
ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПОВЕДЕНИЯ УЧАЩИХСЯ В НЕСИТУАЦИОННЫХ СИТУАЦИЯХ, ВО ВРЕМЯ ОТСУТСТВИЯ ВЗРОСЛЫХ

I. ОБЩИЕ ПРАВИЛА ВЫЗОВОВ ПО ТЕЛЕФОНУ

- *Единый телефон службы спасения – 01*
- *Единый телефон пожарной службы – 01*
- *Единый телефон Полиции – 02*
- *Единый телефон службы Скорой помощи – 03*

Во время разговора важно кратко изложить нужную информацию:

- ПРИЧИНУ ВЫЗОВА (что горит, нападение, несчастный случай, запах газа и т.д.)
- СВОЙ ТОЧНЫЙ АДРЕС (название улицы, номер дома, номер квартиры, этаж, подъезд, код домофона(если имеется))
- СВОЮ ФАМИЛИЮ, ТЕЛЕФОН
- ЗАПИШИ ФАМИЛИЮ ИЛИ НОМЕР ДЕЖУРНОГО

II. ПРИ УГРОЗЕ ТЕРРОРИСТИЧЕСКОГО АКТА

01 – единый номер службы спасения

Действия при угрозе террористического акта:

На дороге, остановке, в школе, подъезде, транспорте, магазине, во дворе ты заметил гранату, снаряд, бомбу, оставленную сумку, портфель, свёрток, коробку, игрушку, натянутую проволоку, шнур:

- 1) НЕ ПОДХОДИ близко к находке!
- 2) НЕ ПРИКАСАЙСЯ к находке рукой, ногой, палкой!
- 3) НЕ ОТКРЫВАЙ, НЕ ПЕРЕДВИГАЙ находку!
- 4) ПОЗОВИ ВЗРОСЛЫХ, которые сообщат о находке по телефону единой службы спасения – 01!
- 5) ПРЕДУПРЕДИ рядом стоящих людей о возможной опасности!

Если ты почувствовал, что взрыв неизбежен:

- НЕ ПАНИКУЙ!

- В ЗДАНИИ: **быстро покинь опасные места** (лестница, лифт, помещение с окнами, зеркалами, подвесными потолками, неустойчивой мебелью, лоджиями), **найди безопасное место** (дверные проёмы, ванная комната, место рядом с массивной мебелью), **ложись и закрой голову руками!**
- НА УЛИЦЕ: отбеги подальше в сторону, спрячься за угол, выбеги на середину улицы, площади, пустыря – подальше от зданий, столбов и линий электропередачи!

Если ты вдруг оказался заложником:

- 1) НЕ ПАНИКУЙ, возьми себя в руки, успокойся!
- 2) НЕ ДЕЛАЙ резких и угрожающих движений, НЕ РАЗДРАЖАЙ, НЕ ЗЛИ, НЕ ПРАВОЦИРУЙ своим поведением террористов на необдуманные действия!
- 3) НЕ ПЫТАЙСЯ бежать, если ты не уверен в успехе!
- 4) НЕ СМОТРИ террористам в глаза, говори спокойным голосом, ИЗБЕГАЙ вызывающего, враждебного тона!
- 5) ПОДГОТОВЬСЯ к физическим, моральным и эмоциональным испытаниям!
- 6) С самого начала (особенно первые пол часа) ВЫПОЛНЯЙ все приказы террористов!
- 7) ЗАПОМИНАЙ как можно больше (лица похитителей, их действия). Это поможет в дальнейшем быстрой поимке террористов!
- 8) По возможности РАСПОЛОЖИСЬ подальше от окон и от самих террористов!
- 9) Для поддержания сил ЕШЬ ВСЁ, что тебе дадут, даже если пища тебе не нравится!
- 10) На все действия (встать, сесть, попить, сходить в туалет) СПРАШИВАЙ РАЗРЕШЕНИЕ!
- 11) Если ты ранен – НЕ ДВИГАЙСЯ: этим ты сократишь потерю крови!
- 12) ПОМНИ: **твоя цель – ОСТАТЬСЯ В ЖИВЫХ!**

Во время проведения спецоперации по освобождению заложников:

- 1) ЛЕЖИ на полу лицом вниз, голову ЗАКРОЙ руками!
- 2) НЕ БЕГИ навстречу сотрудникам спецслужб, они могут вас принять за террористов!

