**ИНСТРУКЦИЯ № \_\_\_**

**по профилактике 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 т.д. |

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

6. Не выносите на улицу дорогие вещи (магнитофон и т. п.), 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, много людей, больше света (ночью) и т. д.

13. Никогда не играйте в азартные игры, особенно на деньги старшими ребятами или взрослыми, вообще с незнакомыми людьми.

14. В целях личной безопасности (профилактики похищения) необходимо:

- стараться не оставаться в одиночестве, особенно на улице, 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**

**по правилам поведения на воде**

**( в естественном водоёме)**

**1. Правила поведения на воде:**

1. Не забегайте в воду с разбега.

Перепад температур – от разницы между нагретым на солнце телом и относительно прохладной водой – может вызвать спазм сосудов. Известны случаи, когда в результате в воде у людей схватывало сердце. Особенно велик риск, если температура воды не выше 18 градусов.

1. Ни в коем случае нельзя нырять в незнакомых местах.
2. Нельзя заплывать за буйки (даже если вы хотите перед кем-нибудь похвалиться своим умением плавать).
3. Нельзя выплывать на фарватер, где ходят суда, и приближаться к ним. Если вы подплываете близко к судну, вас может затянуть под винты.
4. Игры в « морские бои » на лодках, как и раскачивание лодки, хождение по ней или перегибание через борт опасны тем, что лодка может перевернуться.
5. Не пытайтесь плавать на самодельных плотах и других собственноручно изготовленных плавательных средствах.
6. Не следует плавать на надувных матрасах и камерах.
7. Не купайтесь до озноба – это признак скорейшего появления судорог.

**2. Что надо делать в первую очередь, если кто-нибудь тонет на ваших глазах?**

1. Увидев тонущего человека, - привлечь внимание окружающих криком « Человек тонет! ».
2. Посмотрите, нет ли рядом спасательного средства. Им может стать всё, что плавает на воде и что вы можете добросить до тонущего: спасательный круг, резиновая камера, надувной матрас, резиновый мяч, доска.
3. Попробуйте, если это возможно, дотянуться до тонущего рукой, палкой, толстой веткой или бросьте ему верёвку.
4. Если рядом никого нет, можно попытаться спасти утопающего, подплыв к нему и схватить за волосы или за ворот одежды, после чего вернуться с ним на безопасную глубину (транспортировать спасаемого спиной вниз, поддерживая его голову над водой). Но это возможно только в самом крайнем случае и если вы очень хорошо плаваете.

Если вы заметили утопающего, подплывите к нему и охватывайте сзади.

Если утопающий начал хвататься за вас и тянуть на дно, сами резко опуститесь под воду, утопающий отпустит вас чисто инстинктивно, и вы сможете повторить попытку спасения.

1. На берегу: если тонущий находится в сознании, у него сохранено дыхание и прощупывается пульс, нужно его согреть и успокоить. Хорошо бы обтереть его тело, переодеть с сухое бельё, дать чай, кофе. Дополнительно можно произвести растирание тела и массаж.

Если на берегу у утопающего началась рвота – это хороший признак. Если же нет, придётся вызвать её искусственно. Хуже всего, если человек пробыл под водой уже несколько минут и его лёгкие заполнены водой. Тогда нужно положить его на колено так, чтобы голова утопленного свисала ниже его грудной клетки, и сильными надавливаниями на спину добиться того, чтобы вода пошла из лёгких.

После удаления воды положить пострадавшего на живот и приступить к вызову спасательных служб.

**3. Спасение утопающих – дело рук самих утопающих!**

Большинство людей тонут не из-за того, что плохо плавают, а потому, что, заплыв далеко или испугавшись, поддаются панике и не надеются на себя. Помните: если вы можете проплыть только пять метров, значит, сможете проплыть и все пятьдесят!

- не поддавайтесь панике, то есть, не молотите по воде руками и не вопите: « Спасите, тону! », а постарайтесь экономить силы и сохранять размеренное дыхание.

- вы можете позвать на помощь раз или два, но если вам некому помочь, надейтесь только на себя. Проплывите в сторону берега сколько сможете, а после этого отдохните.

