Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 4»
(МБОУ «Школа № 4»)

ПРИНЯТО:
Педагогическим советом МБОУ
Школа № 4
(протокол №1 от 28.08.2026)

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «Школа № 4»
_____ И.Р. Козлова
Пр.№55ш от 28.08.2026г

СБОРНИК ИНСТРУКЦИЙ ПО ПРАВИЛАМ ПОВЕДЕНИЯ И БЕЗОПАСНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ МБОУ «ШКОЛА №4»

Срок действия: бессрочно (до момента внесения изменений)

ОГЛАВЛЕНИЕ

.....1
1.Раздел. Правила поведения обучающихся 15
Инструкция № 1.1 15
«Общие правила поведения» 15
1. Общие правила и ежедневный распорядок 15
2. Права и обязанности школьника (простыми словами) 15
3. Организация учебного времени 16
4. Как вести себя на уроке 16
5. Перемены: как отдыхать безопасно и уважительно 16
6. Поведение в столовой 17
7. Взаимоотношения и культура общения 17
8. Гардероб и раздевалки: порядок и безопасность 17
9. Поведение вне школы: экскурсии, музеи, транспорт 17
10. Система ответственности и взысканий (что важно знать ученику) 17
Практические подсказки на каждый день 18
Инструкция № 1.2 19
«Правила использования мобильных телефонов в школе» 19
1. Общие положения 19
2. Условия применения сотовых телефонов в школе 19
3. Права пользователей 19
4. Запреты 19
5. Ответственность за нарушение Правил 20
Инструкция № 1.3 21
«Правила поведения в школьной столовой» 21
I. Общие требования безопасности 21
II. Требования безопасности перед приёмом пищи 21
III. Требования безопасности во время приёма пищи 21
IV. Действия в экстренных и экстренных ситуациях 22
V. Требования по окончании приёма пищи 22
Инструкция № 1.4 23
«О сохранности личного имущества в школе» 23
1. Что относится к личному имуществу обучающихся 23
2. Правила хранения верхней одежды и обуви 23
3. Правила хранения и использования спортивной одежды и обуви 23
4. Правила обращения с личными ценными вещами и мобильными телефонами 23
5. Действия при утрате или пропаже личных вещей 24
6. Запреты и ответственность 24
7. Рекомендации для обучающихся 24
Инструкция № 1.5 25
«Правила вежливого и уважительного общения в школе для обучающихся» 25
Как общаться с учителями и другими взрослыми в школе 25
Как общаться с одноклассниками и другими учениками 25
Правила общения на уроке 25
Правила общения на перемене, в коридорах, столовой, раздевалке 25
Цифровой этикет: общение в чатах и соцсетях 26
Что делать, если возник конфликт 26
Чего делать нельзя 26

Куда обращаться, если вас обижают или вы видите несправедливость 26
Ответственность за грубое отношение и ненормативную лексику 26
Инструкция № 1.6 28
«Правила поведения при проведении массовых мероприятий» 28
1. Общие положения 28
2. Порядок прихода и ухода с мероприятия 28
3. Поведение во время мероприятия 28
4. Требования к помещению и оборудованию 28
5. Пожарная безопасность 29
6. Действия в чрезвычайных и экстренных ситуациях 29
7. Завершение мероприятия 30
8. Краткая памятка для участников мероприятия 30
Инструкция №1.7 31
« Правила поведения школьников на общественных мероприятиях (кинотеатры, выставки, музеи, театры, культурно-досуговые центры, библиотеки и другие культурные места)» 31
Перед посещением мероприятия 31
В фойе, холле, зонах ожидания 31
В зрительном зале (театр, кинотеатр, концертный зал в культурно-досуговом центре) 31
На выставках и в музеях 32
В библиотеках 32
В культурно-досуговых центрах (ДК, клубы, центры творчества) 32
Общие правила безопасности 32
Чего делать нельзя 33
Действия в экстренных ситуациях 33
Куда обращаться за помощью 33
Инструкция № 1.8 34
«Правила поведения в группе продлённого дня (ГПД)» 34
Общие правила 34
В классном помещении и во время самоподготовки 34
В столовой 34
На прогулке и во время подвижных игр 34
Правила безопасности 35
Если возник конфликт 35
Что делать в экстренных случаях 35
Чего делать нельзя 35
Куда обращаться, если нужна помощь 35
Инструкция №1.9 36
«Правила поведения в школьном туалете» 36
Что нужно делать 36
Чего делать нельзя 36
Действия в особых ситуациях 36
Инструкция №1.10 38
«Правила поведения при работе на приусадебном (пришкольном) участке» 38
1. Общие требования безопасности 38
 Обучающиеся, нарушившие инструкцию, привлекаются к ответственности, и со всеми проводится внеплановый инструктаж. 38
 2. Требования безопасности перед началом работы 38
3. Требования безопасности во время работы 38

 Не оставлять инвентарь в опасных положениях (остриём вверх). 39
 4. Требования безопасности в экстренных ситуациях 39
5. Требования безопасности по окончании работы 39
Инструкция №1.11 40
«Правила поведения на школьном стадионе» 40
1. Общие требования 40
2. Перед началом занятий 40
3. Во время занятий и прогулок 40
 Не покидайте территорию стадиона без разрешения учителя. 40
4. В экстренных ситуациях 40
5. По окончании занятий 41
Инструкция №1.12 42
«Запрет проноса, употребления и распространения запрещённых веществ и предметов. Последствия и ответственность» 42
1. Что запрещено проносить в школу 42
2. Последствия употребления: что происходит с организмом 42
Вейпы (электронные сигареты) 42
Снюс и никотиновые паучи 43
Энергетические напитки 43
Наркотические и психотропные вещества 43
Алкоголь 43
3. Виды ответственности 44
Дисциплинарная ответственность (внутри школы) 44
Административная ответственность (с 16 лет) 44
Уголовная ответственность 45
Если вам нет 14 или 16 лет 46
 родители **возмещают ущерб** из своего кармана 46
 Добровольный отказ спасает от ответственности 46
4. Распространение запрещённых веществ в школе 47
5. Категорически нельзя 47
6. Что делать, если вы столкнулись с нарушением 47
7. Куда обращаться 47
Памятка: последствия за один поступок 47
Инструкция 1.13 49
«Правила поведения в школьной столовой» 49
Перед входом в столовую 49
В обеденном зале и во время приёма пищи 49
После приёма пищи 49
Правила безопасности 49
Чего делать нельзя 50
Если возник конфликт 50
Куда обращаться за помощью 50
Инструкция № 1.14 51
«Комплект инструктажей по технике безопасности в школьных кабинетах» 51
1. Кабинет информатики 51
2. Кабинет физики 52
3. Кабинет химии 53
4. Кабинет биологии 54
5. Кабинет технологии (трудовое обучение) 54
Работа с ручным инструментом (столярный и слесарный труд) 55

