

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
«ПРИМОРЕЦ» НАХОДКИНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
(МАУ «СШ «Приморец» НГО)

692900, Приморский край, г. Находка, проспект Мира, 39, тел:(4235)904-001, E-mail:bassein2008@mail.ru

УТВЕРЖДАЮ

Директор

О.А. Володина



Приказ № 31 от 31.03 2021 г

Инструкция ИОТТБ № 011

Правила безопасного поведения

1. Следуйте правилам безопасного поведения:

Предвидеть опасность!

По возможности избегать ее!

При необходимости - действовать!

2. Поведение на улице.

- Избегайте прогулок в одиночестве в вечернее время и малолюдных местах.
- Возвращаясь, домой в вечернее время, снимите все украшения, прикройте обнаженные участки тела.
- Старайтесь избегать неприятных ситуаций, не отвечайте и не поддавайтесь на провокации.

Если вас остановил вооруженный преступник, и вы не уверены, что сможете защитить себя, сохраняйте спокойствие, не реагируйте агрессивно. Для передвижения выбирайте оживленные и хорошо освещенные улицы.

- Избегайте кратчайших путей (через парки, пустые автостоянки, спортивные площадки и пустыри).
- Держите определенную дистанцию с людьми, проходя мимо подъездов и подворотен.
- Будьте готовы изменить направление движения, если почувствуете опасность или заметите подозрительную личность.
- Если вы подверглись нападению с целью похищения, создавайте как можно больше шума.

3. Поведение в общественном транспорте

Наземный транспорт:

- В пустом или незаполненном автобусе садитесь ближе к водителю.
- Не засыпайте и не отвлекайтесь во время движения, держитесь за поручни.

- Садитесь и выходите из транспорта только после полной его остановки.
- Не оставляйте свои вещи без присмотра.
- Если нет свободного сидячего места, стойте в центральном проходе.
- Находясь в общественном транспорте, стойте лицом в сторону движения или в попутном направлении.
- Не стойте около дверей, не высовывайтесь из окон движущегося транспорта.
- Выходите из общественного транспорта первым или подождите, пока схлынет толпа.
- После выхода из салона подождите, пока автобус отъедет, и потом переходите улицу.
- Стоящий автобус или троллейбус обходите сзади, трамвай – спереди.

Метро:

- На эскалаторе будьте внимательны, не задерживайтесь на входе и выходе.
- Не бегите по эскалатору, не ставьте вещи на его ступеньки.
- Во время движения эскалатора стойте ровно, держитесь за поручень.
- Нельзя наклоняться и садиться на эскалатор.
- Не стойте у края платформы, не подходите к краю платформы и к вагону поезда до его полной остановки.
- Уронив что-либо на рельсы, сообщите дежурному по станции.

Поведение в поезде:

- При посадке в поезд выбирайте центральные вагоны.
- Выбирайте сидячие места против движения поезда.
- Запомните имена, приметы своих попутчиков, их конечные станции.
- Не оставляйте двери купе приоткрытыми, так как это позволяет видеть из коридора то, что происходит внутри.
- При возникновении любой аварийной ситуации на транспорте или в метро четко выполняйте указания водителя, кондуктора или машиниста поезда.

4. Безопасность пешехода.

- Переходите улицу только на зеленый сигнал светофора.
- Пользуйтесь подземным переходом, пешеходными мостиками, переходите улицу в местах, обозначенных дорожной разметкой "зебра" или знаком "Пешеходный переход".
- Не скапливайтесь на автобусных остановках, вынуждая остальных пешеходов сходить с тротуара.
- Катайтесь на роликах, скейтбордах в парках, скверах, имеющих ограждения
- Переходя улицу или дорогу, сойдите с велосипеда и ведите его за руль, скейтборд несите в руках.
- Переходя улицу с двусторонним движением, посмотрите сначала налево, дойдя до середины, посмотрите направо. Если поблизости нет машин, продолжайте свой путь.

5. Поведение при пожаре в здании.

- Вызовите службу спасения 01 (с сотового 112). Пожарные -102
- Сообщите о пожаре соседям, отключите газ, электроэнергию, закройте окна и двери.

- Немедленно покиньте помещение, не бегите наугад, не мешкайте на выходе.
- Нельзя использовать лифт.
- Двигайтесь к выходу или в сторону не задымленной лестничной клетки.
- В задымленном помещении двигайтесь к выходу, пригнувшись или ползком.

Накройтесь мокрой тканью (одеялом, полотенцем). Дышите через мокрый носовой платок, ткань, одежду. Если выйти из помещения невозможно, заткните все зазоры под дверьми мокрыми тряпками; наполните водой ванну и другие большие емкости, снимите занавески, облейте пол и двери водой.

