

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2» города Кирова

ЖУРНАЛ
инструктажей
по охране жизни и здоровья, ПДД
воспитанников пришкольного лагеря

СОДЕРЖАНИЕ

1. Ведомость учета посещаемости воспитанников ____ отряда.

2. Инструкции по охране жизни и здоровья, ПДД.

Инструкция №1. Вводный инструктаж для воспитанников школьного лагеря.

Инструкция №2. Правила дорожного движения.

Инструкция № 3. Правила поведения во время экскурсий:

1. 1. В музей, на выставку.

1. 2. На природу.

Инструкция № 4. Правила безопасности при проведении спортивных мероприятий.

Инструкция № 5. Правила поведения в общественных местах.

Инструкция № 6. Правила личной безопасности на улице.

Инструктаж № 7. Правила пожарной безопасности и обращения с электроприборами.

Инструкция № 8. Правила поведения на железной дороге.

Инструкция № 9. Правила безопасного поведения на воде летом.

Инструкция № 10. Правила безопасности при общении с животными.

Инструкция № 11. Правила поведения, когда ты один дома.

Инструкция № 12. Правила общения по телефону.

Инструкция № 13. Правила поведения во время прогулки.

Инструкция № 14. Профилактика коронавирусной инфекции, гриппа и ОРВИ.

Инструкция № 15. Правила антитеррористической безопасности воспитанников летнего пришкольного лагеря.

Инструкция № 16. Действия в чрезвычайных ситуациях.

Инструкция № 1. Вводный инструктаж для воспитанников школьного лагеря

План

1. Общие сведения о лагере, территории.
2. Правила поведения для воспитанников.
3. Режим лагеря.
4. Питьевой режим.

Правила поведения детей в школьном лагере

Необходимо соблюдать режим дня лагеря, общие санитарно-гигиенические нормы (умываться, причесываться, принимать душ, одеваться по погоде и т.д.).

Каждый ребенок обязан соблюдать все установленные в лагере правила, в том числе правила противопожарной безопасности, правила проведения экскурсий, автобусных поездок, походов и т.п.

Ребенок обязан быть вместе с отрядом. При необходимости отлучиться обязательно разрешение своего воспитателя.

Выход за территорию лагеря допускается только с разрешения начальника смены (или директора) и только в сопровождении воспитателя.

Каждый ребенок и сотрудник лагеря должен беречь зеленые насаждения на территории лагеря, соблюдать чистоту.

Нельзя есть незнакомые ягоды, плоды.

В случае ухудшения самочувствия необходимо сообщать об этом воспитателям.

Необходимо соблюдать правила поведения в общественных местах - словами, действиями и поведением не мешать окружающим.

Необходимо бережно относиться к личному имуществу и имуществу лагеря.

Старайся всегда поддерживать в своей родной школе чистоту и порядок, даже если тебя не назначили дежурным.

Не бегай в коридоре и на лестницах. Слишком оживлённые игры и беготня часто приводят к различным неприятностям и даже тяжёлым травмам.

При встрече в школе с взрослыми людьми обязательно здоровайся первым, даже если они тебе незнакомы.

Всегда уступай старшим дорогу и пропускай их в дверях.

Будь внимательным к воспитанникам других отрядов. Обязательно окажи помощь малышу, если она ему необходима. Никогда не обижай маленьких и слабых и не позволяй делать этого другим ребятам.

Всегда помни, что ты не один. Старайся вести себя так, чтобы никому не мешать.

В школе не кричи, не употребляй грубых слов, не дерись.

Относись бережно к школьному имуществу.

Посещай столовую по установленному в лагере расписанию.

Не беги в столовую, расталкивая всех вокруг локтями.

Вспомни правила поведения за столом — здесь тоже необходимо их соблюдать.

Не разговаривай за столом.

Закончив есть, убери за собой посуду.

Инструкция № 2. Правила дорожного движения

Правила дорожного движения для пешехода

Пешеходы должны переходить дорогу по пешеходным переходам, в том числе по подземным и надземным.

Подходя к дороге, все внимание сосредоточь на наблюдение за дорожной ситуацией.

Перед началом перехода остановись на краю тротуара, не наступая на поребрик (бордюр).

Посмотри налево, направо, убедись, что водитель тебя заметил и остановил транспортное средство перед пешеходным переходом.

Пересекай дорогу быстрым шагом, не бегом.

Переходи дорогу под прямым углом, а не наискосок.

