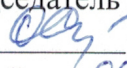


СОГЛАСОВАНО

Председатель профкома ГБПОУ ПК

 О.С. Кебо
« 01 » 09 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ СПК

 М.Г. Загидуллин
« 01 » 09 2023г.



Инструктаж № 0226-2023

«Правила безопасного поведения во время зимних каникул»

1. Общие правила безопасного поведения на зимних каникулах

- 1.1. Настоящая инструкция разработана с целью проведения инструктажа с обучающимися образовательной организации непосредственно перед началом каникул.
- 1.2. Обучающимся необходимо внимательно прослушать инструктаж «Правила поведения на зимних каникулах», который проводится классным руководителем, запомнить основные требования безопасности.
- 1.3. В период зимних каникул в случае гололёда не спешить при ходьбе, не обгонять прохожих. При падении стараться упасть на бок, не нужно хвататься за окружающих.
- 1.4. Необходимо строго соблюдать настоящие правила безопасного поведения во время зимних каникул, быть внимательным и осторожным на проезжей части дороги, соблюдать правила дорожного движения.
- 1.5. В общественном транспорте быть внимательным и осторожным при посадке и выходе, на остановках.
- 1.6. Не вести беседу с посторонними (незнакомыми) людьми. Не реагировать на знаки внимания и приказы незнакомца. Не разрешается уходить с посторонними лицами.
- 1.7. Не нужно ходить в тёмных местах, на свалках, стройплощадках, пустырях и в заброшенных зданиях, рядом с железной дорогой и автомагистралью.
- 1.8. Всегда ставить в известность родителей, куда идёшь гулять.
- 1.9. Запрещается без уведомления взрослых и разрешения родителей уходить к водоемам (рекам, озерам, водохранилищам) и в лес, уезжать в другой населенный пункт.
- 1.10. На зимних каникулах необходимо тепло одеваться в соответствии с погодными условиями.
- 1.11. Не разрешается ходить вдоль зданий – возможно падение снега и сосулек.
- 1.12. Не дразнить и не гладить уличных собак и других животных.
- 1.13. Находясь дома во время каникул, быть внимательным при обращении с острыми, режущими, колющими предметами и электронагревательными приборами; запрещается играть со спичками, зажигалками и т.п. Строго соблюдать правила пожарной безопасности.

2. Правила поведения обучающихся в общественных местах во время проведения новогодних праздников

- 2.1. В местах проведения массовых новогодних гуляний старайтесь помнить данные правила поведения обучающихся на зимних каникулах, держаться подальше от толпы людей, во избежание получения травм.
- 2.2. В местах массового скопления людей необходимо:
 - прислушиваться к законным предупреждениям и требованиям администрации, полиции и иных лиц, ответственных за поддержание порядка, пожарной безопасности;
 - вести себя уважительно по отношению ко всем участникам массовых мероприятий, обслуживающему персоналу, должностным лицам, ответственным за поддержание общественного порядка и безопасности при проведении массовых мероприятий;
 - не допускать действий, которые способны образовать опасность для окружающих и

- привести к созданию экстремальной ситуации;
- выполнять организованный выход из помещений и сооружений по окончании мероприятий;
- при получении информации об эвакуации нужно следовать согласно указаниям администрации и сотрудников правоохранительных органов, ответственных за обеспечение правопорядка, соблюдая спокойствие и не создавая паники;
- отказаться от употребления напитков, содержащих алкоголь;
- если в кругу твоих друзей появились алкогольные напитки, то тебе пора покинуть эту компанию;
- знать, что использовать психотропные или наркотические вещества можно только по назначению врача, хранить их вместе с рецептом;
- русский язык так красив и богат, что любую мысль можно выразить без использования нецензурной лексики;
- уважать окружающих – если куришь, то делай это в специально организованных местах или дома;
- наш город красив – много цветов, удобных скамеек, детских площадок. Берегите их, сохраняйте чистыми и целыми.
- даже очень хороший автомобиль не остановится сразу: береги свою жизнь, переходи дорогу аккуратно (только там, где разрешено);
- уважать своих и чужих соседей – после 22 часов соблюдай тишину!
- если ты несовершеннолетний - быть дома в 10 часов вечера!

