯ № 11

Техника безопасности для учащихся на занятиях по гимнастике

I. Общие требования безопасности

1. К занятиям гимнастикой допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
2. Занятия по гимнастике проводятся в спортивной форме и спортивной обуви.
3. Учащиеся должны соблюдать должны соблюдать порядок проведения занятий и правила личной гигиены.
4. Опасность возникновения травм:
 - при выполнении упражнений без разминки;
 - при выполнении упражнений без использования гимнастических матов;
 - при падении на скользком полу или твердом покрытии.

II. Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
2. Снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т. д.).
3. Убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы.
4. Под руководством педагога подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия.

5. Запрещается входить в зал без разрешения педагога, самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарём.

III. Требования безопасности во время занятий

1. Упражнения выполнять только по команде педагога.
2. При выполнении прыжков приземляться мягко, на носки, пружинисто приседая.
3. При выполнении упражнений не стоять близко к другим учащимся.
4. При поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
5. Выполнять упражнения только на гимнастических матах, убедившись, что нет посторонних предметов и учащихся, которые могут помешать выполнить задание.
6. Выполнять сложные элементы и упражнения со страховкой, упражнения с предметами выполнять осторожно, не задевая других занимающихся.
7. Залезать и спускаться с каната способом, указанным педагогом, не раскачивать канат, на котором другой учащийся выполняет упражнение.
8. Выполнять акробатические упражнения на матах или ковре, перед выполнением упражнения убедиться, что на ковре или матах нет посторонних предметов или учащихся, которые могут помешать выполнить задание.

IV. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

1. При появлении во время занятий боли, получении травмы, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом педагогу.
2. При возникновении чрезвычайной ситуации сохранять спокойствие и выполнять указания педагога.

V. Требования безопасности по окончании занятий

1. Под руководством педагога убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Организовано покинуть место проведения занятия.
3. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

ИНСТРУКЦИЯ № 12

Техника безопасности для учащихся на занятиях общей физической подготовкой

I. Общие требования безопасности

1. К занятиям по общей физической подготовке допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
2. Занятия по общей физической подготовке должны проводиться в спортивной форме и спортивной обуви.
3. Учащиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
4. Учащиеся должны соблюдать правила личной гигиены.
5. Опасность возникновения травм:
 - при выполнении упражнений без разминки;
 - при падениях и столкновениях.

II. Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
2. Снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т. д.).
3. Под руководством педагога подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия.
4. Запрещается входить в зал без разрешения педагога, самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарём.

III. Требования безопасности во время занятий

1. Внимательно слушать объяснение упражнения и аккуратно выполнять задания.
2. Выполнять упражнения с исправным инвентарём и заниматься на исправных тренажерах.
3. При поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
4. Соблюдать правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.
6. Не покидать место проведения занятия без разрешения педагога.

IV. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

1. При появлении во время занятий боли, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом педагогу.
2. При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке прекратить занятие, сообщить об этом педагогу.

3. При возникновении чрезвычайной ситуации сохранять спокойствие и выполнять указания педагога.
4. При получении травмы учащийся должен сообщить педагогу.

V. Требования безопасности по окончании занятий

1. Под руководством педагога убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Организованно покинуть место проведения занятия.
3. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

ИНСТРУКЦИЯ № 13

Техника безопасности для учащихся на занятиях по велосипедному спорту

I. Общие требования безопасности

1. К занятиям по велосипедному спорту допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
2. Занятия по велоспорту проводятся в спортивной форме и спортивной обуви.
3. Учащиеся должны соблюдать порядок проведения занятий и правила личной гигиены.
4. Опасность возникновения травм:
 - при столкновениях;
 - при нарушении ПДД;
 - в результате падения на твердое покрытие дорог;
 - вследствие технического неисправного оборудования (велосипеда).

II. Требования безопасности перед началом занятия

1. Надеть специальный спортивный костюм (велосипедный шлем, щитки) и спортивную обувь.
2. Соблюдать ПДД при движении по дорогам общего пользования.
3. Проверить техническое состояние велосипеда: прочность приклейки однотрубок, состояние шин, передней вилки, трубы руля, шатунов, осей педалей, подседельного штыря; тренажеров, велоэргометров, наличие медицинской аптечки.
4. Приступать к основной нагрузке только после разминки.

III. Требования безопасности во время занятий

1. Начинать движение на велосипеде, делать остановки в движении и заканчивать тренировку (движение) только по команде (сигналу) педагога.
2. Строго выполнять правила движения на велосипеде с соблюдением ПДД при движении по дорогам общего пользования.
3. Осуществлять движение по шоссе с правой стороны дороги в 1м от обочины не более двоих велосипедистов в ряду.
4. Осуществлять движение по левому закрытому повороту (на шоссе) только по внешней стороне дороги и только в один ряд.
5. Избегать столкновений с другими велосипедистами и иными препятствиями.
6. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
7. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) педагога.

IV. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом педагогу. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования или инвентаря.
2. При получении травмы немедленно сообщить об этом педагогу.
3. При возникновении чрезвычайной ситуации сохранять спокойствие и выполнять указания педагога.

V. Требования безопасности по окончании занятия

1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.
2. Снять спортивную одежду и спортивную обувь.
3. Вымыть лицо и руки с мылом.