**4. Научитесь отдыхать на воде!**

Первый способ: перевернитесь в воде на спину, раскиньте руки и ноги в стороны, закройте глаза, лягте головой на воду и расслабьтесь, слегка помогая себе ногами удерживаться в горизонтальном положении. Дышите глубоко, слегка задерживая воздух в лёгких.

Второй способ: сжавшись поплавком, вдохните воздух, погрузите лицо в воду, обнимите руками колени и прижмите их к телу, сдерживая выдох. Затем медленно выдохните воздух в воду, сделайте новый быстрый вдох над водой – и повторите всё снова.

**Правила пожарной безопасности в быту**

Всем кажется, что дом – это самое надежное безопасное место. Но так ли это на самом деле? Возможность несчастного случая чрезвычайно велика. В доме (квартире) находятся различные бытовые приборы, оборудование, горючие жидкости и источники тепла. Рассмотрим типичную квартиру, в которой при несоблюдении правил пожарной безопасности может возникнуть множество опасных ситуаций, ниже дан их перечень.

**ВОЗМОЖНЫЕ ОПАСНОСТИ:**

* спички, оставленные на виду у детей;
* никто не следит за тостером;
* мусорное ведро переполнено;
* сковородка, оставленная на плите ручкой над огнем;
* белье сушится над плиткой;
* оставленные без присмотра емкости с горючими жидкостями и химикатами;
* в пепельнице оставленные не затушенными окурки;
* изоляция электрошнуров на электробытовых приборах изношена (повреждена);
* сушилка для посуды установлена над плитой;
* розетка и провод находятся рядом с прибором, являющимся источником тепла;
* электролампа накрыта тканью или бумагой;
* электрический кабель лежит посреди комнаты;
* занавеска находится близко от газовой (электрической) плиты;
* включенные электроприборы, оставленные без присмотра;
* ребенок раскрывает металлическим предметом розетку;
* на елке горят свечи.

**Помните, что самое страшное при пожаре - растерянность и паника. Уходят драгоценные минуты, когда огонь и дым оставляют всё меньше шансов выбраться в безопасное место. Вот почему каждый должен знать, что необходимо делать при возникновении пожара.**

При возникновении пожара немедленно сообщите об этом в пожарную охрану по **телефону «01».** При сообщении в пожарную охрану о пожаре необходимо указать:

* кратко и чётко обрисовать событие - что горит (квартира, чердак, подвал, индивидуальный дом или иное) и по возможности приблизительную площадь пожара;
* назвать адрес (населённый пункт, название улицы, номер дома, квартиры);
* назвать свою фамилию, номер телефона;
* есть ли угроза жизни людей, животных, а также соседним зданиям и строениям;
* если у Вас нет доступа к телефону и нет возможности покинуть помещение, откройте окно и криками привлеките внимание прохожих.

**ПОЖАР В КВАРТИРЕ**

*Пожары в жилом секторе - самые многочисленные. При пожаре в квартире надо:*

1. Если пожар начался из-за электроприбора или горит проводка, отключите электроэнергию. Тушить горящий прибор лучше не водой, а накрыв его одеялом. ОСТОРОЖНО! Телевизор может взорваться, поэтому находиться слишком близко от него не стоит.
2. Если от плиты загорелась кухонная утварь, шторы или полотенца, тушите огонь тряпками, обернув руки мокрым полотенцем. Небольшое возгорание на кухне можно ликвидировать с помощью крупы, соли или стирального порошка.
3. Звоните пожарным по тел. 01. Сообщите адрес, причину вызова и наиболее короткую дорогу к вашему дому.
4. И если у вас нет домашнего телефона, безвыходных ситуаций не бывает: сигнал бедствия можно подать из окна или балкона. Тем, кто прикован к постели можно поднять необычный шум (стучать по батарее или в пол и стены, бросить в окно или с балкона какие-то предметы и т. д.).
5. Срочно покиньте горящее помещение. Если это невозможно, уплотните двери и окна в одной из комнат мокрой тканью, чтобы не дать просочиться едкому дыму. Это исключит еще и доступ кислорода, если в помещении есть открытый огонь.
6. Если путь к входной двери отрезан огнем и дымом, спасайтесь через балкон. Балконную дверь обязательно закройте за собой. Можно перейти на нижний этаж с помощью балконного люка или к соседям по смежному балкону.
7. Если в квартире нет балкона, безопаснее будет дожидаться помощи у окна. Уплотните дверь в комнату любыми тряпками или мебелью. Как только убедитесь, что ваш призыв о помощи услышан, ложитесь на пол, где меньше дыма и жара. Таким образом, можно продержаться около получаса.
8. **Помните:**