Не прекращай наблюдать во время перехода за транспортными средствами слева, а на другой половине дороги – справа.

Необходимо рассчитать переход дороги так, чтобы не останавливаться на середине дороги – это опасно.

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

Если в зоне видимости нет пешеходных переходов, переходи проезжую часть на перекрестке по линии тротуара. При переходе дороги вне пешеходного перехода пешеходы 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.

При приближении транспортных средств с включенным проблесковым маячком синего цвета и специальным звуковым сигналом пешеходы должны воздержаться от перехода дороги.

Правила дорожного движения для юного велосипедиста

Велосипедист в возрасте до 14 лет может передвигаться по следующим участкам: по тротуарам; по пешеходным, велосипедным и велопешеходным дорожкам.

Перед пересечением дороги по пешеходному переходу необходимо сойти с велосипеда (спешиться) и перевести велосипед рядом с собой.

Запрещается: управлять велосипедом, не держась за руль; перевозить пассажиров на багажнике велосипеда.

Для безопасности велосипедиста используют средства защиты: шлем, перчатки, налокотники, наколенники.

Инструкция № 3. Правила поведения во время экскурсий

3. 1. В музей, на выставку

Веди себя спокойно, сдержанно.

Внимательно осматривай, слушай, не перебегай беспорядочно от одного к другому.

Без разрешения ничего не трогай.

Громко не разговаривай.

Не забудь поблагодарить экскурсовода.

Соблюдай правила дорожного движения.

3. 2. На природу

Возьми чистую воду для питья.

Не пей сырую воду из природных водоёмов.

Не собирай неизвестные тебе растения, ни в коем случае не бери их в рот.

Не засоряй природу.

Не разжигай костёр.

Не ломай деревья.

Не уходи никуда от группы.

Соблюдай правила дорожного движения.

Инструкция № 4. Правила безопасности при проведении спортивных мероприятий

При отсутствии воспитателя не влезать на спортивные снаряды и оборудование.

Перед выполнением упражнений провести разминку и разогрев мышц.

Перед прыжками проверить поверхность на отсутствие камней, стекла и других опасных предметов.

Не толкать друг друга, не ставить подножки.

Обувь должна быть на нескользящей подошве.

Если при беге себя плохо почувствовали, перейдите на шаг, а потом сядьте.

При беге по пересечённой местности будьте внимательны, чтобы не оступиться или не попасть в яму.

Если очень устали и тяжело дышать, прекратите бег и пойдите спортивной ходьбой или обычным пешим ходом. При головокружении или тошноте сообщите об этом.

Инструкция №5. Правила поведения в общественных местах

На улице громко разговаривать, кричать, смеяться неприлично.

Нельзя сорить на улице: грызть семечки, бросать бумажки, конфетные обёртки, огрызки от яблок.

Во время посещения кинотеатра не надо шуметь, бегать, затевать игры.

Во время просмотра кинофильма неприлично мешать зрителям, хлопать стульями, свистеть, топтать.

При входе в зал и при выходе не надо спешить, толкаться.

Будьте вежливы.

Соблюдайте правила дорожного движения.

Инструкция № 6. Правила личной безопасности на улице

Если на улице кто-то идёт и бежит за тобой, а до дома далеко, беги в ближайшее людное место: к магазину, автобусной остановке.

Если незнакомые взрослые пытаются увести тебя силой, сопротивляйся, кричи, зови на помощь: «Помогите! Меня уводит незнакомый человек!».

Не соглашай ни на какие предложения незнакомых взрослых.

Никуда не ходи с незнакомыми взрослыми и не садись с ними в машину.

Никогда не хвастайся тем, что у твоих взрослых много денег.

Не приглашай домой незнакомых ребят, если дома нет никого из взрослых.

Не играй с наступлением темноты.

Инструкция № 7. Правила пожарной безопасности и обращения с электроприборами

Запрещается:

Бросать горящие спички в помещениях.

Небрежно, беспечно обращаться огнём.

Выбрасывать горящую золу вблизи строений.

Оставлять открытыми двери печей, каминов.

Включать в одну розетку большое количество потребителей тока.

Использовать неисправную аппаратуру и приборы.

Пользоваться повреждёнными розетками. Пользоваться электрическими утюгами, плитками, чайниками без подставок из несгораемых материалов.

Пользоваться электрошнурами и проводами с нарушенной изоляцией.

Оставлять без присмотра топящиеся печи.

Ковырять в розетке пальцем или другими предметами.

Самим чинить и разбирать электроприборы.