ИНСТРУКЦИЯ № 14

Техника безопасности для учащихся на занятиях по хореографии

I. Общие требования безопасности

1. К занятиям по хореографии допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
2. Занятия по хореографии проводятся в специальной одежде и обуви.
3. Учащиеся должны соблюдать должны соблюдать правила поведения и правила личной гигиены.
4. Опасность возникновения травм:
 - при выполнении упражнений без разминки;

- при столкновениях;
- при падении на скользком, мокром полу.

II. Требования безопасности во время занятий

1. Надеть форму и обувь, установленную для занятий.
2. Запрещается входить в зал без разрешения педагога.
3. Внимательно слушать и выполнять все указания педагога во время занятия.
4. Избегать столкновений и падений во время разминки, танцев.
5. Бережно и аккуратно обращаться с реквизитом и сценическими костюмами.
6. Покидать пределы зала только с разрешения педагога.

III. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

1. При появлении во время занятий боли, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом педагогу.
2. При возникновении чрезвычайной ситуации сохранять спокойствие и выполнять указания педагога.
3. При получении травмы учащийся должен сообщить педагогу.

IV. Требования безопасности по окончании занятий

1. Под руководством педагога убрать инвентарь в места для его хранения.
2. Организовано покинуть место проведения занятия.
3. Снять форму и обувь.
4. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

ИНСТРУКЦИЯ № 15

Техника безопасности для учащихся на занятиях
по прикладному и техническому творчеству

I. Общие требования безопасности

1. К занятиям прикладным и техническим творчеством допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности.
2. Соблюдать правилами безопасной работы с клеем, ножницами, с пластилином, со швейной иглой, с канцелярским ножом и др. (приложение №1).
3. Опасность возникновения травм:
 - при несоблюдении правил безопасной работы с острыми и режущими инструментами;
 - при нарушении дисциплины.

II. Требования безопасности перед началом занятия

1. Перед выполнением работы внимательно прослушать педагога.
2. Не приступать к выполнению работы без разрешения педагога.
3. Подготовить рабочее место, приспособления.
4. Проверить исправность инструментов.

III. Требования безопасности во время занятий

1. Строго соблюдать указания педагога при выполнении работы.
2. Размещать материалы, оборудование на своем рабочем месте таким образом, чтобы исключить их падение или опрокидывание.
3. При работе с материалами из стекла соблюдать особую осторожность.
4. Содержать рабочее место в чистоте, не допускать загромождения рабочего места.

IV. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

1. При возникновении чрезвычайных ситуаций (пожар и т.д.), покинуть кабинет по указанию педагога в организованном порядке, без паники.
2. В случае травматизма обратиться к педагогу за помощью.
3. При плохом самочувствии или внезапном заболевании сообщить педагогу или другому работнику учреждения.
4. При утечке и разливе краски, клея и др. веществ не прикасаться к пролитому веществу, немедленно сообщить педагогу.

V. Требования безопасности по окончании занятий

1. После окончания работы произвести уборку своего рабочего места.
2. Учащимся нельзя уходить с рабочего места без разрешения учителя.
3. Протереть инструменты и крышку парты тряпочкой.
4. Тщательно вытереть руки салфеткой и вымыть их с мылом.
5. Убрать все принадлежности.
6. Выходить из кабинета спокойно, не толкаясь, соблюдая дисциплину.

Приложение

Правила безопасной работы с ножницами

1. Не работать ножницами с ослабленным креплением.
2. Работать только исправным инструментом: хорошо отрегулированными и заточенными ножницами.
3. Работать ножницами только на своем рабочем месте.
4. Следить за движением лезвий во время работы.
5. Ножницы размещать кольцами к себе, подавать ножницы кольцами вперед.

7. Не оставлять ножницы открытыми.
8. Хранить ножницы в чехле лезвиями вниз.
9. Не играть с ножницами, не подносить ножницы к лицу.
10. Использовать ножницы по назначению.
11. Следить, чтобы ножницы не падали на пол.

Правила безопасной работы с клеем, красками

1. При работе с клеем пользоваться кисточкой, если это требуется.
2. Брать то количество клея, которое требуется для выполнения работы на данном этапе.
3. Излишки клея убирать мягкой тряпочкой или салфеткой, осторожно прижимая ее.
4. Избегать попадания клея и красок в глаза, рот, на слизистые носа.
5. Кисточку и руки после работы хорошо вымыть с мылом.

Правила безопасной работы с пластилином

1. Выбрать для работы нужный цвет пластилина.
2. Отрезать стеклой нужное количество пластилина.
3. Согреть кусочек пластилина теплом своих рук, чтобы он стал мягким.
4. По окончании работы хорошо вытереть руки сухой мягкой тряпочкой и только потом вымыть их с мылом.

Правила безопасной работы с иглой, булавками

1. Хранить иглу всегда в игольнице.
2. Не оставлять иглу на рабочем месте без нитки.
3. Передавать иглу только в игольнице и с ниткой.
4. Не брать иглу в рот и не играть с ней.
5. Нельзя вкалывать иглу в одежду, посторонние предметы.
6. До и после работы проверить количество игл.
7. Хранить игольницу с иголками только в одном и том же месте.
8. Не отвлекаться во время работы с иглой.
9. Запрещается пользоваться ржавой или гнутой иглой.
10. Сломанную иглу отдать педагогу или выбросить в мусорную корзину, предварительно завернув в бумагу.

Правила безопасной работы с канцелярским ножом

1. Выдвигать небольшую часть лезвия.
2. Работать канцелярским ножом на рабочей доске.