3. Правила пожарной безопасности во время новогодних праздников

- 3.1. Не используйте на новогодних праздниках одежду с наличием ваты и марли.
- 3.2. В помещении запрещается зажигать бенгальские огни, применять хлопушки и восковые свечи. Помните, открытый огонь всегда опасен!
- 3.3. Не разрешается использовать пиротехнику, если вы не знаете, как ею пользоваться, а инструкции не прилагается, или она написана на непонятном вам языке.
- 3.4. Не украшайте ёлку матерчатыми и пластмассовыми игрушками, так как они очень быстро возгораются.
- 3.5. Не обкладывайте подставку ёлки ватой.
- 3.6. Освещать ёлку необходимо только электрогирляндами промышленного производства.
- 3.7. Нельзя ремонтировать и вторично эксплуатировать не сработавшую пиротехнику.
- 3.8. Категорически запрещается использовать самодельные пиротехнические устройства.

4. Правила поведения на водоёмах зимой для обучающихся

- 4.1. Ни в коем случае не выходите на тонкий неокрепший лёд
- 4.2. Места, которые с темным прозрачным льдом более надежны, чем соседние с ним — непрозрачные, замерзавшие со снегом.
- 4.3. Не катайтесь на коньках с появлением первого льда. На них очень легко въехать на тонкий, неокрепший лёд или в полынью.
- 4.4. В случае крайней необходимости перехода опасного места на лёду завяжите вокруг пояса шнур, оставив за собой свободно волочащийся конец, если сзади передвигается товарищ. Переходите это место с большим шестом в руках, держа его поперек себя.
- 4.5. Оказывая помощь провалившемуся под лёд товарищу, подавайте ему в руки пояс, шарф, палку и т. п. За них можно ухватиться крепче, чем за протянутую руку, к тому же при сближении легче обломить кромку льда и можно тоже провалиться под лёд.
- 4.6. Если случайно попали на тонкий лёд, отходите назад скользящими осторожными шагами, не отрывая ног ото льда.
- 4.7. Не ходите с грузом за плечами по неокрепшему льду. Если этого нельзя избежать, обязательно снимайте одну из лямок заплечного мешка, чтобы сразу освободиться от него в

случае провала.

4.8. При провале под лед не паникуйте, не пытайтесь ползти вперед и подламывать его локтями и грудью. Попробуйте лечь "на спину и выползти на свой след, а затем, не вставая, отползти от опасного места.

4.9. При проламывании льда необходимо:

- освободиться от тяжёлых, сковывающих движения предметов;
- не терять времени на освобождение от одежды, так как в первые минуты до полного намокания, она удерживает человека на поверхности воды;
- пробовать выбираться на лёд в месте, где произошло падение;
- выползти на лёд методом «вкручивания», другими словами перекатываясь со спины на живот;
- втыкать в лёд любые острые предметы, подтягиваясь к ним;
- удаляться от полыни ползком по собственным следам.

4.10. Следует помнить положения инструктажа по правилам поведения во время зимних каникул, не забывать, что наиболее продуктивные – это первые минуты пребывания в холодной воде, пока ещё не намокла одежда, не замёрзли руки, не развились характерные для переохлаждения слабость и беспомощность. Оказывать помощь провалившемуся под лёд человеку следует только одному, в крайней мере двум его товарищам. Скапливаться на краю полыни не только бесполезно, но и очень опасно.

4.11. Во время загородных пеших или лыжных прогулок вас может подстерегать такие опасности как переохлаждение и обморожения. Морозы при сильном ветре, длительное воздействие низких температур вызывают обморожение, и часто сильное. Обморожение возможно и при небольшой температуре, но это может произойти при повышенной влажности, а также, если на человеке мокрая одежда. Зачастую страдают пальцы рук, ног, ушные раковины, нос и щёки.

4.12. Признаки переохлаждения:

- появление озноба и дрожи;
- нарушение сознания (заторможенность и апатия, бред и галлюцинации, неадекватное поведение);
- посинение или побледнение губ;
- снижение температуры тела.

4.13. Признаки обморожения конечностей:

- потеря малейшей чувствительности;
- кожа бледная, твёрдая и холодная на ощупь;
- нет пульса у лодыжек;
- при постукивании пальцем слышен деревянный звук.

4.14. Оказание первой медицинской помощи при переохлаждении и обморожении:

- доставить пострадавшего в помещение и постараться быстрее его согреть;
- лучше всего согревать при помощи ванны, температура воды в которой должна быть от 30 до 40 градусов (в случае обморожения конечностей, сначала опускают их в воду с температурой 20 градусов и за 20-30 минут постепенно доводят температуру воды до 40 градусов).
- после согревания, следует хорошо высушить тело, одеть человека в сухую тёплую одежду и положить его в постель, укрыв тёплым одеялом;
- сделать тёплое сладкое питьё или пищу с большим содержанием сахара.