Работа на станках 55
Работа с электроинструментом 55
Работа с нагревательными приборами (утюг, печь) 55
Работа с лакокрасочными материалами 55
Швейные работы 56
6. Кабинет математики 56
7. Кабинет русского языка и литературы 57
8. Кабинет иностранного языка 57
9. Кабинет географии 57
10. Кабинет истории и обществознания 58
11. Спортивный зал 58
12. Кабинет ИЗО 59
13. Кабинет музыки 60
14 Спортивный зал 60
II. Требования безопасности перед началом занятий 61
III. Требования безопасности во время занятий 61
IV. Действия в экстренных и экстренных ситуациях 62
V. Требования безопасности по окончании занятий 62
Раздел 2. Безопасность 64
Инструкция № 2.1 64
«Безопасность при обращении с газом и газовыми приборами» 64
Что нужно знать и делать 64
Чего делать категорически нельзя 64
Ещё пара важных моментов 65
Инструкция №2.2 66
«Безопасность: заброшенные здания, мосты и путепроводы» 66
Заброшенные здания 66
Мосты и путепроводы 66
Ещё несколько важных мыслей 66
Инструкция №2.3 68
«Правила безопасности при печном отоплении» 68
Что нужно знать и делать 68
 Сообщайте взрослым о неисправностях. Если вы заметили трещину в печи, дым в комнате, странную сажу или другие неполадки — сразу скажите взрослым. Кстати, если печь побелена, это большой плюс: на белом фоне сразу видно чёрный след от дыма, и неисправность заметнее. 68
 Что делать в опасной ситуации 68
Инструкция № 2.4 69
«Электробезопасность» 69
Дома 69
На улице и в школе 69
Если случилась авария 69
Инструкция № 2.5 70
«Пожарная безопасность» 70
Для младших школьников (1–4 классы) 70
Для старших школьников (5–9 классы) 70
На территории и в здании школы 70
Памятка: что делать при пожаре 71
Инструкция № 2.6 72

«Техника безопасности при работе с колющими, режущими инструментами и приспособлениями»....72
1. Общие требования безопасности....72
2. Требования безопасности перед началом работы....72
3. Техника безопасности во время работы....72
4. Действия при экстренных ситуациях....73
5. Требования безопасности по окончании занятий....73
Инструкция № 2.7....74
«Правилам безопасности при общении с животными»....74
1. Общие положения и важные предупреждения....74
2. Как правильно вести себя при встрече с собакой....74
3. Правила взаимодействия с домашними животными....74
4. Как вести себя с кошками и другими мелкими животными....75
5. Действия при нападении или укусе....75
6. Особые ситуации....75
7. Что категорически запрещено....75
Инструкция № 2.8....77
«Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах»....77
1. Общие положения....77
2. Поражение электрическим током....77
3. Отравление угарным газом....78
4. Порезы и кровотечения....78
5. Ушибы и растяжения....79
6. Термические ожоги....79
7. Химические ожоги....79
8. Обморок и потеря сознания....80
9. Переломы и вывихи....80
10. Экстренные телефоны....80
9. Экстренные телефоны....81
Инструкция № 2.9....82
«Правила поведения на катке, ледяной горке и во время гололедицы»....82
1. Правила поведения на ледяной горке....82
2. Правила поведения на катке....82
3. Правила поведения во время гололедицы....83
4. Общие правила для всех зимних активностей....84
5. Первая помощь при типичных зимних травмах....84
6. Экстренные телефоны....84
Инструкция № 2.10....86
«Правила безопасного поведения в период осенних каникул»....86
1. Общие требования безопасности....86
2. Безопасность на дорогах и в транспорте....86
3. Водоёмы и безопасность на льду....86
4. Гололёд и скользкие поверхности....87
5. Пожарная безопасность и обращение с электроприборами дома....87
6. Личная безопасность и запреты....87
7. Действия в экстренных ситуациях....87
8. Памятка «5 правил на осенние каникулы»....87
9. Экстренные телефоны....88
Инструкция № 2.11....89
«Правила безопасного поведения во период зимних каникул»....89

1. Общие требования и планирование времени 89
2. Безопасность на дорогах и при передвижении по скользким поверхностям 89
3. Безопасность вблизи зданий: снег и сосульки 89
4. Лёд, водоёмы и зимние развлечения....90
5. Личная безопасность на улице....90
6. Пожарная безопасность и обращение с электроприборами дома 90
7. Запреты (что категорически нельзя делать)....91
8. Действия в экстренных ситуациях....91
9. Памятка «5 главных правил безопасности на зимних каникулах» 91
10. Экстренные телефоны 91
Инструкция № 2.12....92
«Правила безопасного поведения в период весенних каникул» 92
1. Общие требования и планирование времени 92
2. Водоёмы, паводки и тонкий лёд 92
3. Безопасность на улице: скользкие поверхности, талая вода, сосульки 92
4. Лес, парки, природа: клещи, дикие животные, огонь 93
5. Дорожная безопасность и транспорт....93
6. Личная безопасность и правила поведения 93
7. Пожарная безопасность и обращение с электроприборами дома 93
8. Опасность электричества на улице 94
9. Запреты (что категорически нельзя делать)....94
10. Действия в экстренных ситуациях 94
11. Памятка «5 главных правил безопасности на весенних каникулах» 94
12. Экстренные телефоны 95
Инструкция № 2.13....96
«Правила безопасного поведения в период летних каникул»....96
Обязанности детей 96
Запрещается детям 96
Обязанности родителей (законных представителей) 96
Действия в экстренных ситуациях 96
12. Экстренные телефоны 97
Инструкция № 2.14....98
«Правила безопасного поведения на водоёмах в осенне-зимний и весенний периоды» 98
Как определить безопасный лёд 98
Правила перехода водоёма по льду....98
Если вы провалились под лёд 98
Категорически запрещается 98
Дополнительные рекомендации для родителей и сопровождающих....99
Действия в экстренных ситуациях 99
Экстренные телефоны 99
Инструкция № 2.15....100
«Правила безопасного поведения на воде в летний период»....100
Где и при каких условиях можно купаться....100
Подготовка к купанию и режим пребывания в воде....100
Правила поведения в воде 100
Категорически запрещается 101
Рекомендации для родителей и сопровождающих....101
Действия в экстренных ситуациях 101
Экстренные телефоны 101

Инструкция № 2.16 103
«Профилактика и техника безопасности при укусах клещей» 103
Профилактика: до выхода в лес 103
Первая помощь при укусе клеща 103
Действия после укуса: обязательно к врачу 104
Симптомы клещевых инфекций 104
Памятка: что помнить всегда 104
Инструкция № 2.17 105
«Правила безопасного поведения на дорогах» 105
Правила безопасного поведения в транспорте 105
Несколько общих советов для родителей 105
Инструкция № 2.18 107
«Безопасное поведение в общественном транспорте» 107
Безопасность при ожидании транспорта 107
Правила посадки и размещения в салоне 107
Поведение во время поездки 107
Категорически запрещается 107
Безопасный выход из транспорта 108
Дополнительные рекомендации 108
Инструкция № 2.19 109
«Безопасное поведение на объектах железнодорожного транспорта» 109
Движение вдоль железнодорожных путей 109
Переход железнодорожных путей 109
Поведение на железнодорожном переезде 109
Поведение на платформе и при посадке/высадке 109
Правила поведения в поезде 109
Категорически запрещается 110
Зацепинг 110
Какие опасности подстерегают 110
Правила безопасности 110
Ещё несколько важных мыслей 111
Дополнительные рекомендации для родителей 111
Инструкция № 2.20 112
«Техника безопасности при езде на велосипедах, самокатах, электросамокатах, мопедах, скутерах и мотобайках» 112
Общие правила для всех участников движения 112
Велосипед: требования и правила 112
Возраст и место движения 112
Экипировка и подготовка 112
Во время движения 112
Самокаты и электросамокаты: требования и правила 112
Возраст и скорость 112
Где можно ездить 113
Подготовка и безопасность 113
Особые правила для электросамокатов 113
Мопеды и скутеры: требования и правила 113
Возраст и права 113
Требования к технике 113
Экипировка 113
Правила движения 113