3. Выполняя разрезы, крепко держать нож одной рукой, а второй — материал с которым работаешь.
4. В случае, когда нож находится в нерабочем состоянии, лезвие должно быть спрятано внутрь.

Правила безопасной работы с шилом

1. Хранить инструмент в безопасном месте.
2. Работать шилом только на подкладной доске.
3. Делать прокол, вращая ручку шила вправо и влево.
4. Быть внимательным, аккуратным при выполнении работы.
5. После работы убрать шило в коробку.

Правила работы с крючком, спицами

1. Хранить крючки, спицы в специальных коробках, пеналах, чехлах.
2. Нельзя делать резких движений рукой с крючком или спицами.

Правила работы с природным материалом

1. Не обрабатывать сырые, грязные корни, ветки.
2. Обрабатывать шишки, желуди, каштаны на деревянной доске или клеёнке.
3. Хранить природные материалы в сухом месте.

ИНСТРУКЦИЯ № 16

Правила безопасности на занятиях
по стрелковой подготовке для учащихся

I. Общие положения

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

II. Требования безопасности перед началом занятий

1. Внимательно выслушать инструктаж по ТБ при стрельбе
2. Входить в стрелковый тир спокойно, не торопясь.
3. При слабом зрении надеть очки.

III. Общие правила безопасности

1. Всегда обращайтесь с пневматическим оружием как с заряженным и взведённым.
2. Никогда не направляйте оружие на то, во что не собираетесь стрелять. Ни в коем случае не направляйте оружие на людей!
3. Оружие всегда должно быть направлено стволом в сторону мишеней, при переноске – стволом вверх.
4. Никогда не держите палец на спусковом крючке, даже если оружие разряжено и не взведено.
5. Заряжать и взводить оружие можно только на огневом рубеже по команде педагога.
6. Учитывайте возможную траекторию полёта пули при пробитии мишени, при рикошете и при промахе.
7. При стрельбе из винтовки с установленным оптическим прицелом учитывайте, что ось канала ствола находится ниже оси прицела. Возможно попадание пули в близко расположенные предметы, не видимые в прицел или расположенные ниже прицела, но напротив ствола.
8. При прицеливании через телескопический оптический прицел не касайтесь окуляра бровью. Пневматическое оружие обладает отдачей и при выстреле возможна травма брови или глаза.
9. Контролируйте территорию, на которой ведётся стрельба. Особенно при использовании оптического прицела.
10. При стрельбе на короткие (менее 5 метров) дистанции используйте защитные очки.
11. Не передавайте друг другу заряженное и (или) взведённое оружие.
12. Не оставляйте заряженное и (или) взведённое оружие.
13. Старайтесь не оставлять оружие без присмотра.
14. Не прикасайтесь к чужому оружию без разрешения руководителя стрельбы.
15. Не трогайте оружие, если в районе мишеней находятся люди, даже если оружие не взведено и не заряжено.
16. Когда стрельба не ведётся, держите оружие открытым (с открытым затвором), но не взведённым и не заряженным.
17. Перед стрельбой проверяйте техническое состояние оружия, затяжку крепёжных винтов.
18. Не разбирайте заряженное и (или) взведённое оружие.

19. Ремонт, настройка и проверка работоспособности оружия производится в специально отведённом месте с соблюдением всех мер безопасности.

20. Беспрекословно выполняйте команды руководителя стрельбы.

IV. Правила безопасности при зарядке и взводе пневматического оружия (винтовки)

1. При зарядании пружинно-поршневой пневматической винтовки лучше всего удерживать винтовку за ствол, когда вы вкладываете пульку в канал ствола. Это поможет сохранить ваши пальцы.

2. Всегда взводите пневматическую винтовку мягко, не нужно дергать её, открывать рывком и затем хлопнуть, чтобы закрыть.

3. Указательный палец должен располагаться перпендикулярно спусковому крючку. Фактически только средний палец обхватывает и удерживает рукоять ружья. Большой палец, безымянный и мизинец лишь покоятся на рукояти.

V. Требования безопасности во время занятий

1. Выполнять все действия только по указанию педагога.

Не брать на огневом рубеже оружие, не трогать его и не подходить к нему без команды педагога.

3. Не заряжать и не перезаряжать оружие без команды педагога.

4. Не выносить заряженное оружие с линии огня.

5. Не оставлять заряженное оружие на линии огня.

6. Не направлять оружие (заряженное, незаряженное, разобранное, учебное, неисправное) в тыл на присутствующих и в стороны.

7. Получать патроны только на линии огня.

8. Заряжать оружие только на линии огня по команде педагога «Заряжай!»

9. Держать оружие заряженным со спущенным курком или открытым затвором вне линии огня, а также на линии огня от начала стрельбы до окончания.

10. Держать оружие на линии огня стволом вниз или вверх под углом 60 град. в направлении стрельбы.

11. Не прицеливаться в мишени из незаряженного оружия, если в их расположении находятся люди.

V. Правила безопасности при стрельбе из позиции "сидя"

- глубоко вдохните;

- повернитесь на 30 градусов от цели (вправо), ваша левая нога должна располагаться по направлению к цели;

- поднимите винтовку к плечу и приложите приклад к плечу так, как вы обычно стреляете;
- расположите винтовку на ладони левой руки;
- поставьте левый локоть на упор (колени, поверхность стола);
- поставьте правый локоть на упор, или оставьте "свисать" вдоль тела;
- расслабьте последовательно левую руку, плечи, спину, все тело;
- сделайте вдох, выдохните наполовину;
- увеличьте давление на спусковой крючок (примерно в два раза);
- прицельтесь (не цельтесь слишком долго, не более 6 секунд);
- произведите выстрел, проследите за попаданием;
- выдохните.