Разрешается:

Защищать дом от пожара.

В случае возникновения пожара вызвать пожарную охрану.

Использовать все имеющиеся средства для тушения пожара.

Подавать сигнал тревоги.

Встречать пожарных и сообщать им об очаге пожара.

Знать план эвакуации на случай пожара.

Кричать и звать на помощь взрослых.

Двигаться ползком или пригнувшись, если помещение сильно задымлено.

Вывести из горящего помещения людей, детей.

Набросить покрывало на пострадавшего.

Инструкция № 8. Правила поведения детей на железной дороге

Запомните:

Переходить через пути нужно только по мосту или специальным настилам.

Не подлезайте под вагоны! Не перелезайте через автосцепки!

Не заскакивайте в вагон отходящего поезда.

Не выходите из вагона до полной остановки поезда.

Не играйте на платформах и путях!

Не высовывайтесь из окон на ходу.

Выходите из вагона только со стороны посадочной платформы.

Не ходите на путях.

На вокзале дети могут находиться только под наблюдением взрослых, маленьких детей нужно держать за руку.

Не переходите пути перед близко идущим поездом, если расстояние до него менее 400 метров. Поезд не может остановиться сразу!

Не подходите к рельсам ближе, чем на 5 метров.

Не переходите пути, не убедившись в отсутствии поезда противоположного направления.

Никогда не переходите железнодорожные пути в местах стрелочных переводов. Поскользнувшись, можно застрять в тисках стрелки, которая перемещается непосредственно перед идущим поездом.

Опасайтесь края платформы, не стойте на линии, обозначающей опасность! Оступившись, вы можете упасть на рельсы, под приближающийся поезд.

Приближаясь к железной дороге, снимите наушники - в них можно не услышать сигналов поезда!

Инструкция № 9. Правила безопасного поведения на воде летом

При купании недопустимо:

1. Плавать в незнакомом месте, под мостами и у плотин.
2. Нырять с высоты, не зная глубины и рельефа дна.
3. Заплывать за буйки и ограждения.
4. Приближаться к судам, плотам и иным плавсредствам.
5. Прыгать в воду с лодок, катеров, причалов.
6. Хватать друг друга за руки и ноги во время игр на воде.

Инструкция № 10. Правила безопасности при общении с животными

Не надо считать любое помахивание хвостом проявлением дружелюбия. Иногда это может говорить о совершенно недружелюбном настрое.

Не стоит пристально смотреть в глаза собаке и улыбаться. В переводе с «собачьего» это значит «показывать зубы», или говорить, что вы сильнее.

Нельзя показывать свой страх и волнение. Собака может почувствовать это и повести себя агрессивно.

Нельзя убегать от собаки. Этим вы приглашаете собаку поохотиться за убегающей дичью.

Не кормите чужих собак и не трогайте собаку во время еды или сна.

Избегайте приближаться к большим собакам охранных пород. Некоторые из них выучены бросаться на людей, приближающихся на определённое расстояние.

Не делайте резких движений, обращаясь с собакой или хозяином собаки. Она может подумать, что вы ему угрожаете.

Не трогайте щенков и не отбирайте то, с чем собака играет.

Если в узком месте (например, в подъезде) собака идёт вам навстречу на поводке, лучше остановиться и пропустить её хозяина.

Животные могут распространять такие болезни, как бешенство, лишай, чума, тиф и др.

Инструкция № 11. Правила поведения, когда ты один дома

Открывать дверь можно только хорошо знакомому человеку.

Не оставляй ключ от квартиры в «надежном месте».

Не вешай ключ на шнурке себе на шею.

Если ты потерял ключ - немедленно сообщи об этом родителям.

Инструкция № 12. Правила общения по телефону

Не называй адрес или номер квартиры.

Никогда не называй номер своего телефона (можешь ответить только «да» или «нет»).

Не вступай в разговоры с незнакомцами.

Инструкция № 13. Правила поведения во время прогулки

На прогулку выходи со своим отрядом.

Играй на спортплощадке.

Не играй с колющими, массивными предметами.

Не толкайся, не ставь подножки.

Не кидайся камнями, различными предметами.

В туалет иди только с разрешения учителя.

С улицы заходи со своим отрядом.

Инструкция №14. Профилактика коронавирусной инфекции, гриппа и ОРВИ

Закрывайте нос при чихании и кашле.

Антисептиком и мылом с водой обрабатывайте руки и поверхности.

Избегайте людных мест и контактов с больными людьми.