Мотобайки (лёгкие мотоциклы, питбайки, мини-байки): требования и правила.....114
Возраст и права.....114
Питбайки — особые правила.....114
Экипировка.....114
Подготовка техники.....114
Правила движения на мотобайке (при наличии прав и регистрации).....114
Категорически запрещается.....115
Действия в аварийной ситуации.....115
Окончание поездки и хранение.....115
Дополнительные рекомендации для родителей.....115
Инструкция № 2.21.....117
«Безопасность при проведении прогулок,.....117
туристических походов, экскурсий, экспедиций».....117
оружие — какое именно, сколько единиц;.....118
При штурме: как не стать жертвой операции освобождения.....118
Экстренные номера.....118
Раздел 3 Личная безопасность и профилактика.....119
Инструктаж № 3.1.....119
«Закон о комендантском часе и местах, запрещённых для несовершеннолетних (Тверская область)».....119
Комендантский час: когда нельзя гулять одному.....119
Где нельзя находиться ночью без взрослых.....119
Где нельзя находиться даже днём и со взрослыми.....119
Что будет, если нарушить закон.....120
Что это значит на практике.....120
Инструкция №3.2.....121
«Профилактика травматизма: балконы и окна».....121
Что нужно помнить.....121
Что ещё важно.....121
Инструкция №3.3.....122
«Безопасность жизни и ПАВ».....122
Инструкция № 3.4.....123
« Как не стать жертвой воровства и мошенничества».....123
Как защитить вещи в городе и в транспорте.....123
Как не попасться на уловки мошенников.....123
Где выше риск и как себя вести.....123
Если что-то пошло не так.....124
Экстренные номера.....124
Экстренные номера.....124
Инструкция № 3.5.....125
«Техника безопасности при массовом скоплении людей».....125
Перед мероприятием.....125
Что надеть и взять с собой.....125
В толпе.....125
Если возникли особые ситуации.....126
Экстренные номера.....126
Инструкция № 3.6.....127
«Правила безопасного поведения, когда ты один дома и общение по телефону»..127
Правила общения по телефону.....127

Экстренные номера 128
Экстренные номера 128
Инструкция №3.7 129
«Профилактика бродяжничества и самовольных уходов» 129
1. Что такое бродяжничество и самовольный уход 129
2. Почему дети уходят и что на самом деле стоит за этим 129
3. Что делать, если хочется уйти из дома 129
4. Чего делать нельзя 129
5. Если друг собирается уйти или уже ушёл 130
6. Безопасные способы «выпустить пар» и почувствовать себя самостоятельным 130
7. Куда обращаться за помощью 130
8. Важные факты, которые нужно знать 130
9. Запомни главное 131
Инструкция№3.8 132
«Правила поведения в незнакомой компании» 132
1. Общие положения 132
2. Перед тем как пойти в компанию 132
3. Как вести себя в начале встречи 132
4. Правила безопасности внутри компании 132
5. Признаки опасной ситуации 132
6. Что делать, если стало некомфортно или страшно 133
7. Если друг попал в беду или его втягивают в опасное 133
8. Куда обращаться за поддержкой 133
9. Мифы и реальность 133
10. Запомни главное 134
Инструкция №3.9 135
«Безопасность в интернете: личные данные, личная безопасность, фишинг» 135
Что такое «личные данные» и почему их нельзя раздавать 135
Личная безопасность: правила поведения в сети 135
Что такое фишинг и как его распознать 135
Признаки фишинга 135
Как действовать, если вы столкнулись с подозрительной ситуацией 136
Особые ситуации 136
Если просят фото или видео личного характера 136
Если в игре предлагают «бесплатный скин» за вход в аккаунт 136
Если кто-то угрожает, шантажирует или оскорбляет в сети 136
Категорически нельзя 136
Что выучить и держать под рукой 137
Памятка «Три шага, если что-то подозрительно» 137
Инструкция №3.10 138
«Вербовка в соцсетях. Безопасность и закон» 138
Что такое вербовка в соцсетях 138
Как действуют вербовщики: схемы и приёмы 138
Типичные «задания», которые дают вербовщики 138
Что говорит закон: ответственность по УК РФ 139
Как распознать вербовщика: тревожные признаки 140
Как действовать, если вас пытаются завербовать 140
Куда обращаться 140
Категорически нельзя 140

Памятка: пять шагов к безопасности 141
Инструкция №3.11 142
«Безопасность финансов: карты, кошельки и ответственность за использование чужой карты» 142
1. Пластиковые карты и онлайн-кошельки: как не попасть в беду 142
2. Пороги ответственности: с какой суммы начинается административная и уголовная 142
3. Что нужно запомнить 144
Инструкция №3.12 145
«Противодействие экстремизму и иностранным агентам. Безопасность и закон» 145
Что такое экстремизм 145
Как экстремизм проникает в жизнь подростков 145
Кто такие иностранные агенты (иноагенты) 145
Как вас могут попытаться использовать 146
Ответственность: что говорит закон 146
Как распознать, что вас пытаются втянуть 147
Как действовать 148
Куда обращаться 148
Категорически нельзя 148
Памятка: пять шагов к безопасности 148
Инструкция №3.13 150
«Противодействие призывам к правонарушениям, несанкционированным митингам и сопротивлению сотрудникам полиции и Росгвардии» 150
Как вас могут попытаться втянуть 150
Что такое несанкционированный митинг и почему это незаконно 150
Ответственность за участие в несанкционированных мероприятиях 150
Призывы к правонарушениям в интернете 152
Сопротивление сотрудникам полиции и Росгвардии: что грозит 152
Как правильно вести себя при общении с полицией или Росгвардией 153
Памятка: пять шагов, если вас призывают «выйти на акцию» 153
Куда обращаться 154
Инструкция №3.14 155
«Буллинг и силовые методы решения конфликтов» 155
Что такое буллинг и чем он отличается от конфликта 155
Виды буллинга 155
Почему силовые методы (драки, «дать сдачи») — не решение 155
Ответственность за буллинг и насилие 155
Алгоритм действий для разных ролей 156
Если ты — жертва 156
Если ты — свидетель 156
Если ты сам склонен к агрессии или уже участвовал в травле 156
Как решать конфликты без насилия 157
Категорически нельзя 157
Куда обращаться в школе и за её пределами 157
Памятка: 5 шагов, если тебя травят 157
Инструкция №3.15 159
по правилам половой неприкосновенности и личной безопасности 159
1. Общие положения 159
2. Что такое личные границы тела 159
3. Правило пяти «нельзя» 159

