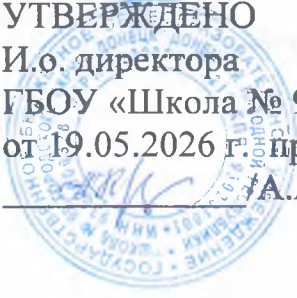


Приложение
ГБОУ «Школа № 90 г.о. Донецк»
от 19.05.2026 г. приказ № 125

УТВЕРЖДЕНО
И.о. директора
ГБОУ «Школа № 90 г.о. Донецк»
от 19.05.2026 г. приказ № 125
 А.А. Куколенко/

**РЕКОМЕНДАЦИИ УЧАЩИМСЯ О БЕЗОПАСНОМ ПОВЕДЕНИИ В ПЕРИОД
ЛЕТНИХ И ЗИМНИХ КАНИКУЛ, В БЫТУ, НА ПРИРОДЕ, В ОБЩЕСТВЕННОМ
МЕСТЕ, НА УЛИЦЕ.**

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	2
2. ПРОГРАММА Поведение на улице, знакомство с правилами дорожного движения и безопасностью дорожного движения (Программа № 1)	3
3. ПРОГРАММА Бытовой травматизм и действия при несчастных случаях в быту. Первая (доврачебная) медицинская помощь при несчастных случаях, чрезвычайных ситуациях (Программа № 2)	6
4. Электробезопасность. Общие правила электробезопасности.	7
5. ПРОГРАММА Инструктаж для учащихся перед началом летних каникул (Программа № 3)	9
6. ПРОГРАММА инструктаж для учащихся перед началом зимних каникул (Программа № 4)	10

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящие рекомендации разработаны в соответствии с:
Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ (с изменениями).

Законом Донецкой Народной Республики от 06 октября 2023 года № 12-РЗ «Об образовании в Донецкой Народной Республике» (с изменениями), принят Постановлением Народного Совета Донецкой Народной Республики от 05 октября 2023 года № 68-ПНС.

Постановлением Правительства Российской Федерации от 23 октября 1993 года № 1090 «О Правилах дорожного движения» (с изменениями).

1.2. В данные методические рекомендации включены:

Программа № 1 Поведение на улице, знакомство с правилами дорожного движения и безопасностью дорожного движения.

Программа № 2 Бытовой травматизм и действия при несчастных случаях в быту. Первая (доврачебная) медицинская помощь при несчастных случаях, чрезвычайных ситуациях.

Программа № 3 Инструктаж для учащихся перед началом летних каникул.

Программа № 4 Инструктаж для учащихся перед началом зимних каникул.

ПРОГРАММА

Поведение на улице, знакомство с правилами дорожного движения и безопасностью дорожного движения (Программа № 1)

1. Кратко о Правилах дорожного движения.
2. Обязанности и права пешеходов.
3. Обязанности и права пассажиров.

ПРОГРАММА

Бытовой травматизм и действия при несчастных случаях в быту. Первая (доврачебная) медицинская помощь при несчастных случаях, чрезвычайных ситуациях (Программа № 2)

1. Первая помощь.
2. Оказание первой помощи при вывихах, растяжениях, ушибах, переломах.
3. Оказание первой помощи при кровотечениях.
4. Оказание первой помощи при ожогах.
5. Электробезопасность. Общие правила электробезопасности.

ПРОГРАММА

Инструктаж для учащихся перед началом летних каникул (Программа № 3)

1. Правила поведения на водоемах в летний период.
2. Правила спасения во время пожара в лесу (степи).
3. Правила безопасного поведения во время грозы.
4. Правила безопасного поведения в местах массового скопления людей.
5. Правила безопасного поведения на улице.

ПРОГРАММА

Инструктаж для учащихся перед началом зимних каникул (Программа № 4)

1. Общие правила поведения.
2. Правила поведения в зимний период времени.
3. Безопасное нахождение на льду водоема.

ПРОГРАММА № 1

ПОВЕДЕНИЕ НА УЛИЦЕ, ЗНАКОМСТВО С ПРАВИЛАМИ ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ И БЕЗОПАСНОСТЬЮ ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ

Кратко о Правилах дорожного движения

В любое время года нужно быть особо внимательным на проезжей части дороги.