Незамедлительно обращайтесь к врачу, если заболели.

Используйте индивидуальные средства личной гигиены.

ПРАВИЛО 1. ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ.

Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства.

Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртсодержащими или дезинфицирующими салфетками.

Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы.

ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ.

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно -капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1,5 метра друг от друга.

Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Коронавирус, как и другие респираторные заболевания, распространяется этими путями.

Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.

При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать.

Избегая излишних поездок и посещений многолюдных мест, можно уменьшить риск заболевания.

ПРАВИЛО 3. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

ПРАВИЛО 4. ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ

Среди прочих средств профилактики особое место занимает ношение масок, благодаря которым ограничивается распространение вируса.

Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:

- при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте в период роста заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями;
- при уходе за больными острыми респираторными вирусными инфекциями;
- при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции;
- при рисках инфицирования другими инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.

ПРАВИЛО 5. ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ, КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?

Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу.

Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.

Инструкция № 15. Правила антитеррористической безопасности воспитанников пришкольного лагеря

1. Обращайте внимание на подозрительных людей, предметы, на любые подозрительные мелочи. Сообщайте обо всем подозрительном сотрудникам правоохранительных органов.

2. Особенно остерегайтесь людей, одетых явно не по сезону (если вы видите летом человека, одетого в плащ или толстую куртку - будьте внимательны - под такой одеждой террористы чаще всего прячут бомбы, лучше всего держаться от него подальше и обратить на него внимание сотрудников правоохранительных органов).

3. Остерегайтесь людей с большими сумками и чемоданами, особенно, если они находятся в месте, не подходящем для такой поклажи.

4. Будьте внимательны, постарайтесь запомнить приметы подозрительных людей, отличительные черты их лиц, одежду, имена, клички, возможные шрамы и татуировки, особенности речи и манеры поведения и т.д., не пытайтесь их останавливать сами – вы можете стать их первой жертвой.

5. Старайтесь удалиться на максимальное расстояние от тех, кто ведет себя неадекватно, нервозно, испуганно, оглядываясь, проверяя что-то в одежде или в багаже.

6. Если вы не можете удалиться от подозрительного человека, следите за мимикой его лица (специалисты утверждают, что преступник, готовящийся к теракту, обычно выглядит чрезвычайно сосредоточено, губы плотно сжаты, либо медленно двигаются, как будто читая молитву).

7. Никогда не принимайте от незнакомцев пакеты и сумки, не оставляйте свои сумки без присмотра.

8. Ознакомьтесь с планом эвакуации, узнайте, где находятся резервные выходы из здания.

9. Если произошел взрыв, пожар, вы слышите сильный шум и крики – немедленно приступайте к эвакуации. Предупредите об этом соседей, возьмите с собой документы и деньги. Помещение покидайте организованно.

10. Возвращайтесь в покинутое помещение только после разрешения ответственных лиц.

11. Получив сообщение от руководства или правоохранительных органов о начале эвакуации, соблюдайте спокойствие и четко выполняйте их команды.

12. Старайтесь не поддаваться панике, что бы ни произошло.

ДЕЙСТВИЯ ПРИ ОБНАРУЖЕНИИ ПОДОЗРИТЕЛЬНОГО ПРЕДМЕТА, КОТОРЫЙ МОЖЕТ ОКАЗАТЬСЯ ВЗРЫВНЫМ УСТРОЙСТВОМ

Если обнаруженный предмет не должен, по вашему мнению, находиться в этом месте, не оставляйте этот факт без внимания.

Не пинайте на улице предметы, лежащие на земле.

Если вы обнаружили забытую или бесхозную вещь, опросите людей, находящихся рядом. Не подбирайте бесхозных вещей, как бы привлекательно они не выглядели. Постарайтесь установить, чья она и кто ее мог оставить. Если хозяин не установлен, немедленно сообщите о находке начальнику, оперативному дежурному, сообщите в правоохранительные органы.

Не пытайтесь заглянуть внутрь подозрительного пакета, коробки, иного предмета, не трогайте, не передвигайте, не вскрывайте обнаруженный предмет – это может привести к их взрыву, многочисленным жертвам и разрушениям.

Зафиксируйте время обнаружения предмета.

Постарайтесь сделать все возможное, чтобы люди отошли как можно дальше от находки. Сами удалитесь на безопасное расстояние.

Помните: внешний вид предмета может скрывать его настоящее назначение. В качестве камуфляжа для взрывных устройств используются самые обычные бытовые предметы: сумки, пакеты, коробки, игрушки и т.п.

