

АДМИНИСТРАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД «КИРОВ»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ
ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ № 74»

города Кирова
610010 г. Киров, Нововятский район,
мкр Радужный, пер. Школьный, дом 4
тел. /факс (8332) 71-17-74, 25-47-74
sch74@kirovedu.ru
<https://school74.gosuslugi.ru>

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора
№01-03/47/3 от 01.06.2023г.

_____ Е.А. Кондакова

Инструкция по технике безопасности в лагере с дневным пребыванием на базе МБОУ СОШ с УИОП № 74 города Кирова

1. Общие положения инструкции

1.1. Настоящая инструкция по технике безопасности и правилам поведения детей в лагере с дневным пребыванием разработана в соответствии с Приказом Минобрнауки России от 13 июля 2017 года № 656 «Об утверждении примерных положений об организациях отдыха детей и их оздоровления»; с учетом СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» и СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» и иных нормативно правовых актов по охране труда.

1.2. Данная инструкция устанавливает общие правила безопасного поведения детей в лагере с дневным пребыванием, правила поведения в столовой, на территории лагеря и в транспорте, во время массовых мероприятий, прогулок и экскурсий, а также правила пожарной безопасности и поведения детей в чрезвычайных ситуациях.

1.3. Инструктаж «Правила поведения детей в лагере с дневным пребыванием» проводится воспитателями в соответствии с данной инструкцией до начала открытия лагерной смены. В специальном журнале регистрации инструктажей воспитанников лагеря фиксируется запись о проведении данного инструктажа.

1.4. Воспитатели контролируют соблюдение детьми Правил поведения в лагере с дневным пребыванием до окончания работы школьного лагеря летом. Дети инструктируются один раз в начале лагерной смены и в течение работы лагеря по необходимости.

1.5. В случае травмирования воспитаннику лагеря следует уведомить воспитателя своего отряда любым доступным способом. В случае неисправности мебели или оборудования сообщить воспитателю и не использовать до устранения недостатков и получения разрешения.

- ✓ В целях соблюдения правил личной гигиены и эпидемиологических норм в лагере необходимо: мыть руки с мылом, использовать кожные антисептики после соприкосновения с загрязненными предметами, после посещения туалета, перед приемом пищи и после окончания мероприятия, экскурсии, похода, общественно-полезного труда;
- ✓ не допускать приема пищи в необорудованных для этого местах и помещениях; соблюдать требования СП 2.4.3648-20, СанПиН 1.2.3685-21 и СП 3.1/2.4.3598-20. 1

1.6. Воспитанник лагеря, допустивший нарушение или невыполнение требований правил поведения детей в летнем лагере с дневным пребыванием, рассматривается как нарушитель дисциплины и может быть привлечён к дисциплинарной ответственности, предусмотренной Положением о лагере с дневным пребыванием и Уставом общеобразовательной организации, повторному прохождению данного инструктажа.

2. Общие правила поведения в лагере дневного пребывания

2.1. Дети должны приходить в лагерь дневного пребывания к 8-30 часам.

2.2. В лагерь необходимо приходить в удобной обуви: кроссовки, сандалии, босоножки. Одежда и обувь должна быть подобрана с учётом прогноза погоды. В жаркую и (или) солнечную погоду обязательным является головной убор. В дождливую погоду необходима сменная обувь.

2.3. Воспитанники лагеря выполняют утреннюю физзарядку под руководством инструктора по физической культуре или воспитателя.

2.4. Дети должны следить за своими вещами, мобильными телефонами (не разбрасывать их, держать в поле зрения). Бережно относиться к чужим вещам, школьному имуществу.

2.5. Необходимо соблюдать режим дня лагеря, общие санитарно-гигиенические нормы, правила личной гигиены (мыть с мылом руки перед посещением столовой, после туалета, по окончании подвижных игр, занятий со спортивным инвентарём и т.д.). Иметь при себе носовой платок.

2.6. Пить воду из питьевого фонтанчика по мере необходимости. При пользовании питьевым фонтанчиком не прикасаться губами к месту подачи воды.

2.7. Каждый воспитанник лагеря обязан соблюдать все установленные в лагере правила, в том числе правила охраны труда, пожарной безопасности, правила проведения на территории лагеря, на экскурсии, в общественных местах, в автобусных поездках, походах и т.п.

2.8. Дети должны быть вместе с отрядом (группой). При необходимости отлучиться, обязательно получить разрешение своего воспитателя.