Всегда необходимо соблюдать правила дорожного движения для пешеходов. В первую очередь необходимо помнить, что проезжая часть предназначена для движения транспорта и только в исключительных случаях (отсутствие тротуаров, обочин, пешеходных дорожек) пешеходам разрешено идти по краю проезжей части в один ряд, причем в ненаселенных пунктах двигаться следует на встречу транспорту - по левой стороне дороги.

Переходить дорогу нужно через подземные переходы, переходы обозначенные разметкой «зебра» или знаком «Пешеходный переход». При необходимости перейти проезжую часть в необозначенном месте, необходимо побеспокоиться о своей безопасности. Во всех случаях необходимо останавливаться на краю тротуара или обочины посмотреть внимательно налево, а потом направо, удостоверившись в отсутствии транспортных средств. В местах, где движение регулируется, пешеходам необходимо руководствоваться сигналами светофора или регулировщика.

Ждать автобус, троллейбус, трамвай разрешается только на остановках, а где их нет - на тротуарах или у обочины. Посадка и высадка пассажиров должна осуществляться только после полной остановки транспорта. Трамвай, которым остановился, необходимо обходить спереди на расстоянии 2-3 м; автобус, троллейбус и другой рельсовый транспорт - сзади.

Обязанности и права пешеходов

Пешеходы обязаны двигаться по тротуарам и пешеходным дорожкам, придерживаясь правой стороны. Если нет тротуаров, пешеходных дорожек или передвигаться по ним невозможно, пешеходы могут двигаться по велосипедным дорожкам, придерживаясь правой стороны и не затрудняя движение на велосипедах, либо в один ряд по обочине, держась как можно правее, а в случае ее отсутствия или невозможности двигаться по ней - по краю проезжей части навстречу движению транспортных средств. При этом нужно быть осторожным и не мешать другим участникам дорожного движения.

Пешеходы, переносящие громоздкие предметы, либо лица, передвигающиеся в инвалидных колясках, ведущие мотоцикл, велосипед или мопед, везущие санки, тележки и т.п., если их движение по тротуарам/пешеходным, велосипедным либо велопешеходным дорожкам или обочинам создает препятствия для других участников движения, могут двигаться по краю проезжей части в один ряд.

За пределами населенных пунктов пешеходы, движущиеся по обочине или краю проезжей части, обязаны идти навстречу движению транспортных средств.

В темное время суток и в условиях недостаточной видимости пешеходы, движущиеся по проезжей части или обочине, должны выделить себя, а по возможности иметь на внешней одежде светоотражающие элементы для своевременного их обнаружения другими участниками дорожного движения.

Движение организованных групп людей по дороге разрешается только в направлении движения транспортных средств колонной не более чем по четыре человека в ряд при условии, что колонна не занимает более половины ширины проезжей части одного направления движения. Спереди и сзади колонны на расстоянии 10-15 м с левой стороны должны быть сопровождающие с красными флажками, а в темное время суток и в условиях недостаточной видимости - с зажженными фонарями: спереди - белого цвета, сзади - красного.

Организованные группы разрешается водить только по тротуарам и пешеходным дорожкам, а если их нет - по обочине дороги в направлении движения транспортных средств колонной, но только в светлое время суток и лишь в сопровождении взрослых.

Пешеходы обязаны переходить проезжую часть по пешеходным переходам, в том

числе подземным и надземным, а в случае их отсутствия - на перекрестках по линиям тротуаров или обочин.

Если в зоне видимости нет перехода или перекрестка, а дорога имеет не более трех полос движения для обоих его направлений, разрешается переходить ее под прямым углом к краю проезжей части в местах, где дорога хорошо видна в обе стороны, и лишь после того, как пешеход убедится в отсутствии опасности.

В местах, где движение регулируется, пешеходы обязаны руководствоваться сигналами регулировщика или светофора.

