

Инструкция по правилам поведения в природе в весенне-летний период (во время активизации иксодового клеща)

Укус иксодового клеща может привести к заражению клещевым энцефалитом - болезни, поражающей нервную систему, или менее тяжкому, но более распространённому заболеванию – клещевому боррелиозу, болезни, поражающей мышечные ткани.

Наиболее любимые места обитания иксодовых клещей – места, где много лиственных насаждений.

Самыми опасными месяцами являются май – июнь, когда активизируются голодные после зимней спячки клещи.

Как же уберечься от возможного укуса иксодового клеща?

1. Без серьёзной необходимости не посещайте леса смешанного типа в мае – июне.
2. При нахождении в лесу, как бы ни было жарко, необходимо носить закрытую одежду, плотно прилегающую к телу и хорошо заправленную, чтобы затруднить заползание клеща.
3. Хорошо опрыскивать одежду и открытые части тела специальными репеллентами, продающимися в аптеках и парфюмерных отделах магазинов.
4. Периодически, каждые 10-15 минут, следует проводить само- и взаимно-осмотры для обнаружения прицепившихся клещей (клещи присасываются не сразу, и 10-15 минут вполне хватает, чтобы обнаружить и снять еще не присосавшегося клеща).
5. Если же клещ уже присосался, следует покрыть клеща каким-нибудь жиром-вазелином, маслом (дыхательные поры, расположенные на брюшке, перестанут пропускать воздух, и минут через 40 клещ отпадёт).
6. Снятых с одежды и тела клещей надо обязательно сжигать.
7. При укусе клещом надо немедленно прервать прогулку и обратиться в ближайший медпункт для проведения профилактических мероприятий.

Помните!

1. Если клещ присосался, его ни в коем случае нельзя вытаскивать из кожи. Соединение голово-грудки клеща с брюшком весьма хрупкое и при попытке вытащить клеща оно разрывается.
2. Ни в коем случае нельзя сбрасывать клещей на землю и раздавливать ногой, а тем более рукой, так как вирус заражённого клеща разбрызгивается с его внутрисполостной жидкостью и может попасть в организм человека через поры кожи и слизистую оболочку глаз, носа, рта

Инструкция по правилам дорожного движения

Требования к движению велосипедов, мопедов:

1. Управлять велосипедом по дорогам разрешается лицам не моложе 14 лет, а мопедом – не моложе 16 лет.

2. Велосипеды, мопеды должны двигаться только по крайней правой полосе в один ряд возможно правее. Допускается движение по обочине, если это не создаёт помех пешеходам.

Колонны велосипедистов должны быть разделены на группы по 10 велосипедистов. Для облегчения обгона расстояние между группами должно составлять 80 – 100 м.

3. Водителям велосипеда и мопеда запрещается:

- ездить, не держась за руль хотя бы одной рукой;
- перевозить пассажиров, кроме ребёнка в возрасте до 7 лет, на дополнительном сиденье, оборудованном надёжными подножками;
- перевозить груз, который выступает более чем на 0,5 м по длине или ширине за габариты, или груз, мешающий управлению;
- двигаться по дороге при наличии рядом велосипедной дорожки;
- поворачивать налево или разворачиваться на дорогах с трамвайным движением и на дорогах, имеющих более одной полосы для движения в данном направлении.

Запрещается буксировка велосипедистов и мопедов, а также велосипедистами и мопедами, кроме буксировки прицепа, предназначенного для эксплуатации с велосипедом или мопедом.

4. На нерегулируемом пересечении велосипедной дорожки с дорогой, расположенном вне перекрёстка, водители велосипедов и мопедов должны уступить дорогу транспортным средствам, движущимся по этой дороге.

Инструкция по правилам дорожного движения

Обязанности пешеходов:

1. Пешеходы должны двигаться по тротуарам или пешеходным дорожкам, а при их отсутствии – по обочинам. Пешеходы, перевозящие или переносящие громозкие предметы могут двигаться по краю проезжей части, если их движение по тротуарам или обочинам создаёт помехи для других пешеходов.

При отсутствии тротуаров, пешеходных дорожек или обочин, а также в случае невозможности двигаться по ним пешеходы могут двигаться по велосипедной дорожке или идти в один ряд по краю проезжей части (на дорогах с разделительной полосой – по внешнему краю проезжей части).

При движении по краю проезжей части пешеходы должны идти навстречу движению транспортных средств. Лица, ведущие мопед, велосипед, в этих случаях должны следовать по ходу движения транспортных средств.