2.9. Выход за территорию лагеря допускается только с разрешения начальника лагеря и только в сопровождении воспитателя.

2.10. Каждый воспитанник лагеря должен беречь зеленые насаждения, соблюдать чистоту в помещениях и на территории.

2.11. В случае ухудшения самочувствия необходимо сообщить воспитателям.

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

2.13. Категорически запрещено применять непристойные выражения и жесты.

2.14. В лагере запрещается курить и употреблять спиртные и слабоалкогольные напитки.

2.15. Запрещено прикасаться розеток и включать в розетку электроприборы

- 2.16. Дети, посещающие лагерь, должны вести себя честно и достойно, придерживаться норм морали и этики в отношениях между собой и со старшими.
- 2.17. Дети должны обращаться по имени, отчеству и на «Вы» к педагогам, воспитателям, обслуживающему персоналу лагеря и другим взрослым.
- 2.18. Дети обязаны уступать дорогу взрослым; старшие дети должны пропускать младших, мальчики – девочек.
- 2.19. Физическая конфронтация, запугивание и издевательства, попытки унижения личности, дискриминация по национальному или расовому признакам относятся к недопустимым формам поведения в лагере детей.
- 2.20. Категорически запрещено применять непристойные выражения и жесты.
- 2.21. Категорически запрещено приносить и применять в лагере и на его территории взрывоопасные и огнеопасные вещества, горючие жидкости, пиротехнические изделия, газовые баллончики, алкогольные напитки, наркотики, одурманивающие средства, а также ядовитые и отравляющие вещества.
- 2.22. Детям, нашедшим потерянные или забытые, как они считают, вещи, следует передать их дежурному администратору, начальнику лагеря или воспитателю.
- 2.23. Перемещаясь с одного этажа на другой, детям необходимо быть предельно осторожными. На лестнице нельзя перегибаться через перила, необходимо смотреть себе под ноги и придерживаться правой стороны.
- 2.24. При пропуске дней работы лагеря, ребенок обязан предоставить воспитателю справку или записку от родителей (лиц их заменяющих) о причине отсутствия.
- 2.25. В лагере с дневным пребыванием запрещено: бегать по коридорам, лестницам, не далеко от оконных проёмов, стеклянных витражей и в прочих местах, не предназначенных для игр; толкаться, бросать друг в друга предметы и применять физическую силу, шуметь и мешать другим детям и воспитателям.
- 2.26. В лагере необходимо строго соблюдать настоящие правила поведения, а также другие инструкции и инструктажи, с которыми их знакомят воспитатели и иные педагогические работники лагеря.
- 2.27. Необходимо быть предельно внимательным и осторожным на проезжей части дороги, строго соблюдать правила дорожного движения, а также не забывать правила поведения детей в лагере.

3. Правила поведения детей в столовой лагеря

- 3.1. Дети посещают столовую в соответствии с утвержденным графиком.
- 3.2. Накрывают столы дежурные старшего отряда под руководством воспитателя отряда.
- 3.3. Категорически запрещено входить в столовую в верхней одежде, а также с сумками.
- 3.4. Во время еды в столовой лагеря дети обязаны придерживаться хороших манер и вести себя прилично. Следует мыть руки перед едой, есть аккуратно, сидя за столом, не раскидывать еду, косточки, огрызки, не выносить еду из столовой.
- 3.5. Дети обязаны уважительно относиться к работникам столовой летнего лагеря дневного пребывания.
- 3.6. Разговаривать во время еды следует тихо, чтобы не мешать тем, кто ест по соседству.

3.7. Каждый ребенок должен убрать за собой посуду после приёма пищи и поставить на место стулья.

3.8. Дети обязаны аккуратно обращаться с имуществом школьной столовой.

4. Правила поведения детей в туалетных комнатах

4.1. При пользовании туалетом дети должны соблюдать чистоту, порядок и правила личной гигиены.

4.2. Запрещается задерживаться в туалете без надобности.

4.3. В туалетной комнате запрещается засорять раковины и унитазы, бросать в них различные предметы.

4.4. Запрещается делать надписи, портить сантехническое оборудование.

5. Правила поведения на территории лагеря с дневным пребыванием

5.1. Территорией лагеря детей является часть территории общеобразовательной организации.

5.2. На территории лагеря дети должны: находиться в пределах территории, придерживаться общих правил поведения.

5.3. Категорически запрещается покидать территорию лагеря без разрешения воспитателя, начальника лагеря.