В таких местах пешеходы, не успевшие закончить переход проезжей части дороги одного направления, обязаны находиться на островке безопасности или линии, разделяющей транспортные потоки противоположных направлений, а в случае их отсутствия - на середине проезжей части и могут продолжить переход лишь тогда, когда это будет разрешено соответствующим сигналом светофора или регулировщика и убедиться в безопасности дальнейшего движения.

Перед выходом на проезжую часть из-за стоящих транспортных средств и любых объектов, ограничивающих обзорность, пешеходы обязаны убедиться в отсутствии приближающихся транспортных средств.

Ожидать транспортное средство пешеходы обязаны на тротуарах, посадочных площадках, а если они отсутствуют, - на обочине, не создавая препятствий для дорожного движения.

На трамвайных остановках, не оборудованных посадочными площадками, пешеходам разрешается выходить на проезжую часть лишь со стороны двери и только после остановки трамвая. После высадки из трамвая необходимо покинуть проезжую часть не задерживаясь.

В случае приближения транспортного средства с включенным проблесковым маячком красного и (или) синего цвета и (или) специальным звуковым сигналом пешеходы обязаны воздержаться от перехода проезжей части или немедленно покинуть ее.

Пешеходам запрещается:

выходить на проезжую часть, не убедившись в отсутствии опасности для себя и других участников движения;

внезапно выходить, выбегать на проезжую часть, в том числе на пешеходный переход;

допускать самостоятельный, без присмотра взрослых, выход детей дошкольного возраста на проезжую часть;

переходить проезжую часть вне пешеходного перехода, если имеется разделительная полоса или дорога имеет четыре и более полос для движения в обоих направлениях, а также в местах, где установлены ограждения;

задерживаться и останавливаться на проезжей части, если это не связано с обеспечением безопасности дорожного движения;

двигаться по автомагистрали или дороге для автомобилей, за исключением пешеходных дорожек, мест стоянки и отдыха.

В случае причастности пешехода к дорожно-транспортному происшествию он обязан оказать возможную помощь пострадавшим, записать фамилии и адреса очевидцев, сообщить в орган или подразделение полиции о происшествии, необходимые данные о себе и находиться на месте до прибытия сотрудников полиции.

Пешеход имеет право:

на преимущество при переходе проезжей части по обозначенным нерегулируемым пешеходным переходам, а также по регулируемым переходам при наличии разрешающего сигнала регулировщика или светофора;

требовать от органов исполнительной власти, владельцев автомобильных дорог, улиц и железнодорожных переездов создания условий для обеспечения безопасности дорожного движения.

Обязанности и права пассажиров

1. Посадку (высадку) разрешается осуществлять пассажирам после остановки транспортного средства только с посадочной площадки, а в случае отсутствия такой

площадки – с тротуара или обочины, а если это невозможно, то с крайней полосы проезжей части (но не со стороны смежной полосы для движения) при условии, что это будет безопасно и не создаст препятствий другим участникам движения.

2. Пассажиры, пользуясь транспортным средством, обязаны:

- сидеть или стоять (если это предусмотрено конструкцией транспортного средства) в предназначенных для этого местах, держась за поручень или другое приспособление;
- во время передвижения в транспортном средстве, оборудованном ремнями безопасности, быть пристегнутыми, а на мотоцикле и мопеде - в застегнутом мотошлеме;
- не загрязнять проезжую часть и полосу отвода автомобильных дорог;
- не создавать своими действиями угрозы безопасности дорожного движения.

3. Пассажирам запрещается:

- во время движения отвлекать внимание водителя от управления транспортным средством и мешать ему в этом;
- открывать дверь транспортного средства, не убедившись, что оно остановилось у тротуара, посадочной площадки, края проезжей части или обочине;
- препятствовать закрытию двери и использовать для езды подножки и выступы транспортных средств;
- во время движения стоять в кузове грузового автомобиля, сидеть на бортах или в не оборудованном для сидения месте.

4. В случае дорожно-транспортного происшествия пассажир причастного к происшествию транспортного средства обязан оказать возможную помощь пострадавшим, сообщить о происшествии в орган или подразделение полиции и находиться на месте до прибытия сотрудников полиции.