Инструкция № 16. Действия в чрезвычайных ситуациях

БЕЗОПАСНОСТЬ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

В городе избегайте плохо освещенных, малолюдных мест, держите деньги или драгоценности во внутреннем кармане, не показывайте

их посторонним. При необходимости ночных передвижений по городу пользуйтесь такси, не соглашайтесь на то, чтобы вас подвозили

незнакомые люди. При посадке в автомобиль, постарайтесь запомнить его номер и марку. Избегайте мест скопления людей, не

приближайтесь из любопытства к месту, где что-то случилось, где происходит манифестация или любое другое собрание. ■

Заметив бесхозную вещь не следует прикасаться к находке и нужно немедленно обратиться к работнику милиции.

Взрывоопасными предметами могут оказаться: неизвестная деталь в машине, сверток в подъезде, во дворе дома, остатки различных материалов, нетипичных для данного места, натянутая проволока, шнур, чужая сумка, портфель, коробка, оказавшиеся поблизости с вашим автомобилем, домом, квартирой.

Нельзя поднимать с земли различные предметы (игрушки, красочные вещи ит. д.)

ВЗРЫВЫ

При взрыве необходимо:

- использовать для укрытия естественные складки местности, прочные невысокие конструкции, расположенные на удалении от многоэтажных остекленных зданий и сооружений;
- находясь на открытом пространстве, лечь на живот ногами по направлению к предполагаемому месту взрыва, голову защитить руками;
- при нахождении в помещении лечь на живот подальше от окон, заставленных дверей, проходов, лестниц, по возможности в местах соединения несущих конструкций, в углах, образованных капитальными стенами, возле опорных колонн, закрыть голову руками.

ЗАХВАТ ЗАЛОЖНИКОВ

При захвате в заложники:

- старайтесь ограничить любые контакты с преступниками, не вызывайте у них агрессии своими действиями или словами;

- используйте любую возможность для передачи информации о своем местонахождении родственникам или правоохранительным органам;
- не реагируйте на провокационные действия террористов, не задавайте им вопросов и, по возможности, не смотрите им в глаза;
- выполняйте требования террористов, спрашивайте у них разрешение на любые действия.

Во время штурма спецподразделения:

- отойдите от входных дверей, окон, иллюминаторов, люков, укройтесь за предметами (креслом, столом и т.п.), займите
- горизонтальное положение, прикройте свое тело от пуль подручными средствами. В момент штурма не берите в руки
- оружие преступников, так как вас могут принять за бандитов и открыть по вам огонь на поражение.

При перестрелке:

- немедленно отойдите от окон, если есть ванная комната, то желательно укрыться там, лечь на пол или в ванну. Находясь на улице, найдите укрытие (выступ здания, каменные ступени, памятник, фонтан, бетонный столб, кирпичный забор или бордюрный камень) и пробирайтесь к нему ползком.

ЛЕСНЫЕ ПОЖАРЫ

Оказавшись в зоне лесного пожара:

- необходимо выйти на дорогу или просеку, широкую поляну, к берегу реки или водоема перпендикулярно направлению движения огня, прикрыв рот и нос смоченной ватно-марлевой повязкой, носовым платком, тряпкой;
- при невозможности уйти от пожара следует войти в водоем или накрыться мокрой одеждой;
- после выхода из зоны пожара нужно обязательно сообщить о месте, размерах и характере пожара в администрацию ближайшего населенного пункта, лесничество или противопожарную службу, а также местному населению.

НАВОДНЕНИЯ

При угрозе наводнения необходимо:

- отключить воду, электричество;
- перенести ценные предметы и вещи на верхние этажи зданий или чердаки;
- взять с собой личные документы, помещенные в непромокаемый пакет, деньги, медицинскую аптечку, необходимое белье и туалетные принадлежности, трехдневный запас продуктов питания и прибыть к установленному сроку на сборный эвакуационный пункт.

При нахождении внутри здания (жилого дома) во время внезапного наводнения необходимо:

- занять как можно быстрее ближайшее безопасное возвышенное место, верхний этаж здания, чердак или крышу дома;
- принять меры, позволяющие спасателям вас обнаружить (вывесить на высоком месте белое или цветное полотнище, подавать световые сигналы);
- проводить самостоятельную эвакуацию вплавь или с использованием плавсредств, но только в случаях угрозы жизни и здоровью, а также при необходимости оказания неотложной помощи пострадавшим.