

# ОГБПОУ «Ивановский колледж легкой промышленности»

СОГЛАСОВАНО

Председатель профкома колледжа

*Герасимова*

С.В. Герасимова

*18 июня*

20 год

УТВЕРЖДАЮ

Директор колледжа

*ОПарина*

О.П. Опарина

Приказ № 305 от 18.06.2015 г.

## Инструкция по мерам безопасности, сохранения жизни и здоровья обучающихся в период летних каникул И-67-2015

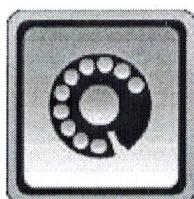
**Во время прогулки в период летних каникул возможны следующие опасные факторы:**

- падение с транспортных средств и попадание под машины;
- переломы, ушибы, вывихи и т.д.;
- завалы песком;
- ожоги, полученные при пожарах;
- утопление на воде и пр.

### 1. Во время прогулки по населенным пунктам соблюдайте следующие требования безопасности:



- планируйте безопасный маршрут до места назначения и используйте его;
  - выбирайте хорошо освещенные улицы и избегайте прохождения мимо пустынных участков земли, аллей и строительных площадок;
    - идите длинным путем, если он безопасный;
  - не щеголяйте дорогими украшениями или одеждой, сотовыми телефонами, крепче держите сумки;
- идите навстречу движению транспорта, если нет пешеходного тротуара, так вы сможете видеть приближающиеся машины;
  - если вы подозреваете, что кто-то преследует вас, перейдите улицу и направьтесь в ближайший хорошо освещенный район, быстро дойдите или добегите до какого-нибудь дома или магазина, чтобы вызвать милицию;
  - если вы напуганы, кричите о помощи;
- никогда не путешествуйте, пользуясь попутными автомобилями, отходите дальше от остановившегося около вас транспорта;
- не забывайте сообщать родителям с кем и куда Вы пошли, когда вернетесь, если задерживаетесь, то позвоните и предупредите;
- всегда соблюдайте правила поведения на дорогах.

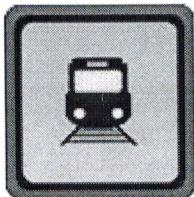


### 2. При пользовании велосипедом необходимо соблюдать следующие правила:



- пользуйтесь велосипедом, подходящем вашему росту;
- не перевозите предметы, мешающие управлять велосипедом;
- нельзя ездить на велосипеде вдвоем, без звонка и с неисправным тормозом;
  - - не отпускайте руль из рук;
- не делайте на дороге левый поворот;
- нельзя ехать с близко идущим транспортом, цепляясь за проходящий транспорт.

### **3. При пользовании железнодорожным транспортом будьте бдительны и соблюдайте правила личной безопасности:**



- находясь на путях и при переходе через железнодорожные пути, будьте особо внимательны, осмотритесь, не идут ли поезда по соседним путям;
  - будьте осторожны, контактные сети находятся под напряжением 3300 вольт и прикосновение к проводам и деталям контактной сети и электрооборудованию электропоездов является опасным для жизни и вызывает поражения электрическим током с тяжелыми последствиями.

#### **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

**цепляться за проходящий транспорт, ездить на подножках,  
выходить из транспорта на ходу.**

### **4. При пользовании автобусом, трамваем и метро:**



- старайтесь пользоваться хорошо освещенными и часто используемыми остановками;
- старайтесь сидеть рядом с кабиной водителя в автобусе, троллейбусе или трамвае, не засыпайте, будьте бдительны;
- в метро и на остановках электропоезда стойте за разметкой от края платформы, во время ожидания стойте с другими людьми или рядом с информационной будкой;
- будьте бдительны насчет тех, кто выходит из троллейбуса, автобуса, трамвая, метро вместе с Вами или подсаживает Вас в транспорт, следите за своими карманами, сумку держите перед собой. Если чувствуете себя неудобно, то идите к людному месту.

### **5. Правила поведения в местах массового отдыха.**



- в местах массового отдыха распитие спиртных напитков, выражение нецензурными словами, курение и запрещено. Соблюдайте вежливость с ровесниками и взрослыми. Не вступайте в конфликты;
- отправляясь в кинотеатр, на стадион и другие места массового отдыха, не берите с собой объемных сумок, портфелей - они могут помешать вам в толпе;
- ваша одежда должна быть удобной и недорогой - стремление уберечь дорогую одежду может пойти в разрез с требованиями безопасности;
- приходите заранее, чтобы избежать толпы при входе, старайтесь приобрести билеты с местами, расположенными недалеко от выходов, но не на проходах;
- во время входа в зал не приближайтесь к дверям и ограждениям, особенно на лестницах - вас могут сильно прижать к ним;
- на концертах избегайте нахождения в первых рядах - здесь самое громкое звучание, утомляющее и притупляющее реакцию, именно здесь обычно скапливаются поклонники артистов, отсюда начинаются беспорядки;
- заняв место, сразу оцените возможность добраться до выхода, подумайте, возможно ли это будет сделать в темноте;
- если в зале начались беспорядки, уйдите, не дожидаясь окончания концерта.