5. Пассажир во время пользования транспортным средством имеет право на:

- безопасную перевозку себя и багажа;
- возмещение причиненного ущерба;
- получение своевременной и точной информации об условиях и порядке движения.

При дорожно-транспортном происшествии участник дорожного движения должен оказать возможную помощь пострадавшим и сообщить о случившемся в органы внутренних дел.

ПРОГРАММА № 2

БЫТОВОЙ ТРАВМАТИЗМ И ДЕЙСТВИЯ ПРИ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЯХ В БЫТУ. ПЕРВАЯ (ДОВРАЧЕБНАЯ) МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ ПРИ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЯХ, ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

Первая помощь – это комплекс мероприятий, направленных на восстановление, или сохранение жизни и здоровья пострадавшего. Первую помощь должен оказывать тот, кто находится рядом с пострадавшим или сам пострадавший.

При несчастных случаях очень важно до приезда врача своевременно и правильно оказать первую помощь пострадавшему. В лабораториях, на кафедрах необходимо иметь аптечку с перевязочными материалами и медикаментами. Оказав первую помощь, необходимо о несчастном случае сообщить в медпункт или больницу любым доступным способом.

Оказание первой помощи при вывихах, растяжениях, ушибах, переломах

Передвигаясь по улице можно упасть и получить ушиб, вывих, растяжение или перелом.

Вывихи и растяжения связок наряду с ранами относятся к числу наиболее часто встречающихся травм. Нередко при этом поражаются голеностопный и коленный суставы. Область сустава опухает, болезненны движения в суставе. Первая помощь заключается в наложении на место растяжения давящей повязки и холодного компресса.

Вывихи встречаются реже, чем растяжения. Вывихнутая конечность требует очень осторожного обращения: ее фиксируют в том положении, какое она приняла после травмы. На область сустава накладывают холодный компресс.

Переломы, ушибы являются тяжелым ранением и требуют оказания немедленной медицинской помощи. Основной способ доврачебной помощи - это наложение шины таким образом, чтобы обеспечить неподвижность поврежденных частей тела (руки, ноги, туловища, бедра и др.). При ушибах применяют холодный компресс (лед) и накладывают на пострадавшую часть тела давящую повязку.

При оказании первой помощи пострадавшему необходимо:

при ушибах – обеспечить пострадавшему полный покой, наложить на место ушиба холодный компресс. При наличии ссадин – ушибленное место смазать настойкой йода и наложить повязку;

при – растяжении связок сустава поднять больную конечность вверх, наложить холодный компресс, вызвать врача;

при вывихах – сделать поддерживающую повязку, обеспечить неподвижность конечности и применять холодную примочку. Без врача суставы не вправлять;

при переломах конечностей – наложить шины так, чтобы они захватывали два ближайших к перелому сустава, и прибинтовать их к конечностям. При открытых переломах – наложить на рану, прежде всего, стерильную повязку. Вправлять торчащие кости не следует;

при ранениях (колотых, резаных, рваных) – смазать кожу вокруг раны настойкой йода и перевязать рану стерильным материалом.

запрещается прикасаться к ране руками, промывать её водой, накладывать на рану вату.

При кровотечениях, которые бывают:

Артериальное кровотечение. При артериальном повреждении – кровь бьёт струёй и имеет ярко-красный (алый) цвет. Для остановки кровотечения на рану накладывается тугая повязка и пережимаются сосуды выше места повреждения (жгут, пальцевое нажатие);

Венозное кровотечение. При венозном кровотечении кровь вытекает медленное, ровной струёй, имеет тёмно-вишнёвый цвет. Для остановки кровотечения на рану накладывается тугая повязка, жгут или пальцевое нажатие на сосуд ниже раны;

Капиллярное кровотечение. При этом кровь сочится по всей поверхности раны, вытекая медленно по каплям. Кровотечение останавливается тугой давящей повязкой

Таким образом, при кровотечениях необходимо знать, что при сильном кровотечении (венозном, артериальном) с целью его остановки следует на раненую конечность наложить жгут, при несильном кровотечении – наложить тугую давящую повязку.