ЗАПОМНИ!!! Если ты решил сделать ложный звонок о том, что твоя школа заминирована, знай, что твои действия попадают под статью УГОЛОВНОГО КОДЕКСА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ и наказываются штрафом в размере от двухсот до пятисот минимальных размеров оплаты труда или ЛИШЕНИЕМ СВОБОДЫ на срок до трёх лет!

III ПРАВИЛА ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

01 – единый телефон службы пожарной безопасности

Причины возникновения пожара:

- Неосторожное обращение с огнём
- Игры с огнём
- Оставленные без присмотра электроприборы
- Газовые и электрические плиты
- Фейверки

Правила поведения при пожаре:

- Вызвать пожарных по телефону 01
- Мелкое возгорание потушить подручными средствами
- Если пожар невозможно потушить, срочно покинуть помещение!
- Если невозможно выбраться, найти источник свежего воздуха, выбраться на балкон
- В задымлённом помещении дышать через мокрую ткань

НА СЛУЧАЙ...

Если загорелся телевизор:

- 1) Немедленно **ВЫКЛЮЧИ** телевизор из розетки!
- 2) **НАКРОЙ** телевизор плотной тканью, чтобы не было доступа воздуха!
- 3) Во избежание отравления дымом немедленно **УЙДИ** из помещения!
- 4) **ПОЗОВИ** соседей для помощи!

Если пожар в квартире:

- 1) Немедленно **ПОЗВОНИ** в единую службу спасения – 01!
- 2) **ПОПРОСИ** помощи у соседей!
- 3) **ПОМОГИ** выйти из квартиры на улицу детям и престарелым!
- 4) **НЕ ОТКРЫВАЙ** окна и двери для уменьшения притока воздуха!
- 5) Если нет возможности потушить пожар своими силами, немедленно **ПОКИНЬ** квартиру!
- 6) **ВСТРЕТЬ** пожарную машину, укажи квартиру, очаг возгорания!
- 7) Немедленно **СООБЩИ** родителям!

8) Если нет возможности выйти из горящей квартиры, **ВЫЙДИ** на балкон, плотно закрой дверь и криками привлекай внимание прохожих!

Если пожар на балконе:

- 1) Немедленно позвони в единую службу спасения – 01!
- 2) Попроси помощи у соседей!
- 3) До приезда пожарных туши возгорание всеми средствами, так как огонь в подобных случаях очень быстро распространяется в квартиры верхних этажей!

Если почувствовали запах дыма в подъезде:

- 1) Немедленно позвони в единую службу спасения – 01!
- 2) Попроси помощи у соседей!
- 3) Выйди на улицу или закройся в собственной квартире. Закрытая и хорошо уплотнённая дверь надолго защитит тебя от опасной температуры и едкого дыма!
- 4) По прибытии пожарных подойди к окну и привлеки внимание, попроси оказать тебе помощь!
- 5) Выйди на балкон, плотно закрой дверь!

Если пожар возник в лифте:

- 1) При возгорании в кабине или шахте лифта немедленно сообщи об этом диспетчеру, нажав кнопку «ВЫЗОВ»!
- 2) Если лифт движется, не останавливай его, дождитесь остановки!
- 3) Выйди из лифта, заблокируй двери (портфелем, резиновым ковриком и т.д.)!
- 4) Попроси соседей этого этажа вызвать единую службу спасения – 01!
- 5) Если лифт остановился между этажами, ты в лифте, а пожар в шахте лифта – кричи, зови на помощь, попытайся с помощью жильцов дома раздвинуть автоматические двери лифта и выбраться наружу!
- 6) Если ты не можешь самостоятельно выйти из лифта до прибытия помощи, закрой нос и рот носовым платком, смочив их жидкостью, даже мочой, сохраняй спокойствие и выдержку!