4. Признаки опасной ситуации 159
5. Правила поведения на улице и в общественных местах 159
6. Когда нужно говорить «НЕТ» 160
7. Правила безопасности в интернете 160
8. Что делать, если возникла опасность 160
9. Что делать, если опасность уже случилась 160
10. Контакты помощи 160
11. Запомни главное 161
Инструкция №3.16 162
«Использование телефона доверия и служб психологической помощи в школе» .162
1. Общие положения 162
2. Психологическая помощь в школе 162
3. Детский телефон доверия 162
4. Платформа «Цифровой психолог» 163
5. Другие службы помощи 164
6. Когда и к кому обращаться — краткая схема 164
7. Запомни главное 165
Инструкция №3.17 166
«Профилактика самоповреждающего поведения и суицидального риска» 166
1. Общие положения 166
2. Почему это происходит 166
3. Признаки, на которые нужно обратить внимание 166
4. Что делать, если тебе тяжело 167
5. Что делать, если ты заметил опасные признаки у друга или одноклассника 168
6. Опасности в интернете 168
7. Мифы и реальность 168
8. Где найти помощь — краткая схема 169
9. Запомни главное 169
Жизнь продолжается. Сложные периоды заканчиваются. Ты нужен тем, кто тебя 170
Раздел 4 Действия при ЧС 170
Инструкция № 4.1 170
«Правила безопасности при обнаружении неизвестных пакетов, вещей и подозрительных предметов» 170
Что считается подозрительным предметом 170
Алгоритм действий при обнаружении подозрительного предмета 170
Особые случаи 170
Если вы нашли предмет, похожий на боеприпас (снаряд, мину, гранату) 170
Если предмет обнаружен на улице, во дворе, на спортивной площадке 171
Если предмет найден в подъезде, школе, торговом центре 171
Если вы стали свидетелем чрезвычайной ситуации (взрыв, стрельба) 171
Категорически запрещается 171
Чего ещё стоит опасаться 171
Дополнительные рекомендации для школьников 172
Инструкция №4.2 173
«Если ты потерялся в лесу или незнакомом месте» 173
Инструкция №4.3 174
«Действия при оповещении : «Стрелок на территории» 174
Инструкция № 4.4 175

«Правила безопасности при угрозе терроризма» 175
Инструкция № 4.5 176
«Безопасность при угрозе похищения и захвате заложников» 176
Профилактика: как снизить риск 176
На улице 176
Дома 176
Если появилось подозрение на возможное похищение 177
Если вас захватили в заложники 177
Первые минуты захвата — самые опасные 177
Как себя вести в плену 177
Что нужно запоминать 177
Если появилась возможность сбежать — бегите 177
При штурме спецслужб 177
После освобождения 178
Главное, что нужно помнить 178
Экстренные номера 178
Инструкция №4.6 179
«Действия обучающихся при эвакуации в школе» 179
Что делать, когда прозвучал сигнал 179
Как двигаться к выходу 179
Если на путях эвакуации появился дым 179
Если основной путь отрезан 179
После выхода из здания 179
Несколько важных запретов 179
Практический совет 180
Инструкция №4.7 181
«Действия при оповещении об атаке БПЛА и ракетной опасности» 181
Как вы можете узнать об опасности 181
Что делать, если вы в школе 181
Если сигнал застал вас на улице 181
Если БПЛА упал рядом 182
Несколько важных общих правил 182
Что делать при сигнале «Ракетная опасность» 182
Чего делать нельзя 183
Инструкция №4.8 184
«Действия при пожаре» 184
Как вы можете узнать о пожаре в школе 184
Что делать, если пожар в школе 184
Что делать, если пожар дома 184
Категорически нельзя 185
Что выучить заранее 185
Памятка 185
Инструкция №4.9. 187
«Действия школьников при радиационной и химической опасности» 187
Как узнаешь об опасности 187
Сигнал «Радиационная опасность» 187
Если ты в школе 187
Если ты на улице 187
На заражённой территории 187
После выхода из зоны 187

Сигнал «Химическая тревога» 187
Если ты в школе 187
Если ты на улице 188
Важное правило про этажи 188
Если на коже или одежде обнаружены капли вещества 188
После выхода из зоны 188
Чего делать нельзя 188
Куда обращаться 188
Практический совет 188

1.Раздел. Правила поведения обучающихся

Инструкция № 1.1

«Общие правила поведения»

1. Общие правила и ежедневный распорядок

Как начать школьный день правильно:

- Приходите в школу за 10–15 минут до начала уроков. Это нужно, чтобы спокойно переодеться, сдать верхнюю одежду, дойти до кабинета и подготовить всё необходимое.
- Будьте чистыми и опрятными: следите за причёской, чистотой рук и ногтей, одежда должна быть аккуратной, обувь — чистой.
- Займите своё рабочее место и заранее разложите тетради, учебники, ручки и другие принадлежности по списку на день.

Что строго запрещено в школе и рядом с ней:

- Приносить и использовать оружие, любые опасные предметы, пиротехнику, спички, зажигалки.
- Приносить или употреблять спиртные напитки, энергетики, никотиносодержащие изделия (в том числе электронные сигареты, вейпы), наркотические и токсические вещества.
- Использовать вещества и предметы, которые могут привести к взрывам, пожарам, отравлениям.
- Применять физическую силу, драться, запугивать, устраивать травлю, вымогать деньги или вещи.
- Уходить с территории школы в учебное время без разрешения педагога или администрации.
- Пользоваться телефоном во время урока (исключение — если учитель специально разрешил для учебной задачи).
- Пропускать занятия без уважительной причины.

Если вы пропустили уроки:

- Обязательно принесите классному руководителю справку от врача либо записку от родителей (или законных представителей) с указанием причины отсутствия.

2. Права и обязанности школьника (простыми словами)

Вы имеете право:

- Получать бесплатное образование по государственным стандартам.
- Знать правила школы (устав, локальные акты) и понимать, как они работают.
- Участвовать в жизни класса и школы, предлагать идеи, быть в совете обучающихся.
- Пользоваться школьной библиотекой, лабораториями, спортивными залами, компьютерами для учёбы.
- Высказывать своё мнение уважительно и по делу.
- Обращаться в конфликтную комиссию, если не согласны с оценкой.
- Быть в безопасности: никто не должен применять к вам физическое или психологическое насилие.

Вы обязаны:

- Соблюдать устав школы и правила поведения.
- Уважать педагогов, сотрудников, других учеников, не обижать и не унижать никого.
- Беречь школьное имущество, не портить мебель, стены, технику, растения.
- Экономить ресурсы: выключать свет и воду, когда они не нужны, не расходовать зря бумагу и материалы.

- Участвовать в дежурствах и общественно полезном труде, если это предусмотрено программой.
- Следить за порядком на своём рабочем месте и в общих пространствах.

3. Организация учебного времени

- Уроки идут по расписанию, утверждённому директором. Длительность урока — не более 40 минут.
- Перемены организованы так, чтобы вы успели отдохнуть, сходить в туалет, перекусить и дойти до следующего кабинета.
- Опоздание — это вход в класс после звонка. Если вы опоздали, в дневнике может появиться запись. Если опаздываете регулярно, вас могут пригласить на беседу с администрацией или на совет профилактики.
- Снимать с урока может только директор или дежурный администратор. Учитель не имеет права выгонять ученика из класса.

4. Как вести себя на уроке

- Когда в класс входит учитель (или любой взрослый), все встают в знак приветствия. Садиться можно только после того, как учитель поздоровался и разрешил сесть. Точно так же вставайте, когда взрослый выходит из класса.
- Слушайте инструкции по технике безопасности на уроках химии, физики, биологии, информатики, физкультуры и труда.
- Не шумите, не болтайте с соседями, не играйте с телефоном и не делайте ничего постороннего. Время урока — для учёбы.
- Если хотите задать вопрос или ответить — поднимите руку и дождитесь, когда вас вызовут.
- Если нужно выйти из класса во время урока — встаньте и вежливо попросите разрешения у учителя.
- Звонок — это сигнал для учителя. Покидать класс можно только тогда, когда учитель официально объявил об окончании урока.