5.4. Во время пребывания летом на территории лагеря, на экскурсии надевать головной убор чтобы не получить солнечный удар. При повышенной температуре воздуха стараться находиться в тени, чтобы не получить тепловой удар, принимать больше жидкости.

5.5. Пользуясь велосипедами, строго соблюдать правила дорожного движения.

5.6. Пользуясь роликовыми коньками, скейтами и самокатами, не забывать, что проезжая часть не предназначена для их использования, обязательно кататься по тротуару.

5.7. Играя на игровой площадке лагеря необходимо соблюдать правила игры, быть вежливым.

5.8. Не разговаривать с посторонними (незнакомыми) людьми. Не реагировать на знаки внимания и требования незнакомца. Никуда не ходить с посторонними.

5.9. Нельзя есть незнакомые ягоды и плоды, пить воду с неизвестных источников.

5.10. Не прикасаться к растениям, способным вызывать аллергические реакции.

5.11. Запрещено ходить и бегать по зелёным насаждениям на территории лагеря.

5.12. Не злить и не гладить бродячих собак и других животных.

6. Правила поведения детей во время массовых мероприятий в лагере

6.1. При проведении массовых мероприятий в лагере следует находиться вместе со своим отрядом.

6.2. Мероприятия следует посещать в соответствующей одежде и обуви. Если это не предполагается сценарием, нельзя появляться на мероприятиях в купальнике, шлепанцах.

6.3. При проведении массовых мероприятий на открытых площадках в солнечную погоду наличие головного убора обязательно.

6.4. Воспитанникам лагеря следует соблюдать правила этикета в общественных местах (не шуметь, не толкаться, не свистеть, не топтать ногами).

7. Правила поведения во время прогулок, экскурсий и походов

7.1. К пешеходным экскурсиям допускаются дети лагеря в соответствующей форме одежды: закрытая удобная обувь, головной убор, при необходимости длинные брюки и рубашки (кофты) с длинными рукавами.

7.2. Старшим во время проведения экскурсии (похода) является руководитель экскурсии (похода). Необходимо строго выполнять указания руководителя, а также сопровождающих вожатых лагеря, соблюдать инструкцию при проведении походов, прогулок и экскурсий.

7.3. Во время прогулки, экскурсии, похода следует находиться с отрядом, не разбредаться. Не разрешается отходить от маршрута (тропы, дорожки), подходить к электропроводам, не огороженным краям оврагов, ущелий, обрывов.

7.4. Необходимо своевременно сообщить воспитателю об ухудшении состояния здоровья или травмах.

7.5. Детям следует уважительно относиться к местным традициям и обычаям, бережно относиться к природе, памятникам истории и культуры.

7.6. Фотографирование разрешено в специально отведенных местах при общей остановке отряда по разрешению руководителя экскурсии.

7.7. При нахождении вблизи водоёмов, строго соблюдать правила поведения на воде:

не купаться в местах с не известным дном;

входить в воду только с разрешения вожатого и купаясь, не стоять без движения;

не прыгать в воду головой вниз при недостаточной глубине воды, при не обследованном дне водоема и при нахождении вблизи других пловцов;

не задерживаться при нырянии надолго под водой;

не находиться в воде более 30 мин., а если вода холодная, то не более 5-6 мин.;

не заплывать за установленные знаки ограждения водного бассейна (буйки);

не купаться во время большой волны;

не плавать рядом с моторными лодками, пароходами, баржами и др. плавательными средствами.

чувствуя озноб, немедленно выйти из воды и растереться сухим полотенцем;

при судорогах не паниковать, постараться держаться на воде и позвать на помощь.

7.8. При походах в лес обязательно надеть головной убор и одежду с длинным рукавом, чтобы избежать укусов клещей и других насекомых.

7.9. При походах в лес не жечь сухую траву, не взбираться на деревья, внимательно смотреть под ноги, помнить настоящие правила поведения в лагере с дневным пребыванием детей.

7.10. По окончании экскурсии (прогулки, похода) собраться в указанном месте и после объявления окончания экскурсии следовать указаниям своего воспитателя.

7.11. При переходе через проезжую часть соблюдать правила дорожного движения для пешеходов, четко выполняя указания воспитателя лагеря

8. Правила поведения детей в транспорте

8.1. Посадка в транспорт детей лагеря проводится по команде сопровождающего воспитателя.

8.2. Во время движения не разрешается стоять и ходить по салону. Нельзя высовываться из окна и выставлять руки в окно.