Если на тебе горит одежда:

- 1) Не беги – при беге пламя разгорается ещё быстрее. Дай возможность оказавшимся рядом людям оказать тебе помощь в тушении одежды!

- 2) Не паникуй!
- 3) Сбрось воспламенившуюся одежду!
- 4) Ляг на землю, катайся по земле, сбивай пламя!

Если перед тобой горит человек:

- 1) Привлеки внимание взрослых!
- 2) Немедленно сообщи в единую службу спасения – 01, обеспечь встречу!
- 3) Окажи посильную, необходимую помощь взрослым!

ПРИ ПОЖАРЕ ЗАПРЕЩАЕТСЯ!!!

- Тушить водой включенные электрические приборы!
- Спасаться через задымлённую лестницу!
- Пользоваться лифтом!
- Выпрыгивать из окон верхних этажей!
- Спускаться по водосточным трубам, простыням, верёвкам!
- Открывать окна и двери!

IV. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ

Как перейти дорогу, улицу пешеходу

- 1) Дорога для пешехода – тротуар, для машины – проезжая часть!
- 2) На тротуаре держись правой стороны движения!
- 3) Улицу переходи только по пешеходным переходам типа «зебра» или по подземным переходам!
- 4) Переходя улицу с двусторонним движением, сначала посмотри налево, в сторону приближающегося транспорта, дойдя до середины, - направо и, если нет машин, продолжай движение!
- 5) Если ты не успел перейти улицу, остановись на середине проезжей части.
- 6) Если улица имеет одностороннее движение, при переходе всё время смотри в ту сторону, откуда движется транспорт!
- 7) Внимательно следи за сигналами светофора. Зелёный свет – иди, красный – стой, жёлтый – приготовься!
- 8) Переходи дорогу в том случае, если на ней не видно приближающегося автомобиля!
- 9) Нельзя устраивать игры на проезжей части, кататься на роликах, роликовых досках!

Как надо вести себя, если придётся идти по улице или дороге группой. Поход в кино, театр, музей.

- 1) Группа должна построиться в ряд по два человека.
- 2) В сопровождении обязательно должны быть взрослые.
- 3) У сопровождающих обязательно должны быть красные флажки.
- 4) По тротуару надо идти, придерживаясь правой стороны.
- 5) Нельзя выходить из строя, забегать на левую сторону, мешать пешеходам!
- 6) Если нет тротуара, надо двигаться по обочине навстречу транспорту.
- 7) При посадке в автобус, трамвай, троллейбус будьте организованны, не спешите, не толкайтесь.
- 8) Выходите из автобуса, трамвая, троллейбуса только после их полной остановки.
- 9) Обходите автобус и троллейбус сзади, а трамвай – спереди!

Причины дорожно-транспортных происшествий

- 1) Плохое знание пешеходами правил дорожного движения.
- 2) Невнимательность, недисциплинированность при переходе пешеходами проезжей части.
- 3) Нарушение правил дорожного движения.
- 4) Игры на проезжей части дороги.

Что означают белые линии на проезжей части

- 1) Линии на проезжей части называются дорожной разметкой.
- 2) Дорожная разметка помогает водителям и пешеходам ориентироваться в движении.
- 3) Линии пешеходного перехода типа «зебра» - широкие белые полосы.
- 4) Линии, разделяющие встречные потоки автомобилей, делят проезжую часть вдоль.
- 5) Стоп-линия – белая линия на перекрёстках перед пешеходным переходом.
- 6) Посадочные площадки – специально отведённые места, где пассажиры ждут автобусы, маршрутки, трамваи, троллейбусы.

Правила езды на велосипеде

- По улицам и дорогам, по велодорожкам разрешается ездить только лицам, достигшим 14 лет!
- Учиться ездить на велосипеде надо только там, где нет автомобильного движения!
- Собираясь в поездку, надо осмотреть велосипед, проверить его снаряжение! Велосипед должен иметь надёжные тормоза!
- У велосипеда должен быть хорошо закреплён руль!
- Перед поездкой обязательно проверить натяжение цепи!
- Перед поездкой обязательно проверить состояние колёс, давление в шинах! Велосипед должен иметь исправный звонок для подачи звукового сигнала! У велосипеда должны быть светоотражатели!