VI. Требования безопасности по окончании занятий

1. После окончания стрельбы разрядите оружие, убедитесь, что в нём не осталось патронов.
2. Чистку оружия произвести по указанию педагога в специальном месте.
3. Осмотр мишеней производить только после полного окончания стрельбы.
4. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

ИНСТРУКЦИЯ № 17

Техника безопасности для учащихся на занятиях по спортивному ориентированию

I. Общие требования безопасности

1. К занятиям по спортивному ориентированию допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
2. При проведении занятий по спортивному ориентированию возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
травмы при преодолении препятствий;
травмы, полученные при неправильном подборе экипировки.

II. Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь.
2. Проверить экипировку.
3. Начинать упражнения и задания по разрешению педагога.

III. Требования безопасности во время занятий

1. Не выполнять упражнения и задания без разрешения педагога.
2. При проведении учебно-тренировочных занятий строго соблюдать дистанцию.
3. Изучить район проведения учебно-тренировочных занятий, соревнований.

IV. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

1. При появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом педагогу.
2. При исключительно неблагоприятных погодных условиях и в случае иных непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности, прекратить занятия.
3. При получении травмы немедленно сообщить об этом педагогу.

V. Требования безопасности по окончании занятий

1. Под руководством педагога убрать в отведенное место спортивный инвентарь.
2. После проведения учебно-тренировочных занятий вымыть руки и лицо с мылом. Тщательно вытереться и просушиться. Переодеться в чистую, сухую одежду.

ИНСТРУКЦИЯ №18

Правила безопасного поведения учащихся на дорогах и на транспорте

1. При выходе на улицу посмотри сначала налево, потом направо, чтобы не помешать прохожим.
2. Маршрут в Центр внешкольной работы выбирай самый безопасный, тот, где надо реже переходить улицу или дорогу.
3. Когда идешь по улицам города, будь осторожен. Не торопись.
4. Иди только по тротуару не спеша, по правой стороне.
5. Не выходи на проезжую часть улицы или дороги.
6. Проходя мимо ворот, будь особенно осторожен: из ворот может выехать автомобиль.
7. Осторожно проходи мимо стоящего автомобиля: пассажиры могут резко открыть дверь и ударить тебя.
8. Переходи улицу только по пешеходным переходам.
9. Прежде чем переходить улицу, посмотри налево. Если проезжая часть свободна - иди. Дойдя до середины дороги, остановись. Если движение транспорта началось, подожди на «остановке безопасности».

Теперь посмотри направо. Если проезжая часть свободна, закончи переход.

10. Если на улице большое движение, попроси взрослого или сотрудника милиции помочь ее перейти.

11. Ожидай транспорт на посадочной площадке или тротуаре у указателя остановки.

12. При посадке в автобус, троллейбус, маршрутное такси соблюдай порядок. Не мешай другим пассажирам.

13. В автобус, троллейбус входи через задние двери.

14. Заранее готовься к выходу.

15. Входя и выходя из транспорта, не спеши и не толкайся.

16. Автобус, троллейбус, маршрутное такси обходи сзади. Выйдя из транспорта, по тротуару дойти до пешеходного перехода и только по нему переходить на другую сторону.

17. Когда переходишь улицу, следи за сигналом светофора: Красный - СТОП - все должны остановиться; желтый - ВНИМАНИЕ - жди следующего сигнала; зеленый - ИДИТЕ - можно переходить улицу.

18. Находясь в транспорте, не ходи по салону, держись за поручень, не выглядывай из окон, не высовывай руки, не нажимай без надобности на аварийные кнопки.

19. Не устраивай игр на проезжей части или вблизи дороги.

20. Не перебегай улицу или дорогу перед близко идущим транспортом.

21. Не цепляйся за проходящий мимо транспорт.

ИНСТРУКЦИЯ № 19

Правила безопасного поведения для учащихся в чрезвычайных ситуациях и при угрозе осуществлению террористического акта

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. Отойдите на безопасное расстояние.

2. Сообщите о своей находке преподавателю, в близлежащее отделение полиции или по телефону (02, 112).

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

4. Если вы все-таки оказались невольным свидетелем террористического акта, не теряйте самообладания. Постарайтесь

запомнить людей, убежавших с места события, возможно, это и есть преступники.

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

6. Не играйте со взрывпакетом, можно получить тяжелые ожоги.

7. Опасайтесь взрыва кислородных баллонов, сосудов под давлением, пустых бочек из-под бензина и растворителей, газовоздушных смесей.

8. 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, 112). 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. Изготавливать из снарядов предметы быта.

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

5. Собирать и сдавать в металлолом боеприпасы.

ИНСТРУКЦИЯ № 20

Техника безопасности для учащихся при возникновении пожара

I. Общие требования безопасности

1. При проведении занятий и в свободное время учащиеся должны знать и соблюдать требования пожарной безопасности, установленные «Правилами пожарной безопасности в Российской Федерации» и настоящей инструкцией, разработанной на их основании.

2. Учащиеся обязаны знать план и способы эвакуации (выхода из здания) на случай возникновения пожара, утвержденный руководителем учреждения.