#### **Контроль массовых беспорядков - дело неподдающееся прогнозу!!!**

- если вы оказались в толпе, ни в коем случае не давайте сбить себя с ног, не позволяйте себе споткнуться - подняться вы уже не сможете;

- старайтесь держаться в середине людского потока, не ищите защиты у стен и ограждений - вас могут сильно прижать и покалечить;
- не предпринимайте активных действий, держите руки согнутыми в локтях, берегая грудную клетку от сдавливания, пусть толпа сама несет Вас;
  - если вы упали, сгруппируйтесь, защищая голову руками;
- выбравшись из здания, постараитесь двигаться домой по обходному пути, чтобы избежать повторной давки при входе в метро или посадке в другой транспорт.

## 6. О мерах предосторожности на воде:

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



- не употреблять спиртные напитки во время купания и не жевать жвачку во время нахождения в воде;
- для купания лучше выбирать места, где чистая вода, ровное песчаное дно, небольшая глубина, нет сильного течения и водоворотов, нет проезжающего по воде моторного транспорта;

- начинать купаться следует при температуре воздуха + 20-25\*, воды + 17-19\*C;
- Входить в воду надо осторожно, на неглубоком месте остановиться и окунуться;
- в воде ни в коем случае не доводить себя до озноба, это вредно для здоровья. От переохлаждения в воде появляются опасные для жизни судороги, сводят руки и ноги. В таком случае нужно плыть на спине. Если растеряться и перестать плыть, то можно утонуть. Часто вода попадает в дыхательное горло и мешает дышать.

Чтобы избавиться от нее, нужно немедленно остановиться, поднять голову как можно выше над водой и сильно откашляться;

- плавая при волнении поверхности воды, нужно внимательно следить за тем, чтобы вдох происходил в промежутках между волнами. Плавая против волн, следует спокойно подниматься на крутую волну и скатываться с нее. Не заходить в воду при сильных волнах. Попав в сильное течение, не надо плыть против него, иначе можно легко выбиться из сил. Лучше плыть по течению, приближаясь к берегу;
- постараться не ходить к водоему одному. Сидя на берегу закрывать голову от перегрева и солнечных ударов;

• никогда не следует подплывать к водоворотам - это самая большая опасность на воде. Она затягивает купающегося на большую глубину и с такой силой, что даже опытный пловец не всегда в состоянии выплыть. Попав в водоворот, наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и сделайте сильный рывок в сторону по течению, всплывайте на поверхность. Запутавшись в водорослях, не делайте резких движений и рывков, иначе петли растений еще туже затянутся. Лучше лечь на спину и постараться мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыли. Если и это не поможет, то нужно, подтянув ноги, осторожно освободиться от растений руками;

- опасно подплывать к идущим пароходам, катерам, вблизи которых возникают различные водовороты, волны и течения;
- еще более опасно нырять в местах неизвестной глубины, так как можно удариться головой о песок, глину, сломать себе шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть. Не менее опасно прыгать головой в воду с плотов, пристани и других плавучих сооружений. Под водой могут быть сваи, рельсы, камни и осколки стекла. Нырять можно лишь там, где имеется для этого достаточная глубина, прозрачная вода, ровное дно;
  - важным условием безопасности является соблюдение правил при катании на лодке. Нельзя выходить на озеро, реку на неисправной и полностью не оборудованной лодке, садиться на ее борта, пересаживаться с одного места



на другое, а также переходить с одной лодки на другую, вставать во время движения. Если не умеете плавать, необходимо иметь спасательные средства;

- не находиться на крутых берегах с сыпучим песком, чтобы не быть засыпанным.

**Необходимо помнить, что соблюдение мер предосторожности - главное условие безопасности на воде!!!**

## **7. При посещении леса необходимо соблюдать следующие правила:**



- постараться не ходить в лес одному;
- пользоваться компасом, не ходить в дождливую или пасмурную погоду;
- надевать резиновую обувь, брюки или спортивные штаны, заправив их в сапоги, защитившись от укусов змей и насекомых;
- надевать головной убор, закрывать шею и руки, защитившись от попадания клещей;
- пробираться через кусты и заросли осторожно, плавно раздвигая ветки и плавно опуская их;
- не курить и не разжигать костры, во избежание пожара, и не мусорить, пустые бутылки и осколки могут привести к возникновению пожара. Помните, что лесные пожары являются чрезвычайно опасными. Причинами их возгорания становятся: неосторожное обращение с огнем, нарушение правил пожарной безопасности, самовозгорание сухой растительности и торфа, а также разряд атмосферного электричества. Лесные пожары воздействуют на людей своим сильным психологическим эффектом. Известно, что паника среди людей служит причиной значительного числа жертв. Зная правила поведения, человек, застигнутый этим бедствием, в любой обстановке сможет не только выстоять, но и оказать помощь при спасении других людей. При лесном пожаре надо опасаться высокой температуры, задымленности, падения подгоревших деревьев и провалов в прогоревшем грунте.

## **8. В целях сохранения жизни и здоровья:**



**ЗАПРЕЩЕНО!!!** нахождение обучающихся в состоянии алкогольного опьянения либо в состоянии, вызванном употреблением наркотических средств, курительных смесей Спайс, психотропных или токсических веществ, а также распитие спиртных напитков, употребление наркотических средств, психотропных или токсических, курение в неустановленных местах.

**Желаем Вам приятного и безопасного летнего отдыха!!!  
ПОМНИТЕ – Ваше здоровье – в Ваших руках!!!**