V. КАК НЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ ПРЕСТУПЛЕНИЯ

Взломана или открыта входная дверь вашей или соседней квартиры

- 1) Ни в коем случае не входи в квартиру!
- 2) Немедленно вызови полицию, сообщи родителям, соседям!
- 3) Сообщи жильцам этой квартиры о случившемся!
- 4) Не крутись под ногами, не подвергай свою и чужие жизни опасности, предоставь работникам полиции возможность самим задержать преступников!

Ты открываешь дверь – в квартире посторонние

- Не входи, быстро закрой дверь на ключ, ключ оставь в замке.
- От соседей сообщи о случившемся родителям, вызови полицию.

Если ваша квартира ограблена или кто-то в ней побывал:

- Ничего не трогай руками.
- Немедленно сообщи родителям. Вызови полицию!

Если в дверь твоей квартиры позвонили:

- Не открывай дверь, посмотри в глазок. Если нет глазка, спроси, кто звонит в квартиру.
- Спроси через дверь о том, к кому и зачем пришёл незнакомец.

- Если незнакомец говорит, что он пришёл по поручению родителей, перезвони родителям на работу, выясни, правду ли он говорит.
- Если родителей дома нет, лучше дверь незнакомым не открывать, какую бы причину те ни называли!
- Если звонивший назвал себя работником коммунальных служб, а родителей нет дома, дверь не открывай, сообщи об этом родителям по телефону.
- Если отключен телефон, свяжись с соседями через балкон, попроси помощи.
- Не открывай дверь, пока не убедишься в своей полной безопасности.

Чтобы не стать жертвой нападения в подъезде, лифте

1. Не входи в подъезд, лифт с незнакомыми людьми!
2. Если в подъезде ты заметил незнакомого человека, не пользуйся лифтом, поднимайся до квартиры пешком по лестнице!
3. Если ты заметил за собой погоню, нажимай на звонки соседних квартир!
4. Кричи: «пожар», «бомба», «землетрясение», «наводнение», что бы привлечь внимание!
5. В лифте постарайся нажать кнопку «вызов диспетчера», кричи и стучи!

Если ты заметил, что напротив вашего дома происходит драка, лежит человек, неизвестные спускаются с крыши соседнего дома, балкона

1. Немедленно сообщи об этом родителям, соседям, которые вызовут полицию!
2. Постарайся запомнить приметы неизвестных!

Как избежать квартирной кражи

1. Не открывай дверь незнакомым людям!
2. Не оставляй ключи под ковриком!
3. Не оставляй окна и форточки открытыми!
4. Не рассказывай посторонним людям о том, какая техника и какие ценности есть в вашей квартире!
5. Не рассказывайте незнакомым людям по телефону о своей семье, квартире!
6. Уходя даже на минуту, закрывайте дверь на ключ!
7. Оставаясь дома один, обязательно запирай дверь на ключ!
8. Обязательно познакомь родителей с друзьями!

Если незнакомец предлагает конфету, игрушку, сесть в машину, показать котёнка, щенка, попугайчика, рыбок

1. Отказывайся от всех предложений незнакомца! Говори: «НЕТ! НЕТ! НЕТ!»
2. Сделай вид, что незнакомец обращается не к тебе!
3. Не вступай с незнакомцем ни в какие разговоры!
4. Сделай вид, что не слышишь и сразу уйди!
5. В целях самозащиты громко кричи, вырывайся, кусайся, говори неправду, зови на помощь, бей нападающего! Запомни: незнакомец не должен прикасаться, трогать, обнимать и целовать тебя!
6. Никуда не ходи с незнакомцем! Никогда не садись в чужую машину с чужими людьми!
7. Не подходи к машине с незнакомыми людьми ближе чем на вытянутую руку или открытую дверь! Не принимай подарки от незнакомых людей!
8. Не играй на улице с наступлением темноты!
9. Не держи в тайне знакомства с чужими людьми! Расскажи всё родителям, друзьям!

