

СОГЛАСОВАНО:
Председатель ППО МБОУ
МО г. Нягань «Гимназия»
_____/А.М. Кинзябулатова
«____» _____ 2014г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ МО г. Нягань «Гимназия»
_____/Н.В. Пономарёва
«____» _____ 2014г.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ правила безопасности гимназистов в дни зимних каникул ИТЬ – 50-2014

В дни зимних каникул дети находятся вне стен гимназии, посещают различные мероприятия, путешествуют с родителями или просто отдыхают, совершая прогулки по городу. При этом следует ознакомить их с правилами поведения в ситуациях, с которыми они могут столкнуться.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ ВО ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ НОВОГОДНИХ ЁЛОК И В ДРУГИХ МЕСТАХ МАССОВОГО СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ.

1. Если вы поехали на новогоднее представление с родителями, ни в коем случае не отходите от них далеко, т.к. при большом скоплении людей легко затеряться. В местах проведения массовых новогодних гуляний старайтесь держаться подальше от толпы, во избежание получения травм.

СЛЕДУЕТ:

2. Подчиняться законным предупреждениям и требованиям администрации, полиции и иных лиц, ответственных за поддержание порядка, пожарной безопасности.
3. Вести себя уважительно по отношению к участникам массовых мероприятий, обслуживающему персоналу, должностным лицам, ответственным за поддержание общественного порядка и безопасности при проведении массовых мероприятий.
4. Не допускать действий, способных создать опасность для окружающих и привести к созданию экстремальной ситуации.
5. Осуществлять организованный выход из помещений и сооружений по окончании мероприятий
6. При получении информации об эвакуации действовать согласно указаниям администрации и сотрудников правоохранительных органов, ответственных за обеспечение правопорядка, соблюдая спокойствие и не создавая паники.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ОБЩЕСТВЕННОМ КАТКЕ

1. Коньки нужно подбирать точно по ноге: только в этом случае голеностопные суставы получают хорошую поддержку, а вывихи и растяжения суставов будут практически исключены.
2. Лучше всего надевать коньки на шерстяные носки. Шнуровать коньки нужно тщательно. Коньки должны сидеть плотно, но перетягивать шнуровку нельзя, иначе ноги онемеют. А потом смело вставай на коньки и катайся в свое удовольствие.
3. Катание детей до 12 лет возможно только в сопровождении взрослых. Нахождение ребенка до 12 лет на катке возможно только при наличии сопровождающего.

Во время нахождения на катке ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

1. Бегать, прыгать, толкаться, баловаться, кататься на высокой скорости, играть в хоккей, совершать любые действия, мешающие остальным посетителям;
2. Бросать на лёд мусор или любые другие предметы. Пожалуйста, пользуйтесь мусорными баками;

3. Приносить с собой спиртные напитки и распивать их на территории катка;
4. Находиться на территории катка в состоянии алкогольного или наркотического опьянения;
5. Портить инвентарь и ледовое покрытие;
6. Выходить на лед с животными.
7. Применять взрывчатые и легковоспламеняющиеся вещества (в том числе пиротехнические изделия).
8. Проявлять неуважение к обслуживающему персоналу и посетителям катка.
9. Во время катания на льду могут появляться трещины и выбоины. Во избежание неожиданных падений и травм просим Вас быть внимательными и аккуратными. В случае получения травмы незамедлительно сообщите об этом персоналу катка. Вам окажут помощь.
10. Помните, что администрация катка не несет ответственности за рискованные ситуации, связанные с нарушением здоровья посетителей (травмы, ушибы и др.).