Запрещено:

- Использовать ненормативную лексику, оскорбительные жесты, дразнить и обзывать других.
- Смотреть, слушать или транслировать контент непристойного или запрещённого характера.
- Фотографировать, снимать видео или записывать на диктофон других людей без их согласия.

5. Перемены: как отдыхать безопасно и уважительно

Во время перемены вы должны:

- Навести порядок на своём месте.
- Выйти из класса (дежурные могут остаться, чтобы помочь с подготовкой к следующему уроку).
- Подчиняться требованиям педагогов и дежурных.
- Помочь подготовить класс к следующему уроку, если педагог попросил.

На переменах запрещено:

- Бегать около окон, по лестницам, в узких коридорах.
- Толкаться, драться, кидаться предметами.
- Кричать, мешать другим отдыхать.
- Делать то, что запрещено в пункте про съёмку и контент.

Дежурный по классу:

- Может оставаться в классе на перемене.
- Следит за порядком.
- Помогает учителю подготовить кабинет к уроку.

- После уроков помогает убрать класс.

6. Поведение в столовой

- Подчиняйтесь требованиям педагогов и работников столовой.
- Будьте аккуратны с горячими блюдами и напитками: не торопитесь, чтобы не обжечься и не пролить на других.
- Ешьте и пейте только в столовой (не в коридорах, туалетах, классах).
- Не мешайте другим есть: не кричите, не толкайтесь, не устраивайте игры.
- После еды уберите за собой: поставьте посуду на место, выбросьте мусор, при необходимости протрите стол.

7. Взаимоотношения и культура общения

- Будьте вежливыми: здоровайтесь с учителями, сотрудниками, гостями и другими учениками.
- Не допускайте драк, крика, угроз, оскорблений.
- Помогайте младшим и тем, кому трудно: подсказать дорогу, помочь донести тяжёлый рюкзак, объяснить задание.
- Не поддерживайте вредные привычки и удерживайте друзей от опасных поступков.
- Дорожите честью своей семьи и школы: хорошие поступки делают школу лучше, а плохие — портят репутацию всем.

8. Гардероб и раздевалки: порядок и безопасность

В гардеробе:

- Снимайте верхнюю одежду и уличную обувь в зоне, отведённой для вашего класса.
- Храните уличную обувь в специальном мешке с вашей фамилией и классом.
- Не оставляйте в карманах верхней одежды деньги, ключи, телефоны и другие ценные вещи.
- Не бегайте и не толкайтесь в гардеробе — это зона повышенной опасности.
- После уроков спускайтесь к гардеробу организованно с учителем, который вёл последний урок.
- Забирайте вещи и одевайтесь в рекреации.
- Дежурный учитель следит за порядком и провожает всех к выходу.

В спортивных раздевалках:

- Находитесь там только до и после урока физкультуры, с разрешения и под контролем учителя.
- Во время урока находиться в раздевалке нельзя.

9. Поведение вне школы: экскурсии, музеи, транспорт

- На экскурсиях и в музеях ведите себя спокойно и уважительно: не бегайте, не кричите, не трогайте экспонаты без разрешения.
- В транспорте говорите тихо, не мешайте другим пассажирам, уступайте место пожилым людям, инвалидам, маленьким детям. Юноши уступают место женщинам и девочкам.
- Во время спектакля или рассказа экскурсовода нельзя разговаривать, шуметь, пользоваться телефоном.
- Всегда слушайте и выполняйте указания сопровождающего учителя.
- Самостоятельно возвращаться домой после мероприятия можно только с разрешения учителя и при согласовании с родителями.

10. Система ответственности и взысканий (что важно знать ученику)

- За нарушения применяются меры: замечание, постановка на внутришкольный контроль, возмещение ущерба (через родителей).

- Право наложить взыскание имеют: директор, заместители директора, классный руководитель, учитель (только замечание в дневник).
- Взыскание всегда оформляется письменно, ученику дают возможность объяснить свой поступок.
- Родителей обязательно уведомляют о любом взыскании.
- Нельзя наказывать весь класс за проступок одного ученика (кроме случаев, когда нарушение было коллективным).
- За одно нарушение — одно взыскание.

Практические подсказки на каждый день

- **Перед выходом из дома:** проверьте рюкзак (учебники, тетради, пенал), форму, сменную обувь, пакет для уличной обуви.
- **В школе:** сразу сдайте верхнюю одежду, пройдите в свой кабинет, подготовьте рабочее место.
- **На уроке:** слушайте, записывайте, поднимайте руку, не отвлекайтесь.
- **На перемене:** отдыхайте, общайтесь, но не нарушайте правила безопасности.
- **После уроков:** наведите порядок на месте, заберите все вещи, оденьтесь в отведённом месте, выходите организованно.

Инструктаж № 1.2

«Правила использования мобильных телефонов в школе»

1. Общие положения

1.1. Настоящие Правила устанавливают порядок использования мобильных телефонов и иных персональных электронных устройств (смартфонов, планшетов, «умных» часов с функцией связи) обучающимися в здании и на территории организации образования.

1.2. Цель Правил:

- способствовать улучшению организации режима работы школы;
- обеспечить психологически комфортные и безопасные условия учебного процесса;
- защитить гражданские права и персональные данные всех участников образовательного процесса (обучающихся, педагогических работников, иных сотрудников);
- повысить качество и эффективность образовательных услуг за счёт минимизации отвлекающих факторов во время учебных и внеурочных занятий.

1.3. Действие Правил распространяется на всех обучающихся, а также на иные случаи нахождения персональных электронных устройств на территории школы.

2. Условия применения сотовых телефонов в школе

2.1. Во время уроков и иных форм учебной деятельности (включая лабораторные, практические работы, занятия в кабинетах и на спортивной площадке), а также во время внеурочной деятельности, непосредственно связанной с образовательным процессом:

- телефон должен быть переведён в беззвучный режим (либо режим «Не беспокоить») с отключённой вибрацией — если локальные акты школы допускают отсутствие вибрации в учебных помещениях;
- телефон необходимо убрать в портфель (сумку, рюкзак) либо в специально отведённое для хранения место (если такое организовано в классе);
- использование телефона в любом режиме (в том числе как калькулятор, записная книжка, справочник, фото- и видеокамера) строго запрещено.

2.2. Ответственность за сохранность телефона и иных личных устройств лежит исключительно на их владельце либо на законных представителях владельца. Школа не несёт ответственности за утрату, повреждение или хищение устройств.

3. Права пользователей

Вне уроков (на переменах, до и после занятий) обучающийся вправе использовать мобильный телефон в здании школы как средство коммуникации, при условии соблюдения иных правил школы и норм законодательства, в том числе:

- осуществлять звонки и отправлять SMS/мессенджер-сообщения;
- обмениваться информацией, необходимой для личных и учебных целей;
- делать фото- и видеосъёмку — исключительно для личного использования и только в случаях, когда это не нарушает права и законные интересы других лиц;
- слушать радио и музыку исключительно через наушники, не создавая шумового дискомфорта для окружающих;
- использовать иные функции устройства, не мешающие образовательному процессу и не нарушающие права других участников.