VI. ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ТРАВМ И ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

01 – единый телефон спасения

Самые главные в жизни правила

- Травмы получают неосторожные, невнимательные, беспечные люди. Человек, который привык обдумывать свои поступки, редко получает травмы.
- Царапины заживут, пройдут синяки и шишки, срастутся переломы. Но сколько ребят, получивших тяжёлые увечья по своей неосмотрительности, уже расстались с мыслью заняться любимым делом, получить интересную профессию, о которой мечтали.

Что необходимо знать о первой помощи

1. Любая травма, какой бы безобидной она ни казалась, должна быть правильно и своевременно обработана. Даже обычная царапина, вовремя не обработанная, может вызвать заражение крови и привести к гибели человека.
2. При ушибах головы, грудной клетки, живота могут возникнуть внутренние кровотечения. Поэтому в любом случае пострадавшего необходимо показать врачу.

3. При закрытых и открытых переломах необходимо обработать рану и наложить шину. Если при открытом переломе видны костные обломки, к ним ни в коем случае нельзя прикасаться. Дождись врача.
4. Ни в коем случае нельзя пытаться самому вправлять вывих!
5. При воздействии тока нельзя прикасаться к пострадавшему голыми руками. Опасно!
6. Солнечный удар может произойти не только во время пребывания на солнце, но и спустя 6-8 часов.

Правила, как избежать попадания инородных тел в горло

1. Избавься от дурной привычки жевать на улице или в транспорте!
2. Смеяться или разговаривать с набитым ртом!

Как уберечься от случайных травм в повседневной жизни

1. Не сиди на подоконнике, когда окно открыто, не рисуй, можно потерять равновесие и выпасть наружу.
2. Не прыгай с большой высоты, не ходи по парапетам и карнизам, показывая свою ловкость и храбрость.
3. Если тебе надо воспользоваться приставной лестницей, пусть её кто-нибудь держит. Следи, чтобы лестница была установлена правильно, устойчиво.
4. Сбегая с лестницы, держись за перила.

VII. БЕЗОПАСНЫЙ ОТДЫХ НА ВОДЕ

Шесть правил, как не утонуть самому и спасти другого

1. Научись плавать!
2. Если плохо плаваешь, не доверяй надувным матрасам и кругам!
3. Не паникуй!
4. Подплывай к утопающему только сзади и лучше в ластах!
5. Захвати утопающего за волосы или за ворот одежды!
6. Переверни пострадавшего на спину, плыви к берегу, придерживая голову пострадавшего над водой!

Правила поведения на воде

1. Нельзя нырять с мостов, пристаней даже в тех местах, где ныряли прошлым летом, так как за год мог измениться уровень воды или было что-то брошено в воду (арматура, бетонные плиты и т.д.)
2. Нельзя нырять с берега в незнакомые места водоёма!
3. Нельзя заплывать за буйки!
4. Нельзя подплывать к близко проплывающим судам, лодкам, катерам!
5. Нельзя подавать ложные сигналы о помощи!
6. Нельзя плавать на надувных матрасах и камерах без присмотра родителей! Если захватит течение, не надо с ним бороться, надо плыть вниз по течению, под углом, приближаясь к берегу!
7. Помни, что купаться в шторм – это добровольное САМОУБИЙСТВО!
8. Температура воды должна быть не холоднее +17, +19 градусов, в более холодной воде купаться ОПАСНО!
9. Если попал в водоворот, набери в лёгкие воздух, сделав сильный рывок в сторону, выплыви на поверхность воды!

VIII. ПРАВИЛА РАБОТЫ НА КОМПЬЮТЕРЕ

1. Непрерывная продолжительность работы школьника составляет 25 мин.
2. После продолжительной работы для снятия утомления сделай физические упражнения.
3. Не работай в темноте или полутёмном помещении.
4. Монитор должен быть расположен на уровне глаз или чуть-чуть ниже.