Если единственный путь к спасению - окно, сократите высоту прыжка, связав простыни или что-нибудь другое. Прыгайте на полотняные покрытия грузовика, крышу машины, цветник, навес или предварительно сброшенные матрасы, подушки, ковры. По прибытии пожарных полностью подчинитесь их командам.

6. Меры электробезопасности.

- Не беритесь за провод, свисающий со столба.
- Не прикасайтесь к оголенному, плохо изолированному проводу.
- Не дотрагивайтесь до включенного электроприбора и не беритесь за электрическую вилку мокрыми руками.
- Не пользуйтесь электроприборами в ванной.
- Включая вилку в розетку, убедитесь, что она именно от того прибора, который вы собираетесь включить.
- Не пользуйтесь неисправными (искрящими, нагревающимися) розетками.

7. Поведение в местах массового скопления людей.

- Если толпа увлекла вас, застегните одежду, громоздкие вещи - чемодан, рюкзак, сумку - лучше бросьте.
- Чтобы не упасть, следуйте по направлению движения толпы, старайтесь быть в центре нее.
- Чтобы защитить себя от сдавливания, прижмите согнутые в локтях руки к грудной клетке.
- При падении пытайтесь подняться:
 - быстро встаньте на четвереньки;
 - выставите как можно дальше вперед опорную ногу;
 - не сгибая опорную ногу, под напором толпы, резко поднимитесь.
- Если подняться невозможно, постарайтесь свернуться клубком, втяните шею, кистями рук закройте затылок.
- Держитесь дальше от стеклянных витрин, стен зданий, деревьев.
- При применении слезоточивого газа закройте рот и нос платком, смоченным в любой жидкости.
- Если глаза оказались поражены газом, необходимо быстро и часто моргать.

8. Поведение при захвате в заложники.

- Не задавайте лишних вопросов.
- Выполняйте требования террористов, не противоречьте им.
- Не допускайте истерик и паники. Не оказывайте сопротивления.
- Не реагируйте на действия террористов в отношении других заложников.

- Не смотрите в глаза террористам, не ведите себя вызывающе.
- Не делайте резких движений, старайтесь меньше двигаться.
- На совершение любых действий (сесть, встать, попить, сходить в туалет) спрашивайте разрешение.
- Запомните приметы преступников (черты их лиц, одежду, имена, клички, возможные шрамы и татуировки, особенности речи и манеры поведения, тематику разговоров и т. д.).
- Держитесь подальше от проемов дверей и окон.
- Во время освобождения:
 - лежите на полу лицом вниз;
 - голову закройте руками и не двигайтесь;
 - не бегите навстречу сотрудникам спецслужб или от них;
 - неукоснительно выполняйте требования сотрудников спецслужб.

9. Поведение при звонке террориста.

- Внимательно выслушайте требования телефонного террориста.
- Запомните разговор и зафиксируйте его на бумаге.
- Не возражайте и не перебивайте говорящего, максимально затяните время разговора.
- Запомните особенности речи говорящего (акцент, дефекты речи и т. д.).
- Обратите внимание на посторонние звуки (шумы) при разговоре.
- Отметьте "характер" звонка (городской или междугородний).
- Не кладите трубку после окончания разговора.
- Запишите точное время начала разговора и его продолжительностью.
- Позвоните в милицию с другого телефона.
- Сообщите о звонке руководству школы.
- Покиньте помещение, взяв с собой только личные вещи.

Заведомо ложное сообщение об акте терроризма в соответствии с УК РФ (ст. 207) наказывается штрафом в размере до 200 000 рублей, или в размере заработной платы, или иного дохода осужденного за период до 18 месяцев, либо исправительными работами на срок 1-2 года, либо арестом на срок 3-6 месяцев, либо лишением свободы на срок до 3 лет.

10. Поведение при угрозе и во время взрыва.

Признаки, указывающие на возможность установки взрывного устройства:

- оставленный сверток, пакет или предмет в транспорте, подъезде;
- натянутая проволока или шнур;
- провода, изоляционная лента, свисающие из-под машины.

Заметив взрывоопасный или подозрительный предмет, не подходите к нему близко, не трогайте его, немедленно сообщите о находке в милицию. Если почувствовали, что взрыв неизбежен, быстро ложитесь и прикройте голову руками.

Безопасными местами в здании при взрыве являются дверные проемы несущих стен, ванная комната, места рядом с массивной деревянной мебелью. Держитесь подальше от окон, зеркал, светильников.