* дым при пожаре значительно опаснее пламени и большинство людей погибает не от огня, а от удушья;
* при эвакуации через зону задымления необходимо дышать через мокрый носовой платок или мокрую ткань.

**ЕСЛИ ГОРИТ ВХОДНАЯ ДВЕРЬ КВАРТИРЫ**

1. Не открывайте ее, иначе огонь войдет в квартиру.
2. Дайте знать соседям, пусть они попытаются потушить дверь снаружи и вызовут пожарную охрану.
3. В это время вам лучше всего поливать дверь водой изнутри.

**ЕСЛИ ГОРИТ БАЛКОН ИЛИ ЛОДЖИЯ**

1. Пожар на балконе опасен тем, что огонь может быстро перекинуться на верхние этажи или проникнуть в квартиру.
2. После сообщения о загорании в пожарную охрану попробуйте справиться с пламенем любыми подручными средствами. Если есть возможность, можно выбросить горящий предмет с балкона, но предварительно убедившись, что внизу никого нет.
3. Если потушить огонь не удалось, закрывайте балконную дверь, форточку и ждите приезда пожарных на улице.

**ЧЕГО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ**

1. Открывать окна и двери: приток свежего воздуха поддерживает горение. Разбивать окно нужно только в том случае, если собираетесь из него выскочить (если этаж невысокий).
2. Чрезвычайно опасно спускаться вниз по веревкам, простыням и водосточным трубам. И тем более не следует прыгать из окон.
3. Тушить водой электроприборы, включенные в сеть.
4. Ходить в задымленном помещении в полный рост: дым всегда скапливается в верхней части комнаты или здания, поэтому лучше пригнуться или лечь на пол, закрыв нос и рот платком.
5. В задымленном подъезде двигаться, держась за перила: они могут привести в тупик.
6. Поскольку огонь и дым распространяются именно снизу вверх, особенно осторожными должны быть жители верхних этажей.
7. Пытаться покинуть горящий подъезд на лифте (он может выключиться в любой момент, и вы окажетесь в ловушке).
8. Прятаться во время пожара (под диван, в шкаф): от огня и дыма спрятаться невозможно.
9. Бороться с огнем самостоятельно, не вызывая пожарных.

**ЕСЛИ ГОРИТ ЧЕЛОВЕК**

*Вернее, конечно, горит не сам человек, а сначала его одежда. Ни в коем случае не давайте ему бежать! От этого огонь только сильнее разгорится. Человек от боли впадает в состояние шока и не контролирует свои действия.*

***Нужно помочь ему:***

1. Повалите его на землю, сбейте пламя. Можно залить огонь водой, забросать горящего человека снегом, если дело происходит зимой, накрыть несчастного плотной тканью или одеждой, оставив голову открытой, чтобы человек не задохнулся от продуктов горения. Если под руками ничего нет, катайте горящего по земле, чтобы сбить огонь.
2. После этого немедленно освободите пострадавшего от тлеющей одежды! Не мажьте ожоги, просто наложите сухую марлевую повязку и вызовите «скорую».
3. ***Если на вас загорелась одежда***, не вздумайте бежать, так как пламя разгорается еще сильнее. Постарайтесь быстро сбросить горящую одежду.
4. Вам повезло, если рядом любая лужа или сугроб снега – «ныряйте» туда. Если их нет, то падайте на землю и катайтесь, пока не собьете пламя. Последняя возможность накинуть на себя любую плотную ткань (пальто, одеяло и пр.), оставив при этом голову открытой, чтобы не задохнуться продуктами горения
5. Не пытайтесь снимать одежду с обожжённых участков тела до обращения к врачу!

