

Типовые инструкции для использования преподавателями при работе со студентами ГБПОУ УТЭК

Инструкция №1 о правилах поведения и безопасности обучающегося на уроках

1. Войдя в помещение аудитории, обучающийся готовит рабочее место к началу урока: достает учебник, тетрадь, письменные принадлежности. Это необходимо, чтобы сэкономить рабочее время урока.
2. Во время урока студент должен внимательно слушать объяснение учителя и ответы своих товарищей. Это позволяет закрепить полученные на уроке знания и облегчает выполнение домашнего задания. Нельзя отвлекаться самому и отвлекать других. Каждая минута урока должна использоваться для учебы.
3. После объяснения нового материала учителем обучающийся может задать вопрос, если он чего-то не понял во время объяснения.
4. Во время практических и лабораторных работ, уроков технологии каждый обучающийся полностью соблюдает технику безопасности при выполнении этого вида работ.
5. Во время проведения контрольных и самостоятельных работ каждый обучающийся обязан выполнять их самостоятельно. Помощь других обучающихся не допускается. Разрешается пользоваться только теми материалами, которые указал учитель. В случае нарушения этих правил учитель имеет право отобрать у ученика работу и оценить только ту часть работы, которая выполнена учащимся самостоятельно.
6. Во время обсуждения различных вопросов учащийся имеет право отстаивать свои взгляды и убеждения. В этом случае он должен аргументировать свою точку зрения, приводить факты, делать обобщения и выводы. В споре нельзя переходить на личности людей, которые не поддерживают данную точку зрения.
7. Если обучающийся не согласен с оценкой своих знаний учителем, он имеет право подать письменную апелляцию на имя заместителя директора школы по учебно-воспитательной работе.
8. Желание студента задать вопрос учителю, попросить учителя о чем-то определяется поднятием руки. Такой порядок необходим, чтобы не создавать шума, отвлекающего учащихся от работы.
9. В случае прихода в класс или ухода из класса любого взрослого человека, включая учителя, учащиеся приветствуют его вставанием.

Инструкция №2 о правилах поведения и безопасности на переменах

1. Время перерыва между уроками дано обучающемуся для отдыха, питания, общения с друзьями, возможности перейти в другой кабинет в соответствии с расписанием уроков. Главным требованием в это свободное время является требование к каждому обучающемуся, чтобы его времяпрепровождения не мешало отдыхать другим учащимся.
2. Во время перемен запрещается бегать по коридорам и лестницам, толкать других учащихся, бросать друг в друга различные предметы. Этот запрет связан с заботой о здоровье каждого ученика. Обучающийся должен помнить, что большинство школьных травм случается на переменах.

3. Запрещается кричать, очень громко разговаривать, шуметь. Студент обязан понимать, что за короткое время перемены он должен успеть отдохнуть, чтобы нормально работать на следующем уроке.
4. Запрещается во время перемен открывать окна и сидеть на подоконниках. Для проветривания классов и коридоров используются фрамуги.
5. Ответственными за поддержание порядка на этаже являются ученики дежурного класса и дежурный учитель. Все остальные обучающиеся обязаны беспрекословно выполнять их распоряжения.

Инструкция №3

о правилах поведения и безопасности при посещении столовой

1. Учащиеся пользуются столовой в соответствии с графиком посещения столовой классами, утвержденным директором колледжа. Такой порядок установлен для того, чтобы каждый студент имел возможность пользоваться столовой в максимально комфортных условиях.
2. Во время приема пищи можно негромко разговаривать. Следует соблюдать хорошие манеры, не мешать соседям по столу.
3. Обучающиеся бережно относятся к имуществу столовой, уважительно относятся к работникам столовой.
4. После приема пищи учащиеся приводят в порядок стол, за которым ели.
5. Запрещается появление в столовой людей в верхней одежде.
6. Необходимо помнить о безопасном пользовании столовыми предметами

Инструкция №4

о правилах поведения и безопасности при уборке помещений

1. Общие требования безопасности

1. Лица, допущенные к уборке помещений, должны соблюдать правила по технике безопасности.
2. При уборке помещений может использоваться следующая спецодежда и другие средства индивидуальной защиты: халат хлопчатобумажный, косынка, рукавицы или резиновые и перчатки .
3. При уборке помещений соблюдать правила пожарной безопасности, не трогать розетки и выключатели, протирать электроприборы только при полном их выключении
4. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан сообщить администрации учреждения

2. Требования безопасности перед началом работы

1. Надеть спецодежду, спецобувь и другие средства индивидуальной защиты, подготовить к работе необходимый уборочный инвентарь.
2. Приготовить теплую воду и необходимые растворы дезинфицирующих и моющих средств. Запрещается использовать для подогрева электрокипятильники.