При обморожении нельзя:

- растирать обмороженные участки тела снегом;
- помещать обмороженные конечности сразу в тёплую воду или же обкладывать тёплыми грелками;
- наносить на кожу масла.

5. Правила безопасного поведения на катке при катании на коньках

5.1. Коньки должны удобно располагаться на ноге и нигде не должны давить. Нога в ботинке не должна быть зажата, но и не должна сильно бултыхаться, иначе вы будете падать. Шнуровать нужно как можно крепче, чтобы вы чувствовали себя стоя на них уверенно.

5.2. Одежда должна быть тёплой и не создавать чувство тяжести. Вы должны себя ощущать комфортно в ней. Волосы лучше собрать в хвостик, чтобы они не мешали и не лезли вам в глаза. Также желательно, если вы катаетесь на улице, иметь на голове лёгкую шапку.

5.3. При падении на льду нужно следовать особым мерам предосторожности. Не желательно падать назад, так есть возможность себе что-нибудь повредить или отбить. Если чувствуете, что сейчас упадёте, то старайтесь падать на бок или вперёд рыбкой, при этом голова должна всегда быть направлена в противоположную сторону от стороны падения. Если рядом с вами катаются другие люди, старайтесь падать так, чтобы лезвия ваших коньков не были направлены в их сторону. Иначе вы можете их задеть и сильно поранить. На скорости лезвия конька могут причинить очень глубокую рану из-за своей остроты.

5.4. Когда выходите на лёд придерживайтесь бортика. Главное не спешите. Избегайте столкновения с другими участниками.

5.5. Прежде чем начать кататься, удостоверьтесь, что состояние ледового покрытия хорошее. Не должно быть никаких ямок и бугорков. Это тоже может привести к падениям и получению серьёзных травм.

5.6. Во время нахождения на катке запрещается:

- бегать, прыгать, толкаться, баловаться, кататься на высокой скорости, совершать любые действия, которые могут мешать остальным посетителям;
- бросать на лёд мусор или любые другие предметы;
- повреждать инвентарь и ледовое покрытие;
- выходить на лед с любыми животными;
- использовать взрывчатые и легковоспламеняющиеся вещества (в том числе пиротехнические изделия).

5.7. В случае получения травмы незамедлительно сообщите об этом работникам катка. Вам окажут необходимую помощь.

6. Правила безопасности при катании на санках (тюбингах)

6.1. Одеваться для катания с горки на санках (тюбингах) будет лучше всего в «дутые» синтепоновые куртки и штаны, поскольку эта легкая одежда не позволит сильно вспотеть, а при падении сможет максимально смягчить удар. Обувь для катания на санках(тюбингах) лучше подбирать удобную и прочную, со специальной прорезиненной подошвой. Руки должны защищать толстые перчатки, а голову – шапка, на крутых склонах могут понадобиться ветрозащитные очки и шлем.

6.2. Прежде чем начать спуск с горки, внимательно осмотрите ее на предмет наличия ям, бугров, торчащих кустов и камней.

6.3. Категорически запрещается нарушать инструкцию по правилам безопасного поведения на зимних каникулах, спускаться с горки, которая заканчивается проезжей частью дороги, водоемом, забором.

6.4. Не привязывайте санки (тюбинг) к автотранспортным средствам, а также несколько санок между собой, создавая паровозик.

6.5. Нельзя кататься с горок с трамплинами, так как при приземлении можно травмироваться.

6.6. Не разрешается кататься с горки на ногах – это чревато получением серьезной травмы.

6.7. При спуске на санках (тюбинге) с горки нужно крепко держаться руками.

6.8. Не съезжайте с горки, если предыдущий человек не отошел в сторону.

6.9. Не задерживайтесь внизу после того, как съехали, а быстрее отходите с санками в сторону.

6.10. Не перебегайте ледяную дорожку, по которой спускаются люди на санках (тюбингах),

можно поскользнуться и упасть под ноги съезжающим с горки и получить травму.

6.11. Не нужно подниматься по ледяной дорожке для спуска на санках (тюбинге). Необходимо подниматься на горку достаточно далеко от нее, чтобы не задеть своими санками съезжающих людей и самому не оказаться под их санками.

6.12. Запрещается съезжать головой, спиной вперед, а также на животе. Всегда необходимо смотреть только вперед как при спуске, так и при подъеме.

6.13. Если уйти от столкновения не получается (на пути человек, дерево и т.д.) необходимо постараться завалиться набок на снег или откатиться в сторону от ледяной поверхности спуска.