3. При возникновении возгорания или при запахе дыма учащийся должен немедленно сообщить об этом педагогу или работнику учреждения.

4. Учащиеся обязаны сообщить педагогу или работнику учреждения о любых пожароопасных ситуациях.

5. Старшеклассники обязаны знать места расположения первичных средств пожаротушения и правила пользования ими.

6. Учащиеся на занятиях должны быть внимательны, дисциплинированы, аккуратны, точно выполнять указания педагога.

7. Запрещается:

- приносить и пользоваться в учреждении легковоспламеняющимися, взрывоопасными, горючими материалами;
- включать источники электропитания без разрешения педагога;
- разводить костры на территории учреждения, зажигать факелы;
- применять фейерверки, петарды, другие горючие составы;
- гасить загоревшиеся электроприборы водой;
- прикасаться к провисшим или лежащим на земле проводам;
- курить на территории учреждения.

II. Действия учащихся в случае возникновения пожара

1. При возникновении пожара (вид открытого пламени, запах гари, задымление) немедленно сообщить педагогу или другому работнику учреждения.

2. При возникновении возгорания учащиеся должны находиться возле педагога и строго выполнять его распоряжения.

3. Не поддаваться панике. Внимательно слушать оповещение по учреждению и действовать согласно указаниям работников учреждения.

4. По команде педагога или работника учреждения эвакуироваться из здания в соответствии с определенным порядком. При этом не бежать, не мешать другим учащимся.

5. При выходе из здания находиться в месте, указанном педагогом.

6. Не разрешается учащимся участвовать в пожаротушении здания и эвакуации его имущества.

7. Обо всех причиненных травмах во время пожара (раны, порезы, ушибы, ожоги и т.д.) учащиеся обязаны немедленно сообщить работникам образовательного учреждения.

ИНСТРУКЦИЯ № 21

Правила электробезопасности для учащихся

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. Нельзя гасить загоревшиеся электроприборы водой.
10. Не прикасайтесь к провисшим или лежащим на земле проводам.
11. Опасно влезать на крыши домов и строений, где вблизи проходят линии электропередачи, а также на опоры (столбы) воздушных линий электропередачи.
12. Не пытайтесь проникнуть в распределительные устройства, трансформаторные подстанции, силовые щитки - это грозит смертью!
13. Не используйте бумагу или ткань в качестве абажура электролампочек.
14. Не пытайтесь проводить ремонт электроприборов.
15. Не производите никаких манипуляций с электроприборами при их включенном состоянии (в электросети).
16. В случае возгорания электроприборов, если вы не можете погасить вспышку пожара, вызывайте по телефону пожарную службу.

ИНСТРУКЦИЯ № 22

Техника безопасности для учащихся
во время спортивных соревнований

I. Общие требования безопасности

1. К спортивным соревнованиям допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
2. Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения и правила поведения учащихся.

3. Учащиеся должны выполнять требования техники безопасности по виду спорта, по которому проводятся соревнования.

3. Время и место проведения соревнования или участия в соревнованиях определяются приказом директора Центра в пределах его компетенции.

4. Учащиеся должны знать место нахождения аптечки для оказания первой медицинской помощи. О каждом несчастном случае учащиеся (пострадавшие или очевидцы) обязаны немедленно сообщить лицу, ответственному за организацию и проведение соревнования.

5. Учащимся запрещается без разрешения организаторов соревнования или судей начинать соревнования.

6. Учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, привлекаются к ответственности в соответствии с правилами поведения учащихся Центра.

7. При проведении или участии в спортивных соревнованиях возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при использовании неисправных спортивных снарядов и оборудования;

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии и др.;

- травмы при столкновениях во время бега или спортивной игре;

- обморожения, полученные во время спортивных соревнований на стадионах при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже -20 градусов;

- проведение соревнований без разминки.

II. Требования безопасности перед началом соревнования

1. Перед началом соревнования учащийся обязан:

- прослушать и выполнять содержание настоящей инструкции;

- надеть спортивную одежду и обувь на нескользкой подошве, соответствующие проводимому виду соревнований и погодным условиям;

- неукоснительно выполнять все указания и команды организаторов и судей соревнования;

- проверить исправность и надежность спортивного инвентаря и оборудования;

- провести разминку.

2. Запрещается участвовать в соревновании:

- непосредственно после приема пищи;

- после больших физических нагрузок;
- при незаживших травмах и общем недомогании;

3. Запрещается:

- использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;
- пользоваться неисправным спортивным оборудованием и инвентарем;
- выполнять любые действия без разрешения судьи соревнования.

III. Требования безопасности во время соревнований

1. Строго выполнять все команды, подаваемые судьей соревнований.
2. Избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам.
3. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травм.
4. Не покидать место соревнования без разрешения организаторов или судей соревнования.

IV. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

1. При возникновении во время соревнования более различного характера, а также при плохом самочувствии или получении травмы учащийся должен прекратить соревнование, сообщить об этом педагогу, организатору или судье соревнований и действовать в соответствии с их указаниями.
2. При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования немедленно сообщить об этом организатору или судье соревнования и действовать в соответствии с их указаниями.
3. При получении травмы другими участниками соревнований по возможности оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом судье или медработнику.
4. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить соревнования, четко выполнять распоряжения педагога, судьи соревнований, исключив панику.