3. Требования безопасности во время работы

1. Уборку помещений производить:
- учебных кабинетов, мастерских - после окончания последнего урока ;
2. Не применять при уборке помещений бензин, керосин и другие легковоспламеняющиеся жидкости.

3. Не протирать влажной ветошью электророзетки, отключающие устройства и другие электрические приборы, находящиеся под напряжением.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При попадании в глаза моющих или дезинфицирующих средств обильно промыть глаза водой и обратиться к врачу.

2. При появлении раздражения кожи рук в результате использования во время уборки моющих и дезинфицирующих средств тщательно вымыть руки с мылом и смазать питательным кремом.

3. При поражении электрическим током немедленно отключить напряжение и в случае отсутствия дыхания и пульса у пострадавшего сделать ему искусственное дыхание или провести непрямой (закрытый) массаж сердца до восстановления дыхания и пульса и отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании работы

1. Убрать уборочный инвентарь в специально отведенное место

2. Снять спецодежду, спецобувь и другие средства индивидуальной защиты, тщательно вымыть руки с мылом.

Инструкция №5

о правилах поведения и безопасности при перевозке

1. Соблюдать дисциплину и выполнять все указания старших.
2. Автобус ожидайте лишь на посадочных площадках, а там, где их нет на тротуаре или на обочине дороги, не выходи на проезжую часть.;
3. Входите в автобус и выходите из него только на остановках. Входите без суеты, спокойно. Посадка обычно производится через задние двери, а высадка — через передние.
4. Нельзя самовольно открывать двери до полной остановки транспорта.
5. Не прыгай в автобус, трамвай на ходу, не цепляйся за них сзади, не стой на выступающих частях и подножках машин.
6. Войдя в салон, пройди в середину, не останавливайся на площадке.
7. Не шуми, не разговаривай громко. Не отвлекай от работы водителя. Не высовывайся из окон.
8. Если нужно выйти, заранее перейди поближе к выходу. Выходи из транспорта только после полной остановки.
9. Помни! Трамвай обходи спереди, а автобус сзади.

Инструкция №7

о правилах поведения и безопасности при пожаре в быту

1. Оцени обстановку, убедись в наличии опасности и определи, откуда они исходят.
2. Вызови пожарную охрану по телефону 01
3. Сообщи о пожаре соседям, отключи газ, электроэнергию, по возможности закрой окна и двери.
4. Немедленно покинь помещение, иди в сторону, противоположную пожару.
5. Двигайся к выходу или в сторону не задымленной лестничной клетки.
6. При выходе через задымленный коридор:

7. Накройся мокрой плотной тканью (полотенцем, одеялом).
8. Дыши через мокрый носовой платок, ткань, одежду.
9. Двигайся к выходу прогнувшись или ползком - внизу дыма меньше.
10. Если выйти из помещения невозможно
11. Вернись и плотно закрой входную дверь.
12. Дверные щели и вентиляционные отверстия заткни мокрыми тряпками
13. Подавай сигналы спасателям через окно куском яркой ткани или фонариком.
14. При задымлении помещения или повышении температуры выйди на балкон (лоджию), плотно закрой за собой дверь.

Инструкция №6
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 подъезд с посторонними (незнакомыми), также в подъезд или на лестничную площадку, если там стоят подозрительные люди, особенно группа людей.
3. 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. п.
4. Никогда не садитесь в машину, мотоцикл и т. п. с незнакомыми людьми.
5. Не выносите на улицу дорогие вещи (магнитофон и т. п.), если около дома нет старших.
6. Не носите с собой ценности, деньги (без особой на то необходимости).
7. Не лазайте по подвалам, чердакам, крышам.
8. Гуляя на улице, старайтесь держаться поближе к своему дому, находиться в знакомой компании.
9. 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, то 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 (профилактики похищений) 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 каким путем собираетесь возвращаться (если есть возможность,
- сообщите номер телефона, иные координаты, по которым вас можно найти).