8.3. При резком торможении необходимо держаться за поручни.

8.4. В случае появления признаков укачивания или тошноты надо сразу сообщить воспитателю.

8.5. Вставать можно только после полной остановки автотранспортного средства по команде воспитателя.

8.6. После выхода из транспорта не расходиться, не забегать за автотранспортное средство, собраться в указанном месте и следовать указаниям воспитателя.

8.7. Нельзя самостоятельно выходить на проезжую часть и перебегать улицу.

9. Правила пожарной безопасности для детей в лагере с дневным пребыванием

9.1. В помещениях и на территории лагеря детям необходимо соблюдать правила противопожарного режима в Российской Федерации.

9.2. Запрещается разводить огонь в помещениях, на территории лагеря и в походах.

9.3. Не разрешается пользоваться электроприборами без разрешения водителя.

9.4. Запрещено приносить в лагерь спички и зажигалки.

9.5. Запрещено вносить в лагерь легковоспламеняющиеся предметы и вещества, взрывоопасные предметы и вещества, пиротехнические изделия.

9.6. Не следует тянуть руками провода, шнуры и кабели питания, скручивать их.

9.7. Не следует проливать воду на электроприборы.

9.8. Запрещено самостоятельно пытаться погасить источник огня (в случае возгорания).

9.9. Не следует ударять по огнетушителю, играть с ним.

9.10. В случае обнаружения признаков возгорания в лагере сообщить водителю, воспитателю или иному педагогическому работнику, незамедлительно покинуть здание.

10. Правила поведения детей при чрезвычайных ситуациях

10.1. Немедленно сообщить воспитателям, сотрудникам лагеря: если увидел пожар; если увидел на земле незнакомый чужой предмет; если заметил отсутствие другого ребёнка из своего отряда; при плохом самочувствии (тошноте, головокружении, травме, ушибе и т.д.).

10.2. В случае, если ребёнок не успел выйти из транспорта вместе с отрядом, необходимо выйти из автобуса на следующей остановке и находиться там до тех пор, пока за ребёнком не придет воспитатель или другой знакомый работник лагеря.

10.3. При отставании от своего отряда в общественных местах за пределами лагеря подать любой громкий звуковой сигнал. Можно закричать: «Подождите!» или «Я здесь!» и помахать рукой над головой, привлекая к себе внимание.

10.4. Если ребёнок потерялся (заблудился) при перемещении в здании театра, кинотеатра, музея или др., он должен подойти к любому работнику этого учреждения, сообщить об этом, назвав свою фамилию, имя и номер школы, на базе которой работает лагерь.

10.5. В случае возникновения чрезвычайной ситуации (пожар в здании, пожар на территории лагеря, задымление, террористических актах и т. д.) строго следовать указаниям воспитателя (вожатого), инструкциям при возникновении пожара и чрезвычайной ситуации террористического характера.

10.6. По сигналу пожарной сигнализации следует построиться и организованно, без паники с воспитателем выйти из помещения и здания лагеря. Выходить следует к ближайшему эвакуационному выходу, а при наличии на пути задымления или огня к иному безопасному выходу. При задымлении следует дышать через слегка смоченную ткань (платок, шарф, футболку), пригнувшись выбираться из здания.

10.7. В случае получения травмы, плохого самочувствия незамедлительно сообщить об этом воспитателю для получения первой помощи.

11. Правила электробезопасности

11.1. Не включать без разрешения педагогов или воспитателей электроприборы.

11.2. Не проверять температуру электроутюга касанием его подошвы пальцами рук.

11.3. Не включать радиорепродуктор в электросеть.

11.4. Не открывать электрошкафы, не включать электрорубильники.

11.5. Не вывинчивать электролампочки при включенной настольной лампе или включенном выключателе.

11.6. Не касаться никаких оголенных проводов руками, они могут быть под напряжением.

11.7. Не открывать розетки и выключатели для ремонта, даже если Вы уже в 11 классе.

11.8. Не забрасывать на провода различные предметы и веревки.

11.9. При обнаружении упавшего на землю электропровода со столба не подходите к нему ближе 5 м.

12. Правила безопасности при проведении спортивных мероприятий в лагере

12.1. При отсутствии воспитателя не влезать на спортивные снаряды и оборудование.

12.2. Перед выполнением упражнений провести разминку и разогрев мышц.

12.3. Перед прыжками проверить прыжковую яму на отсутствие камней, стекла и других опасных предметов.