V. Требования безопасности по окончании соревнования

После окончания соревнования учащийся обязан:

- сдать полученный инвентарь и (или) приспособления организаторам или судьям соревнования;
- с разрешения организатора или судьи соревнования пройти в раздевалку;
- переодеться, по возможности принять душ и просушить волосы под феном.

ИНСТРУКЦИЯ № 23

Техника безопасности для учащихся во время однодневного похода

I. Требования безопасности перед началом похода

1. Пройти соответствующую подготовку, инструктаж.
2. Надеть удобную одежду и обувь, не стесняющую движений и соответствующую сезону и погоде.
3. Одежда должна плотно прилегать: капюшон к лицу, манжеты к запястьям рук, брюки заправить в носки.
4. Убедиться в наличии аптечки и ее укомплектованности необходимыми медикаментами и перевязочными средствами.
5. Выбрать заметные ориентиры, чтобы не заблудиться.

II. Требования безопасности во время похода

1. Соблюдать дисциплину, выполнять все указания педагога, самовольно не изменять установленный маршрут движения и место расположения группы.
2. Не пробовать на вкус какие-либо растения, плоды и грибы.
3. Не трогать руками ядовитых и опасных животных, пресмыкающихся, насекомых, растений и грибов, а также колючих растений и кустарников.
4. Во избежание заражения желудочно-кишечными болезнями не пить воду из открытых водоемов, использовать питьевую воду из фляжки, которую необходимо брать с собой или кипяченую воду.
5. Периодически осматривать одежду с целью профилактики укуса клеща.
7. При передвижении не снимать обувь и не ходить босиком.
8. Соблюдать правила личной гигиены, своевременно информировать педагога об ухудшении состояния здоровья или травмах.
9. Не разводить костры в запрещенных местах.
10. Не покидать самовольно место общего привала.
11. Бережно относиться к природе, памятникам истории и культуры, к личному и групповому имуществу.

III. Требования безопасности по окончании похода

1. Собрать мусор и закопать в яму.
2. Забросать костер землей.
3. Осмотреть одежду.
4. Проверить, все ли готовы к возвращению.

ИНСТРУКЦИЯ № 24

Правила безопасного поведения учащихся во время экскурсий

I. Требования безопасности перед проведением экскурсии

1. Внимательно выслушать инструктаж по технике безопасности.
2. Надеть удобную одежду и обувь, не стесняющую движения и соответствующую сезону и погоде.
3. При жаркой солнечной погоде надеть головной убор.
4. Убедиться в наличии аптечки и ее укомплектованности необходимыми медикаментами и перевязочными материалами.
5. Не начинать движение без указания педагога.

II. Требования безопасности во время экскурсии

1. Соблюдать дисциплину, выполнять все указания педагога, самовольно не изменять установленный маршрут движения и место расположения группы.
2. При движении учащиеся не должны нарушать построения группы: не перебегать, не обгонять товарищей, не кричать, не толкаться.
3. При переходе улиц, перекрестков соблюдать правила дорожного движения.
4. Своевременно информировать педагога об ухудшении состояния здоровья или травмах.

III. Правила поведения во время экскурсии в музей, на выставку:

- вести себя спокойно, сдержанно;
- внимательно осматривать, слушать, не перебегать беспорядочно от одного экспоната к другому;
- без разрешения ничего не трогать;
- громко не разговаривать;
- не забыть поблагодарить экскурсовода.

IV. Правила поведения во время экскурсии на природу:

- не трогать руками животных, пресмыкающихся, насекомых, посторонних предметов, не пробовать на вкус какие-либо растения;
- не пить сырую воду из открытых водоемов;
- употреблять питьевую воду из фляжки, которую необходимо взять с собой;
- сбор растений, листьев и т.п. производить только с разрешения педагога, ни в коем случае не пробовать их на вкус;
- не разжигать костер, не ломать деревья;
- бережно относиться к природе, памятникам истории и культуры.

V. Правила поведения при посещении производственных предприятий:

- двигаться компактной группой, не создавая помех персоналу;
- вести себя спокойно, сдержанно;
- внимательно осматривать, слушать, не перебегать беспорядочно от одного места к другому;
- без разрешения ничего не трогать;
- громко не разговаривать;
- не забыть поблагодарить экскурсовода.

VI. Требования безопасности по окончании экскурсии

1. Проверьте присутствие всех своих товарищей.
2. Проинформируйте педагога об ухудшении состояния здоровья или травмах.
3. Уходить по окончании экскурсии, дождавшись разрешения педагога.

ИНСТРУКЦИЯ № 25

Правила безопасности для учащихся во время поездок

I. Общие требования безопасности

1. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех учащихся при поездках на автобусе, железнодорожном транспорте.
2. К перевозкам допускаются дети, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности при поездках.
3. Поездки детей возможны только в сопровождении педагога и прошедшего инструктаж взрослого из числа родителей.
4. Травмоопасность при поездках:
 - отравления отработанным газом при поездках на автобусе;
 - при несоблюдении правил поведения в автобусе, поезде (травмы рук, ног, суставов, ушибы);
 - при несоблюдении правил посадки в автобус, поезд и высадки;

II. Требования безопасности перед началом поездки

1. Пройти инструктаж по технике безопасности при поездках.
2. Соблюдать дисциплину, выполнять все указания педагога.
3. Ожидать подхода автобуса в определённом месте сбора.
4. Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, собраться у места посадки.
5. При движении вдоль железнодорожного пути не подходить ближе 3-5 м к крайнему рельсу.