Оставлять жгут на месте наложения можно:

в тёплое время года – не больше чем на 2 часа;

в холодное – не больше чем на 1 час.

При засорении глаз промыть их раствором борной кислоты (одна чайная ложка на стакан воды) или чистой кипячёной водой. Тереть рукой глаза нельзя.

При поражении током как можно быстрее освободить пострадавшего от действия тока. Если он в сознании, обеспечить ему полный покой до прибытия врача или быстро доставить его в лечебное учреждение. Если же пострадавший находится в бессознательном состоянии, но дыхание сохраняется, его надо удобно уложить, обеспечить покой, создать приток свежего воздуха, давать нюхать нашатырный спирт, растирать и согревать тело, одновременно вызвать врача. При отсутствии признаков жизни (дыхания, сердцебиения) необходимо срочно вызвать врача и без промедления, до его прибытия, делать искусственное дыхание и массаж сердца.

Признаки оживления:

улучшается цвет лица (розовеет);

появляется самостоятельное сердцебиение;

сужаются зрачки, что свидетельствует об улучшении кровообращения клеток головного мозга.

При ожогах 1 – 2 степени:

обожжённую поверхность охладить струёй холодной воды в течение 15 – 20 мин. *При этом происходит сужение сосудов, и пузыри не возникают;*

можно наложить повязку, смоченную раствором марганцовки, *происходит тот же эффект, что и при охлаждении струёй воды.*

При ожогах 3 – 4 степени:

наложить асептическую повязку;

как можно скорее доставить пострадавшего в больницу;

для снижения боли и смягчения шока дать пострадавшему анальгин, аспирин, максимально утеплить и обеспечить покой.

При ожогах **НЕДОПУСТИМО:**

вскрывать пузыри;

удалять инородные тела с поверхности ожога (прилипшие остатки одежды); смазывать кожу жирами, мазями спиртом.

При химических ожогах:

кислотами – обожжённое место промыть сильной струёй холодной воды в течение 10 – 15 минут, а затем наложить на него повязку, смоченную раствором питьевой соды (1 чайная ложка на стакан воды)

щелочами – обожжённое место промыть сильной струёй холодной воды в течение 10 – 15 минут, а затем наложить на него повязку, смоченную раствором борной кислоты (1 чайная ложка на стакан воды)

Электробезопасность.

Общие правила электробезопасности:

все учащиеся должны постоянно помнить как в учебном процессе, так и в быту, что ток силой 0,1 ампера смертельно опасен для человека;

для предупреждения электротравматизма эл. установки с токопроводящими корпусами напряжением до 1000 В постоянного и переменного тока должны быть заземлены (занулены);

запрещается приближаться к лежащему на земле электропроводу (оборванному) на расстояние ближе 10 м.

всякий ремонт электросети, электрооборудования, выключателей, замену предохранителей и эл. ламп разрешается производить только специалистам - электрикам;

обо всех случаях (даже незначительных) поражения эл.током при прикосновении к различным предметам (металлоконструкциям, станкам, машинам и т.д.), оказавшимся под напряжением необходимо немедленно сообщать администрации;

если кто-либо попал под действие эл. тока необходимо, прежде всего, как можно скорее освободить пострадавшего от действия тока, так как от продолжительности этого действия зависит тяжесть электротравмы, выполнив это одним из безопасных приёмов:

выключить автомат, выключатель подачи эл. питания и т. д. (обесточить сеть) или;

перерубить провода инструментом с изолированной ручкой (не проводящим электрический ток) или;

оттащить пострадавшего за одежду (если она сухая и отстает от тела) от токоведущей части. При отделении пострадавшего от токоведущих частей рекомендуется действовать одной рукой, держа вторую в кармане или за спиной.

При всех этих действиях необходимо следить за тем, чтобы самому (оказывающему помощь) не оказаться под напряжением. ПОМНИ! Нельзя касаться голыми руками тела пострадавшего, пока он (пострадавший) находится под напряжением.