7. Правила безопасности при катании на лыжах

При катании на лыжах:

7.1. Лыжи должны быть подобраны индивидуально по росту и находиться в исправном состоянии.

7.2. Крепления должны быть отрегулированы так, чтобы можно было самостоятельно без посторонней помощи прикреплять лыжи к лыжным ботинкам.

7.3. Палки, подобранные по росту, должны иметь наконечник, кольцо и регулируемой длины ремень для кисти руки.

7.4. Лыжные ботинки должны быть подобраны исключительно по размеру: тесная или очень свободная обувь может привести к потертостям или травме.

7.5. Одежда должна защищать от холода и ветра, быть легкой, удобной и теплой.

7.6. При передвижении на лыжах по дистанции необходимо соблюдать интервал 3-4 метра, при спусках - не меньше 30 метров.

7.7. При спусках не нужно выставлять вперед лыжные палки.

7.8. Если возникает необходимость, приседая, падать на бок (обязательно держать при этом палки сзади).

7.9. Не пересекать лыжню, по которой передвигаются спускающиеся со склона другие лыжники.

7.10. Не прыгать с трамплина: для этого нужны хорошая подготовка и специальные прыжковые лыжи.

7.11. При долгом катании на лыжах могут быть получены обморожения. При потере чувствительности кожи ушей, носа, щек следует немедленно выполнить растирание. Делать это нужно сухой рукой, а не снегом, так как в последнем случае можно повредить кожу и занести различную инфекцию.

7.12. Нельзя раздеваться во время передвижения на лыжах по дистанции (так как это приведет к простуде). Лучше снять лишнюю одежду до начала лыжной гонки, а после ее завершения снова надеть.

7.13. Переносить лыжи необходимо в вертикальном положении, острыми концами вверх.

7.14. Перед тем как входить в помещение счистить снег с лыж.

7.15. Сразу после лыжной прогулки не нужно пить холодную воду, чтобы не заболело горло.

7.16. Кататься на лыжах недопустимо при температуре ниже -14 и наличии сильного ветра.

8. Правила безопасного поведения в сети Интернет

8.1. Подумай, прежде чем выслать виртуальному другу информацию о себе и свои личные фотографии. Ты не можешь знать, как он их будет использовать. Фотографии, попав в виртуальное пространство, остаются там надолго. Размещая свои не очень приличные фотографии, подумай о том, что их могут увидеть твои друзья, родители, знакомые.

8.2. Ты не знаешь, кем твой виртуальный друг может оказаться в реальной жизни. Если ты решишь встретиться с человеком, которого знаешь только по общению в Интернете, сообщи об этом кому-то из взрослых и пригласи с собой на встречу друга из реального мира. Выбирай для встреч людные места и светлое время суток.

8.3. В сети Интернет, как и в обычной жизни, встречаются злые и невоспитанные люди. Ради собственного развлечения они могут обидеть тебя, устроить травлю. Такие люди могут встретиться на форумах и чатах. Помни: ты не виноват, если получил оскорбительное сообщение! Ни в коем случае не стоит общаться с таким человеком и тем более пытаться ответить ему тем же. Просто прекрати общение.

8.4. Если тебе угрожают по Интернету, обязательно расскажи об этом родителям, преподавателю или близкому человеку, которому ты доверяешь. Помни: то, о чем ты читаешь или что видишь в Интернете, не всегда является правдой.

8.5. Будь культурным пользователем Интернета. Каким будет виртуальный мир - во многом зависит от тебя.

8.6. Старайся быть дружелюбным с другими пользователями, ни в коем случае не пиши грубых слов, не провоцируй собеседника. Нельзя использовать сеть для хулиганства и угроз!

9. Правила поведения на дороге.

9.1. Переходите дорогу только на зелёный сигнал светофора.

9.2. Переходить дорогу можно только на пешеходном переходе, обозначенном специальным знаком и «зеброй». При наличии подземного перехода предпочтительней использовать его при переходе через дорогу.

9.3. При переходе через дорогу на пешеходном переходе, не оборудованном светофором, следует не забывать сначала посмотреть направо, а, дойдя до середины дороги, налево.

9.4. Не следует перебегать дорогу перед близко едущей машиной. Лучше подождать, когда она проедет. Водитель может не успеть затормозить, а вы можете неожиданно упасть, создавая тем самым аварийно опасную ситуацию, а также ситуацию опасную для вашей жизни и жизни водителя.

9.5. Не забывайте, что при переходе через дорогу автобус и троллейбус следует обходить сзади, а трамвай спереди.

9.6. При проезде в пригородных поездах соблюдайте правила поведения; переходите железнодорожные пути в строго отведённых для этого местах.