6. Переходить железнодорожные пути только в установленных местах, при этом пользоваться пешеходными мостами, тоннелями переходами, а там, где их нет, - по настилам и в местах, где установлены указатели «Переход через пути».
7. Перед переходом путей по пешеходному настилу необходимо убедиться в отсутствии движущегося подвижного состава. При приближении поезда, локомотива или вагонов остановиться, пропустить их и, убедившись в отсутствии движущегося подвижного состава по соседним путям, продолжить переход.
8. При переходе через пути не подлезать под вагоны и не перелазить через автосцепки.
9. При ожидании поезда не устраивать на платформе подвижные игры. Не бегать по платформе рядом с вагоном прибывающего (уходящего) поезда и не стоять ближе 2 м от края платформы во время прохождения поезда без остановки.
10. Подходить непосредственно к вагону после полной остановки поезда.
11. Не выходить навстречу приближающемуся автобусу.

III. Требования безопасности во время посадки и поездки

1. После полной остановки автобуса, по команде сопровождающего, спокойно, не торопясь и не толкаясь войти в салон, занять место для сидения, первыми входят старшие дети, занимающие места в дальней от водителя части салона.
2. Посадку в вагон и выход из него производить только со стороны перрона или посадочной платформы, быть внимательным.
3. Не открывать окна, форточки и вентиляционные люки без разрешения водителя, педагога.
4. Не загромождать проходы в пассажирском салоне, вагоне и купе поезда сумками, портфелями и т.п.
5. Во время движения в автобусе не вскакивать со своего места, не отвлекать водителя разговорами, криком.
6. На ходу поезда не открывать наружные двери тамбуров, не стоять на подножках и переходных площадках, а также не высовываться из окон вагонов. При остановке поезда на перегоне не выходить из вагона.
7. Не создавать ложную панику, соблюдать дисциплину и порядок.

IV. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

1. При плохом самочувствии и внезапном заболевании сообщите об этом педагогу или сопровождающему.

2. В случае травматизма сообщите педагогу или сопровождаемому для оказания вам первой помощи.
3. При возникновении аварийных ситуаций (технической поломки, пожара и т.д.), по указанию водителя, педагога, сопровождающего быстро, без паники, покиньте автобус.
4. В случае экстренной эвакуации из вагона старайтесь сохранить спокойствие, берите с собой только самое необходимое. Окажите помощь при эвакуации пассажирам с детьми, престарелым и инвалидам. При выходе через боковые двери и аварийные выходы будьте внимательны, чтобы не попасть под встречный поезд.
5. В случае террористического захвата автобуса соблюдайте спокойствие, выполняйте все указания без паники и истерики - этим вы сохраните себе жизнь и здоровье.

V. Требования безопасности по окончании поездки

1. Выходите из автобуса, вагона спокойно, после полной его остановки и с разрешения сопровождающего.
2. Первыми из автобуса выходят дети, занимающие места у выхода из салона.

ИНСТРУКЦИЯ № 26

Правила поведения на каникулах

I. Общие правила поведения

1. В общественных местах быть вежливым и внимательным к детям и взрослым, соблюдать нормы морали и этики.
2. Быть внимательным и осторожным на проезжей части дороги, соблюдать правила дорожного движения.
3. В общественном транспорте быть внимательным и осторожным при посадке и выходе, на остановках.
4. Во время игр соблюдать правила игры, быть вежливым.
5. Не разговаривать с посторонними (незнакомыми) людьми. Не реагировать на знаки внимания и приказы незнакомца. Никуда не ходить с посторонними.
6. Не играть в тёмных местах, на свалках, стройплощадках, пустырях и в заброшенных зданиях, рядом с железной дорогой и автомагистралью.
7. Всегда сообщать родителям, куда идёшь гулять.

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

9. Одеваться в соответствии с погодой.

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

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

II. Правила поведения на осенних каникулах

Соблюдать правила п. I данной инструкции.

2. Находясь вблизи водоёмов, не входить в воду, не ходить по краю обрыва.

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

4. При использовании скутеров, велосипедов соблюдать правила дорожного движения.

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

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

III. Правила поведения на зимних каникулах

1. Соблюдать правила п. I данной инструкции.

2. В случае гололёда не спешить при ходьбе, не обгонять прохожих. При падении стараться упасть на бок, не хвататься за окружающих.

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

- соблюдать интервал при движении по дистанции 3-4 м при спусках с горы - не менее 30 м;

- при спуске с горы на лыжах не выставлять вперед лыжные палки;

- после спуска с горы не останавливаться у подножия горы во избежание столкновений с другими катающимися;

- немедленно сообщить взрослым (родителям, знакомым) о первых признаках обморожения;

- во избежание травм ног не ходить на лыжах в тесной и слишком свободной обуви.

4. Во время катания на коньках надо стараться обходить тех, кто плохо катается. При падении держать руки ближе к телу и пытаться как можно быстрее подняться на ноги. Стараться избегать столкновения. По неписаному правилу крытых катков, двигаться следует вдоль борта в одном направлении.

5. Находясь у водоёмов, не ходить по льду.

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.

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

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

IV. Правила поведения на весенних каникулах

1. Соблюдать правила п. I данной инструкции.

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

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

4. При использовании скутеров, велосипедов соблюдать правила дорожного движения.

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

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

7. Находясь вблизи водоёмов, не входить в воду, не ходить по краю обрыва.