2. Движение организованных пеших колонн по проезжей части разрешается только по направлению движения транспортных средств по правой стороне не более чем по четыре человека в ряд. Спереди и сзади колонны с левой стороны должны находиться сопровождающие с красными флажками. а в тёмное время суток и в условиях недостаточной видимости – с включёнными фонарями: спереди – белого цвета. сзади – красного.

Группы детей разрешается водить только по тротуарам и пешеходным дорожкам, а при их отсутствии – и по обочинам, но лишь в светлое время суток и только в сопровождении взрослых.

3. Пешеходы должны пересекать проезжую часть по пешеходным переходам, в том числе по подземным и надземным, а при их отсутствии – на перекрёстках по линии тротуаров или обочин.

При отсутствии в зоне видимости перехода или перекрёстка разрешается переходить дорогу под прямым углом к краю проезжей части на участках без разделительной полосы и ограждений там, где она хорошо просматривается в обе стороны.

4. В местах, где движение регулируется, пешеходы должны руководствоваться сигналами регулировщика или пешеходного светофора, а при его отсутствии – транспортного светофора.

5. На нерегулируемых пешеходных переходах пешеходы могут выходить на проезжую часть после того, как оценят расстояние до приближающихся транспортных средств, их скорость и убедятся, что переход будет для них безопасен. При пересечении проезжей части вне пешеходного перехода пешеходы, кроме того, не должны создавать помех для движения транспортных средств и выходить из – за стоящего транспортного средства или иного препятствия, ограничивающего обзорность, не убедившись в отсутствии приближающихся транспортных средств.

6. Выйдя на проезжую часть, пешеходы не должны задерживаться или останавливаться, если это не связано с обеспечением безопасности движения. Пешеходы, не успевшие закончить переход, должны остановиться на линии, разделяющей транспортные потоки

противоположных направлений. Продолжать переход можно лишь убедившись в безопасности дальнейшего движения и с учётом сигнала светофора.

7. При приближении транспортных средств с включенными синим проблесковым маячком и специальным звуковым сигналом пешеходы обязаны воздержаться от перехода проезжей части, а находящиеся на ней должны уступить дорогу этим транспортным средствам и незамедлительно освободить проезжую часть.

8. Ожидать маршрутное транспортное средство и такси разрешается только на приподнятых над проезжей частью посадочных площадках, а при их отсутствии – на тротуаре или обочине. В местах остановок маршрутных транспортных средств, не оборудованных приподнятыми посадочными площадками, разрешается выходить на проезжую часть для посадки в транспортное средство лишь после его остановки. После высадки необходимо, не задерживаясь, освободить проезжую часть.

Инструкция по правилам дорожного движения

Обязанности пассажиров:

1. Пассажиры обязаны:

- при поездке на транспортном средстве, оборудованном ремнями безопасности, быть пристёгнутыми ими, а при поездке на мотоцикле – быть в застёгнутом мотошлеме;
- посадку и высадку производить со стороны тротуара или обочины и только после полной остановки транспортного средства.

Если посадка и высадка невозможна со стороны тротуара или обочины, она может осуществляться со стороны проезжей части при условии, что это будет безопасно и не создаёт помех другим участникам движения.

2. Пассажирам запрещается:

- отвлекать водителя от управления транспортным средством во время его движения;
- при поездке на грузовом автомобиле с бортовой платформой стоять, сидеть на бортах или на грузе выше бортов;
- открывать двери транспортного средства во время его движения.

**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.

2. Ни в коем случае нельзя нырять в незнакомых местах.

3. Нельзя заплывать за буйки (даже если вы хотите перед кем-нибудь похвалиться своим умением плавать).

4.Нельзя выплывать на фарватер, где ходят суда, и приближаться к ним. Если вы подплываете близко к судну, вас может затянуть под винты.

5. Игры в « морские бои » на лодках, как и раскачивание лодки, хождение по ней тли перегибание через борт, опасны тем, что лодка может перевернуться.

6. Не пытайтесь плавать на самодельных плотках и других собственноручно изготовленных плавательных средствах.

8. Не следует плавать на надувных матрасах и камерах.

9. Не купайтесь, приняв алкогольные напитки.

10. 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.

5. 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 колени 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 поплавок, 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.