9.7. При пользовании общественным транспортом соблюдайте правила поведения в общественном транспорте, будьте вежливы, уступайте места пожилым пассажирам, инвалидам, пассажирам с детьми и беременным женщинам.

10. Памятка безопасности на железной дороге.

10.1. Переходить пути разрешается только по специально определённым для этого конструкциям. Это могут быть как переезды, так и пешеходные мосты.

10.2. В случае если на станции нет специальных конструкций, гражданин обязан пересекать ЖД-пути по специально созданным настилам. В некоторых случаях рядом с местом пересечения может быть установлен знак «Переход через пути».

10.3. Если гражданин видит опущенный шлагбаум или зажёгшийся красный сигнал на светофоре, то он должен знать, что пересекать пути - запрещено.

10.4. Во время пересечения ЖД-путей необходимо посмотреть по сторонам и удостовериться в том, что в это время по путям не следует поезд.

10.5. Если расстояние до движущегося поезда составляет менее полукилометра, то пересекать железнодорожные пути категорически воспрещается.

10.6. Нельзя переходить железную дорогу, если до прохода скоростного поезда осталось менее 10 минут.

10.7. Нельзя «сокращать путь» и подлезать под неподвижный поезд на станциях для того, чтобы пересечь железную дорогу.

10.8. Нельзя ходить вдоль ЖД путей ближе пяти метров от края дороги.

10.9. Нельзя забрасывать посторонние вещи на провода, находящиеся под высоким напряжением, а также подносить таким способом посторонние предметы. Также запрещается забираться на опоры.

10.10. Строжайше рекомендуется не пользоваться мобильными телефонами и не слушать музыку через наушники при пересечении железнодорожных путей.

11. Правила профилактики гриппа, ОРВИ, ОРЗ.

11.1. **ОРВИ** – острая респираторная вирусная инфекция, а **ОРЗ** – острое респираторное заболевание. Если к острым респираторным заболеваниям относятся заболевания верхних дыхательных путей любой природы, например, вирусы, микоплазмы, бактерии и т.д., то диагноз ОРВИ может быть поставлен только тогда, когда есть подозрения на вирусную природу инфекции.

11.2. **ГРИПП** - острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое вирусом гриппа. Входит в группу острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ). Периодически распространяется в виде эпидемий и пандемий. Заражаются гриппом воздушно-капельным путем, источник инфекции – больной человек, создающий при кашле опасную зону заражения радиусом около 2 метров.

11.3. Истинная причина состоит в том, что возбудители преодолевают иммунный барьер, если защитных сил организма недостаточно. Они совершенно различны между собой, но и те, и другие паразитируют в слизистой носа и рта и распространяются капельным путем во время чихания больного, кашля, разговора, контактным путем, через носовые платки, полотенце и посуду, которые использует больной.

11.4. **Специфическая профилактика** - массовая вакцинация (иммунопрофилактика).

11.5. **Неспецифическая профилактика.** Профилактика простудных заболеваний представляет собой целый комплекс специальных мероприятий. И только при регулярном и систематическом использовании этот комплекс позволит победить частую заболеваемость. Профилактика простудных заболеваний предусматривает также укрепление органов дыхания и нормализацию функции внешнего дыхания. На первом месте профилактических мероприятий простудных заболеваний стоит закаливание. Именно закаливание нормализует функции дыхательной системы человека в условиях воздействия на организм режима низких температур. Это уменьшает риск заражения вирусными инфекциями. Приучать человека к закаливанию нужно с самого детства. Также к мерам профилактики простуды можно причислить и специальную вакцину, которая ставится людям непосредственно перед зимним респираторным вирусным сезоном. Другими методами профилактики простудных заболеваний являются: профилактическое назначение противовирусных средств, занятия на тренажерах, ходьба, бег, плавание, а также специальная лечебная физкультура. Прекрасным профилактическим средством являются и поливитамины с большим содержанием витамина С. Аскорбиновая кислота оказывает общеукрепляющее действие. Ее можно принимать внутрь по одному грамму один – два раза в день. Большое количество витамина С можно раздобыть в лимоне, апельсине, грейпфруте, мандаринах и квашеной капусте. Чеснок и лук – наверное, самые доступные и незаменимые средства профилактики простудных заболеваний. Старайтесь кушать чеснок и лук как можно чаще. Особенно в периоды массовых заболеваний гриппом и простудами.

Инструкцию разработал:

«01» 09 _____ 2023 г.

_____/ Инженер по ОТ и ТБ

_____/ М.С. Кутдусова