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

V. Правила поведения на летних каникулах

1. Соблюдать правила п. I данной инструкции.

2. Находясь на улице, надеть головной убор во избежание солнечного удара.

3. При повышенном температурном режиме стараться находиться в помещении или в тени, чтобы не получить тепловой удар.

4. При использовании скутеров, велосипедов соблюдай правила дорожного движения.

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

6. Находясь 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 водоёма 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.
7. Во время походов в лес обязательно надеть головной убор и одежду с длинными рукавами во избежание укусов клещей и других насекомых.
8. Во время похода в лес не поджигать сухую траву, не лазить по деревьям, внимательно смотреть под ноги.

ИНСТРУКЦИЯ № 27

Профилактика 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 помочь.
4. Проводя время во дворе, держитесь подальше от компаний подростков, которые старше вас, находятся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, играют в азартные игры и пр.
5. Никогда не садитесь в машину, мотоцикл и т. п. с незнакомыми людьми.
6. Не выносите на улицу дорогие вещи, если около дома нет старших.

7. Не носите с собой ценности, деньги (без особой на то необходимости).
8. Не лазайте по подвалам, чердакам, крышам.
9. Гуляя на улице, старайтесь держаться поближе к своему дому, находиться в знакомой компании. Последнее условие обязательно, если вы уходите далеко от дома, особенно в чужой район на танцы (дискотеку), рынок, в магазин, на концерт и т. п. При этом желательно, чтобы взрослые знали, где вы находитесь.
10. Призыв о помощи - это не свидетельство трусости, а необходимое средство самозащиты, иногда - спасение.
11. Если вы попали в западню - нападающих больше, они явно сильнее, поблизости нет никого, кто мог бы прийти на помощь, то лучше отдайте деньги или вещь, которую они требуют. Помните, что ваша жизнь и здоровье дороже всего.
12. Если вас начинают преследовать, идите (бегите) туда, где много людей, больше света (ночью) и т. д.
13. Никогда не играйте в азартные игры, особенно на деньги со старшими ребятами или взрослыми, вообще с незнакомыми людьми.
14. В целях личной безопасности необходимо:
 - стараться не оставаться в одиночестве, особенно на улице, по пути в школу и обратно, с места досуга;
 - чаще менять маршруты своего движения в школу, магазин, к друзьям и т. д.;
 - никогда не заговаривать с незнакомыми, а тем более в чем-то подозрительными людьми;
 - не садиться в чужие машины, не ездить с незнакомыми людьми;
 - всегда ставить в известность родственников о том, куда и когда вы направляетесь, у кого, сколько и где собираетесь быть, когда и каким путем собираетесь возвращаться (если есть возможность, сообщите номер телефона, иные координаты, по которым вас можно найти).

ИНСТРУКЦИЯ № 28

Меры безопасности при проведении массовых мероприятий

I. Общие требования безопасности

1. Массовыми считаются мероприятия, в которых участвуют дети более чем из одной учебной группы и приглашенные.
2. К участию в массовых мероприятиях допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности.

3. При проведении массовых мероприятий возможно воздействия на участников следующих опасных факторов:

- возникновение пожара при неисправности электропроводки,
- использовании открытого огня (факелы, свечи, фейерверки, бенгальские огни, хлопушки, петарды и т.п.),
- использование световых эффектов с применением химических и других веществ, могущих вызвать загорание;
- чрезвычайные ситуации, возможные в местах массового скопления людей;
- травмы в ходе мероприятия или при возникновении паники в случае пожара и других чрезвычайных ситуаций.

4. Помещения, где проводятся массовые мероприятия, должны быть обеспечены медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами, для оказания первой помощи при травмах.

5. Участники массового мероприятия обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения, план эвакуации.

6. О каждом несчастном случае с участниками массового мероприятия необходимо сообщить руководителю мероприятия и администрации учреждения, принять меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

II. Требования безопасности перед проведением массового мероприятия

1. Перед проведением массового мероприятия участники прослушивают инструктаж по технике безопасности.

2. Участники должны ознакомиться с программой мероприятия, быть одетыми в соответствии с направленностью мероприятия.

3. Участники должны ознакомиться с правилами поведения в том месте, где проводится мероприятие (цирк, театр, центр внешкольной работы, парк, спортивный комплекс и т.д.).

III. Требования безопасности во время проведения массового мероприятия

1. Учащиеся должны знать, что в помещении (месте), где проводится массовое мероприятие, находятся ответственные лица, которые контролируют строгое соблюдение правил техники безопасности при проведении массового мероприятия.

2. На массовое мероприятие участникам запрещается приносить свечи, фейерверки, бенгальские огни, хлопушки, петарды и т.п.

3. Участники должны участвовать в мероприятии согласно его программе, самостоятельно не предпринимать никаких действий.

IV. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

1. При возникновении возгорания или иных чрезвычайных ситуаций немедленно, без паники под руководством педагогов эвакуироваться, используя все имеющиеся эвакуационные выходы.

2. При получении участником массового мероприятия травмы немедленно сообщить об этом руководителю мероприятия, ответственным педагогам, дежурным.

V. Требования безопасности по окончании массового мероприятия

1. Дождаться полного окончания мероприятия, после разрешения педагога начать движение к выходу с места проведения мероприятия.

2. Покидать место проведения массового мероприятия спокойно, организованно.

ДЛЯ ЗАМЕТОК

ДЛЯ ЗАМЕТОК