Инструкция по правилам поведения в общественных местах

1. Правила поведения в театре и на концерте:

1. Приведи себя в порядок.
2. Рассчитай время: в кино – сними шапку, в театре – в гардеробе получи номерок.
3. Не сори, не бегай в фойе.
4. Займи своё место. По ряду проходи лицом к сидящим, извинись.
5. Не спеши выходить из зала до окончания спектакля, это неприлично.
6. Не разговаривай во время представления, не мешай зрителям.
7. Помни, что ты и другие пришли отдохнуть.

2. Правила поведения в музее:

1. Сдерживай свои эмоции (восхищение, удивление, огорчение), воздержись от высказываний, неодобрения.
2. Не перебивай рассказ экскурсовода, выслушай, а потом вежливо задай вопрос.
3. Не загораживай экспонаты и не трогай их руками.

**Инструкция
по правилам поведения на воде
(в бассейне, в аквапарке)**

1. Общие требования безопасности:

1. К занятиям по плаванию допускаются учащиеся с 1-го класса, прошедшие инструктаж по правилам поведения на воде, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
2. При проведении занятий по плаванию соблюдать правила поведения, установленные режимы занятий и отдыха.
3. При проведении занятий по плаванию возможны воздействие на учащихся следующих опасных факторов:
 - травмы и утопление при прыжках в воду вниз при недостаточной глубине воды;
 - купание сразу после приёма пищи или большой физической нагрузки.
4. В процессе занятий учащиеся должны соблюдать порядок проведения занятий.

2. Требования безопасности перед началом занятий:

1. Надеть купальный костюм (плавки) и на голову плавательную шапочку.
2. Убедиться в том, что температура воды не ниже установленной нормы.
3. Сделать перерыв между приёмом пищи и купанием не менее 45-50 мин.
4. Сделать разминку, выполнив несколько лёгких упражнений.

3. Требования безопасности во время занятий:

1. Входить в воду только с разрешения учителя (воспитателя, родителя) и во время купания не стоять без движений.
2. Внимательно слушать и выполнять все команды и сигналы учителя (воспитателя, родителя).
3. Не прыгать в воду головой вниз при недостаточной глубине воды, при необследованном дне и при нахождении вблизи других пловцов.
4. Не оставаться при нырянии долго под водой.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях:

1. Почувствовать озноб, быстро выйти из воды и растереться сухим полотенцем.
2. При судорогах не теряться, стараться держаться на воде и позвать на помощь.
3. При получении травмы оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

5. Требования безопасности по окончании занятий:

1. Выйдя из воды, вытереться полотенцем насухо и сразу одеться.
2. При низкой температуре после купания, чтобы согреться, проделать несколько лёгких гимнастических упражнений.
3. Проверить по списку наличие всех учащихся.

Инструкция по правилам поведения в экстремальных ситуациях (как вести себя в случае нападения)

Если есть возможность бежать – бегите немедленно. Чтобы быстрее и надёжнее оторваться от преследователей, учитывайте следующие правила:

- выбирайте путь с лёгкими для вас и неприятными для преследователей препятствиями: грязь, лужи, кусты, забор;
- если перед вами невысокий обрывчик, крутой склон, высокое крыльцо, можно и нужно прыгать;
- если перед вами оказались река, пруд, смело вбегайте (прыгайте) в воду (разумеется, если вы умеете плавать и на дворе не декабрь месяц).

Если встречи с преступниками избежать не удалось, то безопаснее:

- по первому требованию уличного грабителя отдать деньги,
- не тянуть к себе сумку, если её вырывают;
- не вступать в пререкания;
- не отвечать на вызывающее поведение;
- говорить спокойно и медленно, уверенно в себе.

Помните!

Жизнь и здоровье дороже любой вещи.

Ваша цель:

выпутаться из неприятностей, а не победить в схватке.

**Инструкция
по правилам поведения в экстремальных ситуациях
(при обнаружении подозрительного предмета)**

Проявляйте бдительность и осторожность

Для предотвращения особо опасных преступлений, для сохранения своей жизни и жизни окружающих людей срочно сообщайте в милицию:

- при подозрительном поведении отдельных лиц;
- если вы заметили у них оружие, боеприпасы;
- если кто – то пытается оставить подозрительный предмет в местах скопления людей;
- о посторонних предметах, находящихся в подвалах домов, в парадных, в здании школы.

При обнаружении подозрительного предмета

ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- трогать и перемещать его;
- заливать жидкостями;
- засыпать порошками (землёй);
- накрывать материалами;
- пользоваться вблизи него радиоаппаратурой;
- оказывать на него какое – либо воздействие (температурное, звуковое, механическое).

Во всех случаях звоните по телефону 02, 112!