Пояснение: право на съёмку не означает право на публикацию или распространение фото/видео с другими людьми без их согласия. Это регулируется отдельно нормами о персональных данных и защите изображения гражданина.

4. Запреты

Обучающимся запрещается:

4.1. Использовать мобильный телефон и иные персональные электронные устройства на уроке и во время иных форм учебной и внеурочной деятельности — в том числе в качестве калькулятора, записной книжки, справочника, фото- или видеокамеры, диктофона.

4.2. Осуществлять фото-, видео- и аудиозапись (в том числе скрытую) других участников образовательного процесса (обучающихся, педагогов, сотрудников) без их предварительного уведомления и письменного согласия. Исключение — случаи, прямо предусмотренные локальными актами школы (например, учебные проекты с согласия всех участников).

4.3. Прослушивать радио, музыку и иные аудиоматериалы без наушников, а также превышать допустимый уровень громкости, создающий помехи и дискомфорт для окружающих.

4.4. Использовать устройства для действий, нарушающих дисциплину, этические нормы и законодательство (распространение запрещённой информации, буллинг, кибербуллинг, мошенничество и т. п.).

5. Ответственность за нарушение Правил

5.1. За однократное нарушение:

- должностное лицо (классный руководитель, дежурный педагог, иной сотрудник, зафиксировавший нарушение) оформляет докладную записку на имя заместителя директора по учебно-воспитательной работе;
- от обучающегося запрашивается письменная объяснительная;
- проводится разъяснительная беседа с обучающимся и, при необходимости, с его законными представителями.

5.2. При повторных фактах нарушения и несоблюдении требований администрации школы:

- мобильный телефон (иное устройство) временно изымается у обучающегося и передаётся на хранение в сейф администрации школы;
- возврат устройства осуществляется только законному представителю (родителю) после проведения воспитательной беседы с обучающимся;
- в отдельных случаях вопрос может быть вынесен на рассмотрение Совета профилактики или педагогического совета.

5.3. За действия, подпадающие под административную или уголовную ответственность (например, распространение персональных данных, кибербуллинг), применяются меры в соответствии с действующим законодательством РФ.

Инструкция № 1.3

«Правила поведения в школьной столовой»

I. Общие требования безопасности

1. Соблюдение настоящей инструкции обязательно для всех обучающихся во время приёма пищи в столовой.
2. Входить и выходить из обеденного зала нужно спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок; не бежать, не толкаться, смотреть под ноги (риск поскользнуться на мокром полу).
3. Не вносить в обеденный зал сумки, портфели, рюкзаки и верхнюю одежду — оставляйте их в специально отведённом месте (гардероб, ячейки, класс и т. п.).
4. Категорически запрещено входить в пищеблок (на кухню) — это зона повышенной опасности, доступ разрешён только персоналу.
5. Бережно относиться к мебели, столам, стульям и посуде; при обнаружении поломки или трещины на посуде — не использовать её и сообщить дежурному работнику столовой или учителю.
6. Не включать и не выключать электроосвещение, не трогать электрооборудование — все работы с электричеством выполняет только технический персонал.
7. Не открывать самостоятельно форточки, окна и фрамуги — проветривание организует дежурный персонал.
8. Основные риски и как их избежать:

- поражение электрическим током — не трогайте розетки, выключатели, провода;
- термические ожоги — будьте осторожны при переноске подносов с горячей пищей и напитками, не проливайте горячее на себя и других;
- порезы — не используйте посуду со сколами и трещинами, не собирайте осколки руками (сообщите персоналу);
- падения и травмы — не бегайте, не скользите, не ставьте сумки на проходе.

II. Требования безопасности перед приёмом пищи

1. Тщательно вымойте руки с мылом и высушите их (используйте сушилку или бумажные полотенца).
2. Заходите в обеденный зал только в отведённое графиком питания время и вместе со своим классом/группой; соблюдайте очерёдность, не создавайте толкучку у входа.
3. При получении еды соблюдайте порядок в очереди, пропускайте младших обучающихся вперёд.
4. Занимайте только отведённое место за столом (или место, указанное классным руководителем/дежурным учителем). Не садитесь на столы и не пересаживайтесь без разрешения.

III. Требования безопасности во время приёма пищи

1. Соблюдайте правила культуры поведения за столом: сидите ровно, не кладите локти на стол, не раскачивайтесь на стуле.
2. Не мешайте окружающим: не разговаривайте громко, не смейтесь, не стучите приборами, не размахивайте столовыми принадлежностями.
3. Не разговаривайте с полным ртом и не торопитесь — это снижает риск поперхнуться.
4. Осторожно и не торопясь принимайте горячую пищу и напитки: дуйте на еду, давайте остыть, не глотайте большими порциями.

5. Пользуйтесь столовыми приборами по назначению: не играйте с вилками/ножами, не направляйте острые концы на себя и соседей.

6. Пустую посуду аккуратно ставьте слева от себя или на специально выделенное место на столе, не допускайте падения и опрокидывания. Если посуда упала — не поднимайте осколки самостоятельно, сообщите персоналу.

7. Не пробуйте еду из чужой посуды и не пользуйтесь чужими столовыми приборами.

IV. Действия в экстренных и экстренных ситуациях

1. При признаках пожара (дым, запах гари, срабатывание сигнализации) или резком постороннем запахе (газ, химикаты):

- сохраняйте спокойствие;
- немедленно прекратите приём пищи;
- покиньте обеденный зал организованно, строго по указанию дежурного учителя, классного руководителя, воспитателя или работника столовой;
- не возвращайтесь за вещами, не пользуйтесь лифтом, следуйте по эвакуационным маршрутам.

2. При травме (порез, ожог, ушиб, падение):

- сразу сообщите дежурному учителю, классному руководителю или работнику столовой;
- не пытайтесь самостоятельно обрабатывать рану;
- при необходимости вам окажут первую помощь и вызовут медработника.

3. При резком ухудшении самочувствия (головокружение, тошнота, боль):

- прекратите приём пищи и сообщите дежурному персоналу;
- оставайтесь на месте до получения помощи;
- при необходимости будет вызван медработник или скорая помощь.

V. Требования по окончании приёма пищи

1. Уберите за собой: пустую посуду и столовые приборы аккуратно поставьте на конвейерную ленту, в специальную зону сбора или сдайте в мойку — не оставляйте на столе.

2. Если на столе остались крошки или пролитая жидкость — аккуратно уберите салфеткой и сообщите работнику столовой при необходимости.

3. Тщательно вымойте руки с мылом.

4. Спокойно, не толкаясь и не спеша, выходите из обеденного зала; не задерживайтесь без необходимости.

5. Вежливо поблагодарите работников столовой.

Инструкция № 1.4

«О сохранности личного имущества в школе»

1. Что относится к личному имуществу обучающихся

К личному имуществу относятся:

- верхняя одежда и обувь;
- спортивная одежда и обувь;
- иные личные вещи (рюкзак, сумка, головные уборы, перчатки и т. п.);
- мобильные телефоны, планшеты, наушники и другие электронные устройства;
- деньги, украшения и иные ценные предметы.