Инструкция №8 **о правилах безопасного поведения при пользовании электроприборами**

1. Не прикасайся к оголенному, плохо изолированному проводу; не дотрагивайся до включенного электроприбора мокрыми руками.
2. Не пользуйся неисправными электроприборами.
3. Не пользуйся электроприборами в ванной.
4. Не играй вблизи электроподстанций, на чердаках и в подвалах, около электрощитов.
5. Не подходи к упавшим на землю проводам ближе, чем на 15 м.

Инструкция №9 **о правилах безопасного поведения**

1. Никогда не вступай в разговор с незнакомым человеком на улице.
2. Не соглашайся идти с незнакомым человеком, не садись к нему в машину, как бы он тебя ни уговаривал и что бы ни предлагал.
3. Никогда не верь незнакомцу, если он обещает что-то купить или подарить тебе.
4. Если незнакомый человек настойчив, взял тебя за руку или пытается увести, вырывайся и убегай, громко кричи, зови на помощь, брыкайся, царапайся, кусайся.
5. О любом таком происшествии с тобой обязательно расскажи родителям, учителю и знакомым взрослым.
6. Не доверяй свои вещи посторонним людям.
7. Не принимай участие в сомнительных розыгрышах призов и лотерей, особенно на улице, в переходах, у метро, на вокзалах, рынках.
8. Никогда не играй в азартные игры, даже с друзьями.
9. Не вступай в игру, правила которой тебе недостаточно хорошо известны.
10. Никогда не соглашайся на нарушение этики и закона.

Инструкция №10 **о правилах безопасного поведения на воде**

1. Если тонешь ты, не паникуй.
2. Сними с себя лишнюю одежду, обувь, кричи, зови на помощь.
3. Ляг на спину, расслабься, сделай несколько глубоких вдохов.
4. Прочисти нос, проглоти воду, несколько раз сделай вдох-выдох.
5. Если зацепился под водой при нырянии - не рвись, постарайся освободиться от того, что мешает.
6. При судороге ноги: задержи дыхание и ущипни сведенную мышцу несколько раз; расслабь сведенную конечность; плыви к берегу.
7. Сразу громко зови на помощь: «Человек тонет!»
8. Попроси вызвать спасателей и «скорую помощь».
9. Брось тонущему спасательный круг, длинную веревку с узлом на конце.
10. Если хорошо плаваешь, сними одежду и обувь и вплавь доберись до тонущего
11. Подплывай к тонущему сзади, хватай за шею или волосы и плыви с ним к берегу.

12. Не давай схватить себя утопающему.
13. Если утопающий ушел под воду - запомни ориентиры.

Инструкция №11 о правилах безопасного поведения при переходе дорог и вынужденному хождению по проезжей части

1. Не переходи улицу на красный свет, даже если не видно машин;
2. Переходи дорогу, предварительно посмотрев в обе стороны - сначала налево, потом направо;
3. Не выбегай на дорогу из-за препятствия (стоящего у обочины транспорта, высокого сугроба). Водители не успеют затормозить при твоём неожиданном появлении;
4. На остановке, переходя дорогу, автобус и троллейбус обходи сзади, а трамвай - спереди;
5. Ходи только по тротуару, а если тротуара нет и тебе приходится идти по обочине дороги, выбирай ту ее сторону, по которой машины идут тебе навстречу;
6. Никогда не рассчитывай на внимание водителя, надейся только на себя!
7. Ходите по тротуару спокойно, без суеты, не переходите с правой стороны налево и наоборот. Не стойте группами на тротуаре - это мешает движению пешеходов
8. Не ходите по тротуару строем или взявшись за руки, встречные прохожие в этом случае вынуждены обходить их. Переходить на проезжую часть, а это опасно.
9. Не устраивайте на проезжей части разные игры.

Инструкция №12 о правилах безопасного поведения на льду

Не выходи на тонкий лед в начале зимы (лед ломается со звонким хрустом, трещит) и в начале весны (лед ломается без треска, вода быстро просачивается и заполняет следы).