12.4. Не толкать друг друга, не ставить подножки.

12.5. Обувь должна быть на нескользящей подошве (кроссовки, кеды).

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

12.7. При игре в футбол и хоккей применяйте спецодежду (защитные щитки, наплечники, налокотники и другие защитные средства).

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

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

13. Правила безопасного поведения на дорогах и на транспорте.

13.1. При выходе на улицу посмотри сначала налево, потом направо, чтобы не помешать прохожим.

13.2. Маршрут в лагерь выбирай самый безопасный, тот, где надо реже переходить улицу или дорогу. Меньше переходов - меньше опасностей.

- 13.3. Когда идешь по улицам города, будь осторожен. Не торопись. Иди только по тротуару или обочине.
- 13.4. Иди не спеша по правой стороне тротуара. По обочине иди подальше от края дороги. Не выходи на проезжую часть улицы или дороги.
- 13.5. Проходя мимо ворот, будь особенно осторожен: из ворот может выехать автомобиль.
- 13.6. Осторожно проходи мимо стоящего автомобиля: пассажиры могут резко открыть дверь и ударить тебя.
- 13.7. Переходи улицу только по пешеходным переходам.
- 13.8. Прежде чем переходить улицу, посмотри налево. Если проезжая часть свободна, - иди. Дойдя до середины дороги, остановись. Если движение транспорта началось, подожди на «остановке безопасности». Теперь посмотри направо. Если проезжая часть свободна, закончи переход.
- 13.9. Улицу, где нет пешеходного перехода, надо переходить от одного угла тротуара к другому: так безопасней.
- 13.10. Если на улице большое движение, попроси взрослого или сотрудника милиции помочь ее перейти.
- 13.11. Ожидай транспорт на посадочной площадке или тротуаре у указателя остановки.
- 13.12. При посадке в автобус, троллейбус, трамвай соблюдай порядок. Не мешай другим пассажирам.
- 13.13. В автобус, троллейбус, трамвай входи через задние двери. Выходи только через передние двери. Заранее готовься к выходу, пройдя вперед.
- 13.14. Когда переходишь улицу, следи за сигналом светофора: Красный - СТОП - все должны остановиться; желтый - ВНИМАНИЕ - жди следующего сигнала; зеленый - ИДИТЕ - можно переходить улицу.
- 13.15. Находясь в транспорте, не ходи по салону, держись за поручень, не выглядывай из окон, не высовывай руки, не нажимай без надобности на аварийные кнопки.
- 13.16. Не устраивай игр на проезжей части или вблизи дороги. Не катайся на велосипедах, роликовых коньках и т. п. на проезжей части дороги.
- 13.17. Не перебегай улицу или дорогу перед близко идущим транспортом.
- 13.18. Не цепляйся за проходящий мимо транспорт.
- 13.19. О порядке организации и построения групп детей для следования по дорогам. Во время прогулок, связанных с необходимостью перехода проезжей части, детей должны сопровождать не менее двух взрослых, заранее прошедших инструктаж у руководителя учреждения о мерах безопасности на дороге. Затем взрослые проводят инструктаж детей. Из числа сопровождающих назначается старший (ответственный), который возглавляет колонну. Второй сопровождающий замыкает колонну. Перед началом движения дети строятся в колонну по два человека и держат друг друга за руки. Желательно, чтобы в руках у детей не было никаких предметов или игрушек. Рекомендуется надеть на детей сигнальные (светоотражающие) жилеты. Сопровождающие должны иметь при себе красные флажки.
- 13.20. О порядке следования по тротуарам или обочинам. В населенных пунктах колонна детей движется шагом только в светлое время суток по тротуарам и пешеходных дорожкам, придерживаясь правой стороны. При отсутствии тротуаров и пешеходных дорожек разрешается движение колонны по левой обочине дороги навстречу транспорту только в светлое время суток. При движении по загородным дорогам сопровождающие в голове колонны и в ее конце идут с красным флажком. Выбирать маршрут следует таким образом, чтобы он имел как можно меньше переходов через проезжую часть.
- 13.21. О порядке перехода проезжей части. Перед началом перехода необходимо остановить направляющую пару, чтобы колонна

сгруппировалась..

Переходить проезжую часть разрешается только в местах, обозначенных дорожными знаками «Пешеходный переход», а если их нет, то на перекрестке по линии тротуара, пропустив транспорт.