При потере пострадавшим сознания, до прихода врача (если дыхание и пульс не прослушиваются) необходимо делать пострадавшему искусственное дыхание и закрытый массаж сердца;

ЗАПРЕЩАЕТСЯ входить в помещение или за ограждения, где вывешены предупреждающие знаки и плакаты: «Стой», «Напряжение», «Испытание», «Опасно для жизни» и т.д.

Правила обращения с электроприборами

Запрещается включать неисправные электроприборы.

Нельзя включать электроприбор в неисправную розетку.

Надолго оставлять электроприборы включенными.

Уходя из дома все электроприборы выключать.

Пользуясь электроприборами, помните о пожарной безопасности.

ПРОГРАММА № 3**Инструктаж для учащихся перед началом летних каникул****Правила поведения на водоемах в летний период**

Первая помощь утопающему - вытащить его из воды. Помните, что утопающим действует инстинктивно и неразумно, поэтому придерживайтесь правил спасения на воде. По извлечению утонувшего из воды его раздевают до пояса, очищают его рот от слизи, ила, кладут животом на высокий валик или на свое колено так, чтобы голова свисала (ребенка в таком случае поднимают за ноги), и на протяжении 10 - 15 сек. ритмично надавливают на спину, удаляют воду из легких и желудка. Если вода вышла, а пострадавший не дышит, начинают делать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца. Биологическая смерть под водой может наступить через 15 минут, поэтому реанимационные способы необходимо проводить во всех случаях. После того, как пострадавший придет в себя и начнет хорошо дышать, его надо укутать, согреть, напоить горячим чаем и доставить в лечебно-профилактическое учреждение.

Правила поведения на воде при сильном течении.

Для борьбы с сильными течениями и водоворотами нужно запомнить:

- не старайтесь сразу бороться с течением. Самый надёжный способ выбраться из опасного места – это пересечь течение поперёк;
- сильные течения опасны не на больших глубинах, а на мелководье, где могут оказаться камни и коряги. В этом случае необходимо сгруппироваться, повернуть туловище навстречу течению и попытаться встать на дно;
- если несёт на скалы или каменную глыбу, постарайтесь повернуться ногами вперёд и с их помощью ослабить силу удара, а затем ухватиться за глыбу;
- пытайтесь спастись, используйте силу воды.

Правила спасения во время пожара в лесу (степи)

Во время праздников многие из Вас будут отдыхать в лесу. Находясь в лесу, соблюдайте правила поведения: будьте аккуратными, бережно относитесь к окружающей природе. В лесу не сорите, соблюдать технику пожарной безопасности (не бросайте окурки, после себя не оставляйте огонь). Разводить костер нужно на открытой поверхности, где нет деревьев и кустов. Зону вокруг костра необходимо огораживать камнями. Уходя, не забывайте за собой убрать мусор, потушить костер.

Если Вы почувствовали сильный запах дыма или увидели огонь, то сначала определите направление ветра.

Если ветер дует в направление пожара, не пугайтесь, идите против ветра.

Если в лесу горит только грунтовой покров (листья, хвоя, трава), это означает, что пожар - низовой. Его фронт можно быстро перебежать, двигаясь против ветра и защищая органы дыхания верхней одеждой.

Если в лесу горят деревья или в степи высокая трава, это означает, что возник очень опасный верхний пожар.

Если вблизи есть водоем, по возможности переждите в воде, пока пройдет фронт огня, защищайте органы дыхания влажной одеждой. Если близко нет водоема, двигайтесь перпендикулярно направлению ветра.

Правила безопасного поведения во время грозы

Если гроза застала Вас дома, закройте окна, отключите из розеток электроприборы, не выходите из дому.

Если гроза застала Вас на улице, постарайтесь спрятаться в ближайшем помещении.

Если во время грозы Вы находитесь на открытой местности, спрячьтесь в яру, под кустами.

Не прячьтесь от грозы под высоким одиноким деревом, высоковольтной линией электропередач, в реке.

Правила безопасного поведения в местах массового скопления людей

Собираясь в места массового скопления людей, одевайтесь соответственно.

На концерты, выставки, соревнования лучше приходить раньше.

Занимайте места в соответствии с приобретенными билетами. В случае, если доступ (участие) в мероприятии бесплатный, старайтесь садиться на места как можно ближе к выходу.