Запомни! В начале зимы наиболее опасна середина водоема. В конце зимы опасны прибрежные участки, участки вблизи сливных труб, под мостами

ЕСЛИ В ПОЛЫНЬЮ ПОПАЛ ТЫ

1. Не паникуй, постарайся не нырять и не мочить голову.
2. Придерживайся за край льда.
3. Зови на помощь: «Тону!»
4. Выбирайся на ту сторону льда, откуда пришел.
5. Выталкивай свое тело на лед, помогая ногами, опираясь на согнутые в локтях руки.
6. Если лед ломается, все равно не оставляй попыток выбраться.
7. Закинь одну ногу на край льда, перекатываясь, отползи на 2-3 метра, встань и беги к ближайшему жилью.
8. Не останавливайся - выжать одежду и отдохнуть можно только в теплом помещении.
9. Двигайся и делай силовые упражнения, пока не разогрешься.

Инструкция №13 о правилах безопасного поведения при пожаре

При загорании электроприбора

1. Обесточь прибор (выдери вилку из розетки или отключи щит).
2. Накрой прибор плотной тканью или одеялом.

3. Если пожар усилился, закрой окна и двери, покинь помещение.
4. Сообщи в пожарную охрану по тел. 01

При загорании одежды на человеке

1. Действуй следующим образом:
2. Не давай ему бегать – пламя разгорается сильнее и может перекинуться на другие предметы.
3. Опрокинь человека на землю (на пол).
4. Погаси одежду, используя плотную ткань, воду, землю, снег, песок и т.п., оставив голову открытой.

Инструкция №14 о правилах безопасного поведения Безопасность на улице

1. Постарайся возвращаться домой засветло.
2. Если задерживаешься, обязательно позвони домой, чтобы тебя встретили.
3. Двигайся по освещенным, людным улицам, желательно в группе людей.
4. Избегай пустырей, парков, стадионов, темных дворов, подворотен, тоннелей.
5. При угрозе нападения подними шум, кричи, зови на помощь, а также смело применяй средства самозащиты.
6. Отказывайся от предложения незнакомых людей проводить или подвезти тебя.
7. Если заметишь, что кто-то преследует тебя, наблюдая за ним, перейди на другую сторону улицы; если догадка подтвердилась – беги к освещенному участку улицы или туда, где есть люди.

Инструкция №15 о правилах безопасного поведения ПРИ ЗАХВАТЕ В ЗАЛОЖНИКИ

1. Не задавайте лишних вопросов, выполняйте требования террористов, не противоречьте им, не допускайте истерик и паники.
2. Не оказывайте сопротивления, не реагируйте на действия террористов в отношении других заложников.
3. Не смотрите в глаза террористам, не ведите себя вызывающе.
4. На совершение любых действий (сесть, встать, попить, сходить в туалет) спрашивайте разрешение.
5. Не делайте резких движений, старайтесь меньше двигаться.
6. В случае ранения старайтесь не двигаться — это уменьшит кровопотерю.
7. Запомните приметы преступников (черты их лиц, одежду, имена, клички, возможные шрамы и татуировки, особенности речи и манеры поведения, тематику разговоров и т. д.).
8. **Во время освобождения лежите на полу лицом вниз, голову закройте руками и не двигайтесь.**
9. Если лечь невозможно, сядьте, как можно ниже наклоните голову, прикрыв локтями корпус, коленями живот, а предплечьями и ладонями голову.
10. Держитесь подальше от проемов дверей и окон.
11. Ни в коем случае не бегите навстречу сотрудникам спецслужб или от них, так как они могут принять вас за преступника.
12. Неукоснительно выполняйте требования сотрудников спецслужб.

Инструкция №16 **о правилах безопасного поведения ПРИ ГРУППОВЫХ ПОЕЗДКАХ**

1. Нельзя ходить в одиночку в населенные пункты.
2. Нельзя ходить в одиночку на расстояние более 500 м от лагеря.
3. Нельзя ходить в одиночку (в том числе и в пределах 500 м от лагеря) по прибойной зоне.
4. Избегайте конфликтов с местным населением: ведите себя вежливо; не позволяйте себе насмешек и оскорбительных замечаний в адрес местных жителей; уважайте местные обычаи.
5. О любом конфликте с местным населением немедленно сообщите руководителям похода.
6. Нежелательно разбивать лагерь в непосредственной близости от населенных пунктов, а также проходить через населенный пункт перед остановкой на ночлег.
7. В случае хулиганского или разбойного нападения на лагерь: действуйте по команде руководителя и в соответствии с обстоятельствами; при первой же возможности следует отправить группу за помощью в ближайший населенный пункт;
8. после нападения лагерь необходимо сразу же снять, группе направиться в ближайший населенный пункт и сообщить о случившемся в милицию.