**ПОМОЩЬ ПРИ ОЖОГАХ**

1. Первым делом подставьте обожжённое место под струю холодной воды.
2. Когда боль утихнет, наложите сухую повязку.
3. Ни в коем случае не смазывайте ожог ни жиром, ни маслом, ни кремом.
4. До приезда врача дайте пострадавшему любое обезболивающее средство, напоите теплым чаем и укройте теплее.
5. При шоке срочно дайте 20 капель настойки валерианы.
6. При серьезных ожогах ваша единственная помощь пострадавшему завернуть его в чистую ткань и отправить в больницу.

**Правила безопасности при пользовании газом в быту**

1. По окончании пользования газом закрыть краны на газовых приборах и перед ними, а при размещении баллонов внутри кухонь - дополнительно закрыть вентили у баллонов.
2. При неисправности газового оборудования вызвать работников предприятия газового хозяйства.
3. При внезапном прекращении подачи газа немедленно закрыть краны горелок газовых приборов и сообщить в аварийную газовую службу по телефону 04.
4. При появлении в помещении квартиры запаха газа немедленно прекратить пользование газовыми приборами, перекрыть краны к приборам и на приборах, открыть окна или форточки для проветривания помещения, вызвать аварийную службу газового хозяйства по телефону 04 (вне загазованного помещения). Не зажигать огня, не курить, не включать и не выключать электроосвещение и электроприборы, не пользоваться электрозвонками.
5. При обнаружении запаха газа в подвале, подъезде, во дворе, на улице необходимо:

* оповестить окружающих о мерах предосторожности;
* сообщить в аварийную газовую службу по телефону 04 и незагазованного места;
* принять меры по удалению людей из загазованной среды, предотвращению включения и выключения электроосвещения, появлению открытого огня и искры;
* до прибытия аварийной бригады организовать проветривание помещения.

**ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

1. Оставлять работающие газовые приборы без присмотра.
2. Допускать к пользованию газовыми приборами детей дошкольного возраста и не знающих правил пользования этими приборами.
3. Использовать газ и газовые приборы не по назначению.
4. Пользоваться газовыми плитами для отопления помещений.
5. Допускать порчу газового оборудования.
6. Лица, нарушившие Правила пользования газом в быту, несут ответственность в соответствии со ст.95.1 Кодекса РФ об административных правонарушениях и ст. 94.02 Уголовного кодекса РФ.

**Правила безопасности при обращении с электроприборами**

В целях создания безопасных условий для обучения в школе учащимся **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

1. Самостоятельно производить пуск, эксплуатацию и остановку электротехнического оборудования.
2. Перемещать заранее установленное электрооборудование на другое место, без разрешения учителя.
3. Проникать за ограждения электрооборудования.
4. Снимать защитные крышки, кожухи с электроприборов.
5. Самостоятельно производить какой бы то ни было ремонт электрической части электроприборов, установок, замену предохранителей, электроламп.
6. Размещать на электрооборудовании посторонние предметы, влагосодержащие, легковоспламеняющиеся, едкие взрывчатые, горючие вещества.
7. Загромождать подходы к электрооборудованию.
8. Прикасаться к работающему электрооборудованию мокрыми руками.
9. При использовании электроприборами передавать их, даже на непродолжительное время другим лицам, держаться за провода, оставлять их без надзора, включенными в сеть.
10. Вставлять в прорези аппаратов посторонние предметы, так как это может повредить корпус или вызвать неисправность в аппарате.

**РАЗРЕШАЕТСЯ:**

1. В случае длительного не использования прибора выньте вилку из сетевой розетки.
2. В случае обнаружения неисправности в электрооборудовании немедленно сообщите об этом учителю.
3. Во время работы или использования электрооборудования необходимо постоянно следить за наличием и состоянием защитных крышек, кожухов и ограждений токоведущих частей электрооборудования, а также надписей на нем.
4. При появлении явных признаков ненормальной работы электрооборудования:

* напряжения на корпусе оборудования;
* частичной или полной, даже кратковременной, пропаже напряжения;
* чрезмерный нагрев корпуса прибора;
* несчастный случай с человеком или угроза несчастного случая, требующим остановки агрегата, машины, аппарата, установки отключите электрооборудование и немедленно сообщите об этом учителю.