

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАПОУ МО
«МЦК - Техникум имени С.П. Королева»
И.А. Ласкина
« 29 » августа 2016г.

ИНСТРУКЦИЯ № 126

по охране труда по правилам поведения
обучающихся в период летних каникул.

1. Во время прогулки в период летних каникул возможны следующие опасности:

- падение с транспортных средств и попадания по машины;
- переломы, ушибы, вывихи и т.п.;
- ожоги, полученные при пожарах;
- утопление, попадание на воде под скутера, моторные лодки, катера и т.п.;
- солнечные удары.

2. Во время прогулок по городу и другим населенным пунктам соблюдайте следующие требования безопасности:

- планируйте безопасный маршрут до места назначения и пользуйтесь им;
- выбирать хорошо освещенные улицы и избегать пустырей, аллей или строительных площадок;
- идите домой длинным путем если считаете его безопасным;
- переходите дорогу только по пешеходному переходу;
- возвращаясь поздно вечером домой, предупредите родителей, чтобы они вас ждали, не одевайтесь броско, не оглушайте себя плеерами, не держите в руках телефоны;
- никогда не путешествуйте, пользуясь попутным транспортом, даже если вы опаздываете;
- сумки держите крепче в руках, не вешайте их на плечо, идите навстречу движущемуся транспорту, если нет пешеходной дорожки, так вы сможете видеть приближающиеся машины;
- одевайтесь всегда по погоде;
- в жаркий летний день не находите долго на солнце, можно получить солнечный удар.
- никогда не путешествуйте, пользуясь попутными автомобилями, отходите дальше от остановившегося около вас транспорта;
- докладывайте родителям с кем пошли, куда пошли и когда вернетесь, если задерживаетесь. То позвоните и предупредите.

1. при пользовании велосипедом, автобусом, трамваем, метро, электропоездом необходимо:

При езде на велосипеде по дорогам и улицам с автомобильным движением необходимо соблюдать следующие правила:

- пользуйтесь велосипедом, подходящий вашему росту;
- не перевозите предметы, мешающие управлять велосипед;

- 126
- 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, цепляться за проходящий транспорт;
 - не ездить по тротуарам и дорожкам бульваров, парков и садов;
 - не играйте с мячом на проезжей части дороги.

2. При пользовании железнодорожным транспортом будьте бдительны и соблюдайте правила личной безопасности:

- находясь на путях и при переходе через железные пути, будьте 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.

3. При пользовании автобусом, трамваем и метро:

- старайтесь пользоваться хорошо освещенными и часто используемыми остановками;
- старайтесь сидеть рядом с кабиной водителя в автобусе, троллейбуса или трамвая;
- 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 прямо к людному месту.

В местах массового отдыха распитие спиртных напитков, выражение нецензурными словами, курение запрещено. Соблюдайте вежливость с ровесниками и взрослыми. Не вступайте в конфликтные ситуации.

- отправляясь в кинотеатр, на стадион, не берите с собой объемных сумок, портфелей, они могут помешать вам в толпе. Ваша одежда должна быть удобной. Соблюдайте требования 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 притупляющее реакцию, именно здесь обычно скапливаются поклонники артистов, отсюда начинаются беспорядки.

- заняв место, сразу оцените возможность добраться до выхода. Подумайте, сможете ли вы сделать это в темноте.
- если в зале начались беспорядки, уйдите, не дожидаясь окончания концерта. Контроль массовых беспорядков – дело неподдающееся прогнозу, не кричите, не конфликтуйте.
- 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, оберегая грудную клетку от сдавливания, пусть толпа сама несет вас.
- если вы упали сгруппируйтесь, защищая голову руками.
- оказавшись в свалке, выбирайтесь из нее любой ценой.
- выбравшись из здания, постарайтесь двигаться домой обходному пути, чтобы избежать повторной давки при входе в метро или посадке в другой транспорт.

4. О мерах предосторожности на воде:

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

- не употреблять спиртные напитки во время купания;
- не жевать жвачку во время нахождения в воде.

Для купания лучше выбирать места, где чистая вода. Ровное песчаное дно, небольшая глубина, нет сильного течения. Нет проезжающего по воде моторного транспорта. Начинать купаться следует при температуре воздуха 20 – 22оС,

Воды 17-20 С. Входить в воду надо осторожно, на неглубоком месте остановиться и окунуться с головой. В воде можно находиться 10 – 15 минут. Ни в коем случае не доводить себя до озноба, это вредно для здоровья. От переохлаждения в воде появляются опасные для жизни судороги, сводить 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, постепенно приближаясь к берегу. Не ходить к водоему одному. Сидя на берегу закрывать голову от перегрева и солнечных лучей. 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 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 др. 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 другую, вставать во время движения. Если не умеете плавать, необходимо иметь спасательные средства. Не находиться на крутых берегах с сыпучим песком, что быть засыпанным.

Необходимо помнить, что соблюдение мер предосторожности – главное условие безопасности на воде.

5. При походе в лес необходимо соблюдать следующие требования безопасности:

- не ходить в лес одному;
- пользоваться компасом, не ходить в лес в дождливую или пасмурную погоду;
- надевать резиновую обувь, брюки или спортивные штаны, заправив их в сапоги, от укусов змей и насекомых;
- надевать головной убор, закрывать шею и руки, от попадания клещей;
- пробираться через кусты и заросли осторожно, плавно раздвигая ветки плавно опуская их;
- не курить и не разжигать костры, во избежание пожара, 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.

ИО Заместителя директора по ВР

А.В. Щорба

«Согласовано»

Ведущий инженер по охране труда

Н.А. Назарова