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ЛЫЖНЫХ ПРОГУЛОК

1. При перевозке лыжи должны быть крепко связаны или скреплены между собой специальными креплениями. Верхние острые концы лыж должны быть прикрыты чехлом.
2. Переносить лыжи следует в вертикальном положении, острыми концами вверх.
3. Помните, что лыжные палки служат для отталкивания от поверхности снега и поддержания равновесия, а не для фехтования. Не следует махать ими и поднимать острыми концами вверх.
4. **Как разминуться с ВСТРЕЧНЫМИ лыжниками:**
 - ✓ основное правило - лыжня «делится пополам». За несколько секунд до встречи необходимо:
 - ✓ «перестроиться вправо» - шагнуть правой лыжей в область вне лыжни, утоптанную палками, а затем левой лыжей - на правую колену лыжни. При этом движение вперед продолжается;
 - ✓ закинуть левую руку с палкой за спину, острием палки вправо, от лыжни;
 - ✓ в сам момент встречи можно дополнительно отклонить корпус чуть вправо, чтобы
 - не толкаться плечами.
5. **Как обогнать впереди идущего лыжника:**
 - ✓ отдышитесь, оцените своё состояние, свои возможные потребности (высморкаться, раздеться, одеться и т.д.);
 - ✓ если ваша скорость явно больше скорости впереди идущего, а «тормозящих» потребностей не наблюдается, можно начинать обгон. В противном случае лучше отложить;
 - ✓ не слишком приятно уступать одному и тому же человеку по десять раз (обогнал, остановился сморкаться, вновь обогнал, остановился отдышаться, вновь обогнал, остановился раздеться и т.д. каждые две минуты);
 - ✓ если Вы идёте не один (но первым в паре или группе), перед каждым обгоном дождитесь ВСЕХ своих спутников, возможно потребность в отдыхе или остановке есть у них. Можно даже явно спросить их «обгоняем?». Обгон в этом случае производится сразу всей группой, чтобы не заставлять уступать несколько раз;
 - ✓ если Вы идёте в паре/группе не первым, а первый нагоняет «чужого» лыжника, либо сократите дистанцию до минимума, чтобы обгонять плотной группой, либо скажите «вожаку», чтобы не торопился, если не хотите обгонять (требуется отдых и т.п.);
 - ✓ первый (или единственный) из обгоняющих громко и вежливо должен ПОПРОСИТЬ уступить дорогу (например, «Разрешите, пожалуйста»). У спортсменов принято более короткое «хоп!» или «лыжню!», но на туристских маршрутах это звучит всё же нагло;

- ✓ как только обгоняемый отреагировал, начинаем его обгонять. Не раньше, ибо неизвестно в какую сторону он будет «уступать». Нормальная реакция обгоняемого - шаг «на пол лыжни» вправо, так же как при встрече, освобождая левую половину лыжни и замедляя ход. Однако часто встречаются и другие варианты: пол лыжни влево, вся лыжня вправо, вся лыжня влево, просто остановка без схода с лыжни;
- ✓ Соответственно поступает и обгоняющий - обходит со свободной стороны, а в случае простого «тормоза» - слева.
- ✓ контролируйте движение палки, обращённой к уступившему, не отталкивайтесь ею, чтобы случайно не задеть его при обгоне;
- ✓ поравнявшись с уступившим вам пол лыжни, скажите дежурное «спасибо»;
- ✓ поравнявшись с уступившим Вам всю лыжню, скажите искреннее «Большое спасибо!». Обогнав «просто затормозившего», не ругайтесь и не бросайте косых взглядов - он, остановившись, в какой-то степени всё же Вам уступил.

6. Вас обгоняют:

- ✓ если догоняющий вас сзади сокращал дистанцию медленно (т.е. разрыв скоростей невелик), не торопитесь уступать ему лыжню до явной его просьбы - это может спровоцировать его «выкладываться». Пусть решит сам - обгонять или нет. В остальных случаях можете либо сами уступить пол лыжни, шагнув вправо, либо дождаться просьбы;
- ✓ не пытайтесь в ответ на просьбу уступить ускорять свой темп и играть в «гонки»;
- ✓ при соблюдении всех этих несложных правил надеемся, что каникулы ваши пройдут весело, разнообразно и не принесут никаких неприятных ощущений.

Инструкцию составил специалист по ОТ и ТБ _____ О.С. Шпак

Согласовано:

Заместитель директора по ВР _____ Е.В. Сальникова