Инструкция №17 **о правилах безопасного поведения в общественном транспорте**

Необходимо помнить, что общественный транспорт- средство передвижения повышенного риска, поэтому:

1. Избегайте в темное время суток пустынных остановок, а ожидая автобус, трамвай или троллейбус, стойте на хорошо освещенном месте рядом с другими людьми.
2. Когда подходит автобус, не старайтесь стоять в первом ряду - могут толкнуть под колеса.
3. Нельзя спать во время движения, так как при резком торможении можно получить травму.
4. Не прислоняйтесь к дверям, по возможности избегайте езды на ступенях и в переходе.
5. Избегайте пустых автобусов.
6. Если вам приходится ехать поздно, то садитесь около водителя и ближе к проходу.
7. Девушкам рекомендуется садиться рядом с женщинами.
8. Если в салон вошел пассажир, ведущий себя развязно, отвернитесь от него, не встречайтесь с ним глазами.
9. Держите на"виду свои вещи.

В общественном транспорте запрещается:- ходить без необходимости в автобусах, троллейбусах и т. д.;- открывать двери с обеих сторон (допускается только справа по движению);

- выглядывать из окон и высовывать руки;- отвлекать водителя;- включать или выключать какие-либо приборы (дергать стоп-кран);- нажимать без надобности на аварийную кнопку.

Инструкция №18 **о правилах безопасного поведения при работе**

на участке

1. На участке категорически запрещается посадка колючих кустарников и ядовитых растений.
2. На студенты работают в халатах и перчатках.
3. При переноске заостренных орудий (лопат, грабель, вил) с места хранения на участок учащиеся должны держать их вертикально, рабочей частью вниз, во избежание нанесения травм другим ученикам.
4. Сельскохозяйственные орудия должны соответствовать возрасту и росту учащихся. Рабочая часть лопат должна быть небольшой, ручки их следует делать легкими; длина ручек лопат должна быть различной - с учетом роста учащихся разных возрастных групп.
5. Предпочтительно применять на участке лейки небольших размеров вместимостью до 4 л. Если школа располагает только большими стандартными лейками, необходимо следить за тем, чтобы учащиеся во время работы наливали в них воду объемом не более 1/3 вместимости.
6. Продолжительность работы учащихся на участке устанавливается в соответствии с их возрастом. Во время каждого занятия необходимо разнообразить виды деятельности учащихся, переключая звенья с одних видов работы на другие.
7. Перед началом каждого занятия учитель проводит инструктаж учащихся с обязательным показом приемов работы, позволяющих обеспечить правильную позу во время трудового процесса, оптимальные ритм и нагрузку в работе мышц, а также предупреждающих возможный травматизм.
8. Очистка почвы от засоряющих ее посторонних предметов (камней, осколков стекла, обломков металла и т.д.) проводится с помощью лопат, грабель, мотыг. Проводить такие работы руками запрещается.
9. Учащимся, работающим на участке, категорически запрещается какая-либо работа с ядохимикатами, инсектицидами и гербицидами. В случае крайней необходимости опрыскивание или опыливание растений проводится взрослыми (учителями, лаборантами, техническим персоналом) в отсутствие детей, которые затем в течение 5 суток на участок не допускаются.
10. Во время работы на участке нельзя разрешать учащимся проводить прополку руками. Для этого используются мотыги, рыхлители. Учащиеся при выполнении таких работ во избежание загрязнения рук землей обязательно должны защищать их перчатками или рукавицами.

Инструкция № 19 по безопасному поведению детей на объектах железнодорожного транспорта

Чтобы уменьшить риск стать жертвой железнодорожного транспорта, необходимо соблюдать следующие правила:

1. При движении вдоль железнодорожного пути не подходите ближе 3-5 м к крайнему рельсу.
2. На электрифицированных участках не поднимайтесь на опоры, а также не прикасайтесь к спускам, идущим от опоры к рельсам, и лежащим на земле электропроводам.
3. Переходите железнодорожные пути только в установленных местах, пользуйтесь при этом пешеходными мостами, тоннелями, переходами, а там, где их нет, - по