2. Правила хранения верхней одежды и обуви

2.1. Во время пребывания в школе верхняя одежда и уличная обувь должны находиться в гардеробе.
2.2. Обучающийся обязан:

- повесить одежду на индивидуальную вешалку либо разместить в отведённой ячейке;
- поставить обувь на полку, не перекрывая проход и не создавая помех другим;
- проверить, что вещи размещены устойчиво и не упадут.

2.3. **Важно:** в карманах верхней одежды и в обуви нельзя оставлять ценные вещи, мобильные телефоны, деньги, ключи, документы и т. п. Администрация школы **не несёт ответственности** за оставленные в гардеробе ценные предметы.

3. Правила хранения и использования спортивной одежды и обуви

3.1. Спортивную одежду и обувь приносят в школу только в день, когда по расписанию есть урок физической культуры.
3.2. Переодевание происходит в раздевалках при спортивном зале.
3.3. За порядком и сохранностью в раздевалках во время урока следит учитель физической культуры, который проводит занятие у данного класса.
3.4. Обучающимся рекомендуется:

- не оставлять в раздевалке ценные вещи (телефоны, деньги, украшения);
- по возможности не приносить в школу дорогостоящие спортивные аксессуары;
- хранить личные вещи в сумке, которую можно держать при себе либо размещать в специально отведённом месте (по согласованию с учителем).

4. Правила обращения с личными ценными вещами и мобильными телефонами

4.1. Обучающимся **не рекомендуется** приносить в школу личные вещи высокой стоимости (дорогие гаджеты, ювелирные изделия, крупные суммы денег и т. п.). Родители обязаны контролировать, какие предметы ребёнок берёт с собой.
4.2. **Категорически запрещено** оставлять личные вещи, деньги, телефоны без присмотра:

- в коридорах;
- в классах;
- в туалетах;
- в раздевалках;
- в любых местах общего пользования.

4.3. Мобильный телефон в течение учебного дня должен:

- либо находиться у обучающегося в портфеле/сумке в выключенном режиме или в режиме «Без звука»;

- либо (при необходимости) использоваться строго по правилам школы (например, только на переменах и вне учебных кабинетов).

4.4. **Администрация, педагоги и иные работники школы не несут ответственности** за сохранность мобильных телефонов и иных ценных вещей, оставленных без присмотра или сданных не в установленном порядке.

5. Действия при утрате или пропаже личных вещей

5.1. Если обучающийся обнаружил пропажу личных вещей, он обязан **незамедлительно** сообщить об этом классному руководителю.

5.2. Классный руководитель:

- фиксирует факт обращения;
- организует первичный поиск на месте (в классе, раздевалке, гардеробе и т. д.);
- при отсутствии результата передаёт информацию администрации школы.

5.3. Администрация школы:

- организует дополнительные меры поиска (проверка камер видеонаблюдения, опрос дежурных, осмотр мест общего пользования);
- при необходимости взаимодействует с правоохранительными органами в соответствии с законодательством.

6. Запреты и ответственность

6.1. **Запрещено** брать, перемещать или использовать личные вещи других обучающихся, учителей и иных сотрудников школы без их прямого согласия.

6.2. Любые случаи хищения, порчи или самовольного использования чужого имущества рассматриваются администрацией школы и могут повлечь дисциплинарные меры, а в отдельных случаях — привлечение к ответственности в соответствии с действующим законодательством.

6.3. Обучающиеся обязаны бережно относиться к собственному и чужому имуществу, соблюдать чистоту и порядок в местах хранения вещей.

7. Рекомендации для обучающихся

- **Для ценных вещей:** по возможности не приносите их в школу. Если вещь необходима, держите её при себе и не оставляйте без присмотра.
- **Для телефона:** не кладите его на парту, подоконник, скамейку или в карман куртки в гардеробе. Храните в закрытом портфеле.
- **Для денег и документов:** лучше не носить с собой крупные суммы. При необходимости используйте небольшой кошелёк, который держите в надёжном кармане.
- **Маркировка вещей:** подпишите или пометьте свои вещи (инициалы, класс) — это поможет быстрее найти их при утере.

Инструкция № 1.5

«Правила вежливого и уважительного общения в школе для обучающихся»

Цель: создать в школе доброжелательную атмосферу, где каждый чувствует себя в безопасности и уважении; научиться решать разногласия мирно и поддерживать хорошие отношения со всеми участниками школьной жизни.

Как общаться с учителями и другими взрослыми в школе

- **Всегда здоровайтесь.** При встрече с учителем, директором, охранником, техничкой, библиотекарем — обязательно поздоровайтесь. Это знак уважения к их труду.
- **Обращайтесь уважительно.** К учителям и большинству взрослых — на «вы», по имени и отчеству (если знаете). Не используйте прозвища и клички.
- **Просите разрешения и благодарите.** Если хотите что-то спросить, войти, взять предмет — сначала спросите: «Можно…?», «Пожалуйста, подскажите…». За помощь обязательно говорите «спасибо». Если ошиблись — скажите «извините».
- **Не перебивайте.** Если учитель или взрослый говорит, дайте ему закончить. Чтобы задать вопрос, поднимите руку и дождитесь, когда вас заметят.
- **Соблюдайте границы.** Не спорьте грубо, не повышайте голос, не используйте оскорбления. Если вы не согласны, можно сказать спокойно: «Я думаю иначе, объясните, пожалуйста».

Как общаться с одноклассниками и другими учениками

- **Уважайте право каждого быть услышанным.** Когда кто-то говорит (отвечает у доски, делится мнением), слушайте и не перебивайте.
- **Избегайте насмешек и обзывательств.** Обидные слова ранят и портят отношения. Даже «шутка» может сильно обидеть.
- **Не распространяйте слухи и не участвуйте в травле.** Если слышите, что кого-то обсуждают за спиной или дразнят, — не поддерживайте это. Лучше предложите помощь или расскажите взрослому.
- **Уважайте личные вещи и пространство.** Не берите чужие ручки, тетради, телефоны без разрешения. Не трогайте и не портите чужие вещи.
- **Учитесь договариваться.** Если возник спор, попробуйте найти решение, которое устроит всех: «Давай сделаем так…», «Что тебе больше нравится?». Если договориться не получается — обратитесь к учителю.

Правила общения на уроке

- **Поднимайте руку, если хотите ответить или спросить.** Не выкрикивайте с места — так вы мешаете другим.
- **Слушайте ответы одноклассников.** Не подсказывайте вполголоса, не смейтесь над ошибками, не закатывайте глаза. Ошибки — часть обучения.
- **Говорите спокойно и по делу.** Избегайте грубых слов, сленга, оскорблений.
- **Относитесь к разным мнениям спокойно.** Если кто-то высказал другую точку зрения, можно сказать: «Интересно, а я думал иначе…» вместо «Ты не прав!».

Правила общения на перемене, в коридорах, столовой, раздевалке

- **Говорите тише, не кричите и не скандируйте.** В школе много людей, громкие звуки мешают и раздражают.
- **Не толкайтесь и уступайте дорогу.** Пропускайте вперёд взрослых, младших школьников, тех, кому тяжело пройти. В дверях и узких местах будьте внимательны.
- **В столовой будьте вежливы с работниками.** Скажите «здравствуйте», «спасибо», «пожалуйста». Убирайте за собой посуду, если это принято в вашей школе.

- **В библиотеке и кабинете психолога — только шёпот и тишина.** Это места, где людям важно сосредоточиться.