В толпе нужно двигаться вместе со всеми, стараясь держать подальше от стен и дверей, к которым могут придавить.

Если Вы упали, попробуйте встать, а если это не удастся, сгруппируйтесь и защищайте голову руками.

Не ходите на митинги и демонстрации протеста.

Правила безопасного поведения на улице

На улице не разговаривайте с незнакомыми людьми, не садитесь в машину к незнакомцам, не берите ничего у незнакомых людей.

На улице необходимо вести себя спокойно и уверенно.

Если поздно возвращаетесь домой, обходите задворки, пустыри, густые заросли. Лучше, если родители встретят и проведут домой.

Не выносите из дому дорогие вещи.

Поздним вечером не отходите в одиночку далеко от места проживания.

Важно помнить о действующем комендантском часе.

В общественных местах быть вежливым и внимательным к посторонним людям, соблюдать нормы морали и этики.

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

В общественном транспорте быть внимательным и осторожным при посадке и выходе, на остановках.

Во время игр соблюдать правила игры, быть вежливым.

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

Всегда сообщать родителям, куда идёшь гулять.

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

Одеваться в соответствии с погодой.

Не дразнить и не гладить беспризорных собак и других животных.

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

ПРОГРАММА № 4

Инструктаж для учащихся перед началом зимних каникул

Общие правила поведения

Специфика зимних каникул заключается в том, что они приходятся на праздники: Нового года, Рождества, когда практически в каждой семье устанавливается елка, используются свечи и бенгальские огни, петарды.

Важно также учитывать особенности погоды: в это время погода переменчива, вероятны заморозки, снег, замерзание водоемов, гололед.

Правила поведения в зимний период времени

Запрещается использовать самодельные взрывпакеты и петарды. Свечи, гирлянды, бенгальские огни использовать только в присутствии взрослых, строго выполняя инструкции.

Во избежание возгорания не направляйте выстрелы хлопушек, петард в сторону елки и людей. Не бросайте петарды с балкона.

Во время посещения культмассовых мероприятий, мест массовых гуляний соблюдать культуру поведения, не толкаться, громко не кричать, не затевать драк.

Запрещается устраивать катания на санках и других приспособлениях вблизи дорог и на пешеходных дорожках.

Во избежание переохлаждения одеваться по погоде, избегать намокания обуви, обязательно наличие головного убора.

Во время гололеда строго соблюдать правила перехода через улицу. Обязательно, при наличии, пользоваться подземными переходами, не спешить при ходьбе, не обгонять прохожих. При падении стараться упасть на бок, не хвататься за окружающих.

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

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

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. Надо считаться с конькобежцами, которые «выписывают» дуги и пируэты спиной вперед столкновения с ними не исключены. По неписаному правилу крытых катков, двигаться следует вдоль борта в одном направлении;

не ходить вдоль зданий – возможно падение снега и сосулек.

ПОМНИТЕ: на скользкой трассе тормозной путь автомашины составляет 16м, $V=60$ км\ч.

Не пользуйтесь мобильным телефоном во время перехода дороги.

Не создавать на пешеходных дорожках аварийных ситуаций, не толкаться, не кататься.

Безопасное нахождение на льду водоема

Лед на водоемах часто бывает рыхлым и непрочным. Однако, каждый год многие люди пренебрегают мерами предосторожности и выходят на тонкий лед, тем самым подвергая свою жизнь смертельной опасности.

Безопасным для человека считается лед, толщина которого не менее 10 сантиметров в пресной воде и 15 сантиметров в соленой.

В устьях рек и притоках прочность льда ослаблена. Лед непрочен в местах быстрого течения, бьющих ключей и стоковых вод, а также в районах произрастания водной растительности, вблизи деревьев, кустов камыша.

Если температура воздуха выше 0 градусов держится более 3-х дней, то прочность льда снижается на 25%. Прочности льда можно определить визуально: лед голубого цвета – прочный, белого – прочность его в 2 раза меньше, серый, матово-белый или с желтоватым оттенком лед не надежен.