- настилам и в местах, где установлены указатели «Переход через пути».
4. Перед переходом путей по пешеходному настилу необходимо убедиться в отсутствии движущегося подвижного состава. При приближении поезда, локомотива или вагонов остановитесь, пропустите их и, убедившись в отсутствии движущегося подвижного состава по соседним путям, продолжайте переход.
 5. При переходе через пути не подлезайте под вагоны и не перелезайте через автосцепки.
 6. Подходя к железнодорожному переезду, внимательно следите за световой и звуковой сигнализацией, а также положением шлагбаума. Переходите через пути при открытом шлагбауме, а при его отсутствии - когда нет близко идущего подвижного состава.
 7. При ожидании поезда не устраивайте на платформе подвижные игры. Не бегите по платформе рядом с вагоном прибывающего (уходящего) поезда и не стойте ближе 2 м от края платформы во время прохождения поезда без остановки.
 8. Подходите непосредственно к вагону после полной остановки поезда. Посадку в вагон и выход из него производите только со стороны перрона или посадочной платформы, будьте внимательны: не оступитесь и не попадите в зазор между посадочной площадкой вагона и платформой.
 9. На ходу поезда не открывайте наружные двери тамбуров, не стойте на подножках и переходных площадках, а также не высовывайтесь из окон вагонов. При остановке поезда на перегоне не вы ходите из вагона.
 10. В случае экстренной эвакуации из вагона старайтесь сохранять 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.

Инструкция № 20

по безопасному поведению на водоемах в летний, осенне-зимний и весенний периоды

Летнее время

1. Входите в воду быстро и во время купания не стойте без движения. Почувствовав озноб, быстро выходите из воды.
2. Не купайтесь сразу после приема пищи и большой физической нагрузки (игра в футбол, бег и т. д.). Перерыв между приемом пищи и купанием должен быть не менее 45-50 минут.
3. В холодную погоду, чтобы согреться, сделайте несколько легких физических упражнений.
4. Не купайтесь больше 30 минут; если вода холодная, достаточно 5-6 минут.
5. При ушных заболеваниях не прыгайте в воду головой вниз.
6. Не оставайтесь при нырянии долго под водой.
7. Выйдя из воды, вытритесь насухо и сразу оденьтесь.
8. Почувствовав усталость, сразу плывите к берегу.
9. При судорогах не теряйтесь, старайтесь держаться на воде и зовите на помощь.
10. При оказании вам помощи не хватайте спасающего, а помогите ему буксировать вас к берегу.

Запрещается:

1. Входить в воду разгоряченным (потным).
2. Заплывать за установленные знаки (ограждения участка, отведенного для купания).

3. Подплывать близко к моторным лодкам, баржам.
4. Купаться при высокой волне.
5. Прыгать с вышки, если вблизи от нее находятся другие пловцы.
6. Толкать товарища с вышки или с берега.

Инструкция № 20
по безопасному поведению детей
на водоемах в зимний период

1. Лед зеленоватого оттенка, толщиной 7 см - безопасный, он выдерживает одного человека.
2. Непрочный лед - около стока вод (с фабрик, заводов).
3. Тонкий или рыхлый лед - вблизи камыша, кустов, под сугробами.
4. Площадки под снегом следует обойти.
5. Ненадежный тонкий лед - в местах, где бьют ключи, быстрое течение или там, где впадают в реку ручьи.
6. Нельзя проверять прочность льда ударом ноги.
7. При вынужденном переходе водоема безопаснее всего придерживаться проторенных троп или идти по уже проложенной лыжне. Но если их нет, надо перед тем, как спуститься на лед, очень внимательно осмотреться и наметить предстоящий маршрут.
8. При переходе водоема группой необходимо соблюдать расстояние друг от друга (5-6 м).
9. Замерзшую реку (озеро) лучше перейти на лыжах, при этом: крепления лыж расстегните, чтобы при необходимости быстро их сбросить; лыжные палки держите в руках, не накидывая петли на кисти рук, чтобы в случае опасности сразу их отбросить.
10. Если есть рюкзак, повесьте его на одно плечо.
11. Если вы провалились, необходимо широко раскинуть руки по кромкам льда, удерживаться от погружения с головой.
12. Не паникуйте, старайтесь без резких движений выбираться на лед, наполняя грудью и поочередно вытаскивая на поверхность ноги.
13. Выбравшись из пролома, нужно откатиться и ползти в сторону, обратную направлению движения.
14. Добравшись до берега, идите быстро домой, переодевайтесь в сухую одежду, выпейте горячий чай.