На регулируемых перекрестках можно начинать переход только по разрешающему сигналу светофора или регулировщика, убедившись в том, что весь транспорт остановился. Вне населенных пунктов при отсутствии обозначенных пешеходных переходов дорогу следует переходить только под прямым углом к проезжей части и в местах, где она хорошо просматривается в обе стороны при условии отсутствия приближающегося транспорта. Переход дороги в зоне ограниченной видимости запрещен.

Перед началом перехода сопровождающий должен выйти на проезжую часть с флажком, чтобы привлечь внимание водителей и только после этого, убедившись, что все а/м остановились, можно начинать переход группы детей.

Если группа не успела закончить переход к моменту появления транспорта, сопровождающий предупреждает водителя поднятием красного флажка, становясь лицом к движению транспорта.

При переключении сигнала светофора на запрещающий, группа детей должна закончить переход проезжей части. Сопровождающий должен подать знак флажком водителям ТС (пункт 14.3 ПДД).

14. Правила профилактики коронавирусной инфекции.

14.1. Избегайте близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа).

14.2. Закрывайте рот и нос при чихании и кашле. Используйте для этого платок или салфетку, а не собственную ладонь. После чихания / кашля обработайте руки дезинфицирующим средством либо помойте с мылом.

14.3. Тщательно мойте руки с мылом и водой после возвращения с улицы, из туалета, контактов с посторонними людьми, перед едой.

14.4. Постарайтесь не дотрагиваться до лица грязными руками. Если необходимо дотронуться до лица предварительно воспользуйтесь дезинфицирующим средством либо помойте руки с мылом.

14.5. Дезинфицируйте гаджеты, оргтехнику и поверхности, к которым прикасаетесь.

14.6. Не пожимайте руки и не обнимайтесь в качестве приветствия и прощания.

14.7. Пользуйтесь только индивидуальными предметами личной гигиены (полотенце, зубная щетка).

14.8. Старайтесь соблюдать дистанцию и держитесь от людей на расстоянии как минимум 1.5 метра, особенно если у них кашель, насморк или другие признаки заболевания

14.9. Не посещайте общественных мест: торговых центров, спортивных и зрелищных мероприятий.

14.10. Старайтесь избегать передвигаться на общественном транспорте в час пик.

14.11. Используйте одноразовую медицинскую маску (респиратор) в общественных местах, меняя ее каждые 2–3 часа.

14.12. Не допускайте заниматься самолечением.

15. Правила безопасности на реке и водоемах

I При купании в реке или открытом водоёме.

15. 1. Не умеешь плавать- не купайся на глубоком месте, не надейся на надувной матрац или иные плавсредства - они могут выскользнуть из-под Вас и вы утонете.

15. 2. Не заплывайте далеко, можно устать и не доплыть до берега.

15. 3. Надувные средства (камера, матрац) могут «уйти» от вас и, если плавать не умеете, то можете утонуть.

15. 4. Не ныряйте в неизвестном месте и на мели, так как можно удариться головой о дно или какой-либо предмет.

15. 5. Не играйте на глубине с погружением головы в воду, можно захлебнуться.

15. 6. Не плавайте в лодке без спасательных средств (спасательного жилета или круга).

15. 7. Не шалите в лодке на воде, можно опрокинуться.

15. 8. Не подплывайте к дебаркадерам, баржам, судам - может затянуть под днище.

15. 9. Не зная брода, не переходите речку. Можно попасть в яму.

При выходе на лёд

15. 10. Не выходите на тонкий или непрочный весенний лед на реке или водоёмах - можно провалиться.

15. 11. Не катайтесь на льдинах. Они могут опрокинуться или разломиться. Ветром их может унести далеко от берега,

15. 12. При спасении на тонком льду не приближайтесь на ногах к месту провала. Нужно подавать длинную палку, лестницу, бросать веревку и звать взрослых на помощь.

II. При купании в бассейне.

15.13. Не купайтесь в бассейне босиком. Надевайте резиновые тапочки, чтобы не поранить ноги о возможные сколы бетона, плиточной облицовки, и чтобы не было скользко.

15.14. Не ныряйте в не установленных местах, там может быть мелко и можно удариться головой о дно и получить тяжелую травму.

15.15. Не прыгайте с вышек без специальной подготовки инструктором по плаванию. Можно повредить позвоночник или получить шок при попадании сильной струи воды через нос в дыхательные пути.

15.16. Будьте осторожны при выходе из бассейна- можно легко поскользнуться и упасть.