При угрозе взрыва на улице отойдите в сторону, спрячьтесь за угол, выступ здания. Если такой возможности нет, выбегите на середину улицы, площади подальше от зданий и сооружений, столбов линий электропередач.

11. Поведение на концерте.

Наибольшая давка бывает перед сценой, так как все стремятся вперед.

Не вставайте между динамиками, так как максимальный уровень звучания делает восприятие музыки невозможным и притупляет чувства.

Не занимайте места в углах зала, близко к стене или поперечным перегородкам (между секторами), откуда затруднено бегство и где есть опасность быть раздавленным.

В ожидании входа в театр или на стадион не приближайтесь к стеклянным дверям или ограждениям, к которым вас могут прижать.

Если толпа побежала, постарайтесь избежать главной опасности - падения; встать будет почти невозможно.

12. Поведение при нападении собаки.

- Не подходите к незнакомой собаке и не оказывайте ей "знаков внимания".
- Если собака ведет себя агрессивно, никогда не поворачивайтесь к ней спиной и не убегайте.
- Уходите от агрессивной собаки пятясь, не суетсяь и не отрывая взгляда от нее.
- Не замахивайтесь на собаку, не поднимайте с земли палку или камень.
- Попробуйте громким и уверенным голосом подать команды: "Фу!", "Стоять!", "Сидеть!"

Если собака приготовилась к прыжку, примите устойчивую позу: выставьте вперед чуть-чуть согнутую левую (если вы правша) руку, обмотав ее курткой, пиджаком, шарфом, и плотно прижмите к груди подбородок.

Если собака бросилась на вас, бейте ее (очень сильно и точно) в нос, в пах и живот.

Если собаке удалось повалить вас на землю, защищайте горло. Гуманное отношение к собаке в подобной ситуации неуместно.

13. Поведение на воде.

- Обязательно научитесь плавать.
- Не купайтесь, не ныряйте в незнакомых местах и не заплывайте за буйки.
- Не приближайтесь к моторным лодкам и судам.
- Не уплывайте на надувных матрасах или камерах далеко от берега.
- Не играйте на воде в опасные игры.
- Не бросайте в воду камни, острые, режущие предметы, банки и т. п.

14. Поведение на природе.

Летом:

- В жару прячьтесь под навес, меньше двигайтесь, смачивайте голову холодной водой.
- Собираясь в лес, наденьте одежду, максимально закрывающую тело.
- В весеннее время избегайте лежать на траве.
- Знайте, ядовитые растения, ягоды и грибы и не трогайте их.
- В лесу при встрече с дикими животными:
 - не трогайте и не дразните их;
 - не поворачивайтесь спиной к животному и не убегайте;
 - медленно отступайте, наблюдая за его поведением;
 - залезьте на дерево;
 - при агрессивном поведении используйте в качестве защиты огонь или шум: громко стучите палкой по дереву, свистите, кричите.

Зимой:

- Воздержитесь от прогулок на улице при 1 воздуха -25°C и ниже.
- На улицу в сильные морозы, надевайте теплую, сухую одежду, а открытые части лица смазывайте глицерином.

15. Поведение в быту.

- Не принимайте всерьез рекламу лекарственных препаратов и пищевых добавок.
- Не употребляйте лекарства без назначения врача или разрешения родителей.
- Для мытья посуды используйте только специальные средства.
- Почувствовав запах газа, перекройте газ, откройте окна и двери, не трогайте выключатель, вызовите службу 04.

16. Один дома.

- Не отвечайте незнакомым людям по телефону.
- Без родителей никому (даже знакомым) не открывайте входную дверь.
- Ни с кем не вступайте в разговоры через дверь.
- Проверьте, надежно ли закрыта дверь.
- В опасной ситуации воспользуйтесь телефоном милиции 02, скорой помощи 03, пожарной охраны 01, службы газа 04.
- Если нет телефона:
 - постучите соседям металлическим предметом по батарее или в стену;
 - выйдите на балкон и зовите на помощь.

Поведение с другими людьми:

- Не показывайте посторонним людям наличие у вас денег и драгоценностей.
- Не соглашайтесь, чтобы вас подвозили незнакомые люди.
- Избегайте большого скопления людей - толпы, очереди.
- Не соглашайтесь показать дорогу к какому-либо месту незнакомым людям, даже за вознаграждение.
- Не рассказывайте о себе, о своих планах, о своей семье посторонним людям.
- Умейте сказать нет, если предлагают совершить недостойный поступок, насилие, уговаривают попробовать алкоголь, наркотики.