Цифровой этикет: общение в чатах и соцсетях

- **Начинайте сообщения с приветствия.** «Здравствуйте, [имя]», «Добрый день».
- **Пишите по делу и без капса.** ЗАГЛАВНЫЕ БУКВЫ воспринимаются как крик.
- **Не отправляйте голосовые и видео без необходимости**, если в чате договорились писать текстом.
- **Не публикуйте чужие фото и личные данные без разрешения.**
- **Если в чате конфликт — не отвечайте на провокации.** Лучше выйти из обсуждения и при необходимости рассказать классному руководителю.

Что делать, если возник конфликт

1. **Остановитесь и сделайте паузу.** Дайте себе 30–60 секунд, чтобы успокоиться.
2. **Сформулируйте спокойно, что вас задело.** Например: «Мне неприятно, когда меня перебивают».
3. **Выслушайте другую сторону.** Часто конфликт возникает из-за недопонимания.
4. **Если договориться не получается — позовите взрослого.** Классный руководитель, школьный психолог или дежурный педагог помогут разобраться.
5. **Извинитесь, если были неправы.** Это не слабость, а признак зрелости.

Чего делать нельзя

- использовать ненормативную лексику, оскорбления, угрозы;
- давать обидные прозвища и дразнить;
- распространять сплетни, фото и личную информацию без согласия;
- игнорировать просьбы остановиться, если вы мешаете или обижаете;
- применять физическую силу или запугивание;
- портить чужие вещи и школьное имущество.

Куда обращаться, если вас обижают или вы видите несправедливость

- **Классный руководитель** — первый человек, к которому стоит подойти.
- **Школьный психолог** — если нужно спокойно всё обсудить и получить поддержку.
- **Доверенный взрослый** (родитель, старший брат/сестра, родственник) — если не хочется говорить сразу в школе.
- **Служба доверия для детей и подростков: 8-800-2000-122** (круглосуточно, бесплатно, анонимно).

Ответственность за грубое отношение и ненормативную лексику

Закон действительно реагирует на такие ситуации, но важно понимать: ответственность зависит от возраста и конкретных обстоятельств.

- **Если вам уже есть 16 лет**, за некоторые поступки вас могут привлечь к административной ответственности:
  - **Нецензурная брань в общественном месте** (в том числе в школе — коридоры, столовая, актовый зал) расценивается как **мелкое хулиганство** (ст. 20.1 КоАП РФ). Это нарушение общественного порядка, которое выражает явное неуважение к окружающим. Наказание — штраф или административный арест
  - **Оскорбление** — то есть унижение чести и достоинства другого человека в неприличной форме (ст. 5.61 КоАП РФ). Сюда относится и грубая брань, направленная конкретно на кого-то. За это тоже предусмотрен административный

штраф. Если оскорбление прозвучало публично (например, в школьном чате или на линейке), штраф будет выше.

- **Если вам меньше 16 лет**, к административной ответственности вас привлечь не могут. Но это не значит, что последствий не будет: за ваши действия ответят **родители или законные представители** (опекуны, попечители). Их могут привлечь к ответственности по ст. 5.35 КоАП РФ за ненадлежащее исполнение обязанностей по воспитанию.
- **В самой школе** за грубое поведение и использование ненормативной лексики тоже есть последствия. По Федеральному закону «Об образовании в РФ» к ученику могут применить **дисциплинарные меры** — от замечания до исключения из образовательной организации.
- **Дополнительно.** Если грубость и оскорбления причинили человеку моральный вред (вызвали сильные переживания, стыд), потерпевший (или его законные представители) вправе обратиться в суд с требованием о денежной компенсации.

Поэтому самый надёжный способ избежать проблем — проявлять уважение в общении. Давайте строить в школе атмосферу доверия и поддержки, а не конфликтов!

Инструкция № 1.6

«Правила поведения при проведении массовых мероприятий»

1. Общие положения

1.1. Настоящая инструкция устанавливает правила поведения обучающихся во время проведения массовых мероприятий в школе (общешкольных и общеклассных: праздников, концертов, конкурсов, викторин, собраний, дискотек, спортивных соревнований и т. п.).

1.2. Цель инструкции — обеспечить безопасность участников, сохранить имущество школы и создать условия для комфортного и организованного проведения мероприятия.

1.3. Ответственность за жизнь и здоровье обучающихся во время мероприятия несёт классный руководитель или иной педагог, назначенный приказом директора ответственным за проведение.

1.4. Присутствие и участие обучающихся в общешкольных и общеклассных мероприятиях разрешается только по согласованию с администрацией школы.

1.5. Заявление на проведение мероприятия подаётся не позднее чем за 3 дня до его проведения.

2. Порядок прихода и ухода с мероприятия

2.1. Обучающиеся приходят на мероприятие и уходят с него в заранее оговорённое время, указанное в программе или объявлении.

2.2. Уход обучающегося с мероприятия до его окончания разрешается **только в исключительных случаях**:

- по письменному заявлению родителей (законных представителей);
- по устному или письменному разрешению классного руководителя;
- при плохом самочувствии — с обязательным информированием родителей и под контролем педагога.

2.3. Покидать место проведения мероприятия без разрешения ответственного педагога категорически запрещено.

3. Поведение во время мероприятия

3.1. Во время проведения мероприятия обучающиеся обязаны:

- соблюдать дисциплину и порядок;
- выполнять указания ответственного педагога и дежурных;
- уважительно относиться к выступающим, ведущим и другим участникам;
- бережно относиться к имуществу школы, мебели и оборудованию.

3.2. Во время мероприятия **не разрешается хождение обучающихся по школе без сопровождения педагога**. Перемещение между помещениями осуществляется только в сопровождении ответственного педагога или дежурного.

3.3. В каждом классе, участвующем в мероприятии, назначаются **дежурные**, которые отвечают за:

- подготовку помещения к мероприятию (расстановка стульев, уборка лишних предметов, проветривание до начала);
- поддержание порядка во время мероприятия;
- уборку помещения после окончания.

3.4. Если при проведении мероприятия предусмотрено угощение, классный руководитель следит за соблюдением санитарных норм: сроков годности продуктов, чистоты посуды, условий хранения.

4. Требования к помещению и оборудованию

4.1. **Окна** в помещении, где проходит мероприятие, **запрещается открывать** в течение всего времени его проведения. Проветривание организуется до начала или после окончания мероприятия.

4.2. **Столы нельзя ставить один на другой.** Если для проведения мероприятия требуется освободить место в кабинете:

- столы и стулья аккуратно выносятся в коридор;
- располагаются вдоль стены, не перекрывая проходы и эвакуационные пути;
- после мероприятия мебель возвращается в кабинет на свои места.

4.3. Запрещается перемещать оборудование (проекторы, колонки, микрофоны, музыкальные центры и т. п.) без разрешения педагога. Подключение и отключение аппаратуры осуществляет только педагог или технический специалист.

4.4. Декорации, плакаты и украшения должны крепиться безопасным способом (без использования открытого огня, легковоспламеняющихся материалов и клеящих веществ с резким запахом). Бумажные украшения не должны располагаться вблизи осветительных приборов.

5. Пожарная безопасность

5.1. Во время проведения мероприятия **строго соблюдаются правила пожарной безопасности**:

- **Запрещается** использовать бенгальские огни, хлопушки, петарды, фейерверки, бенгальские свечи и любые пиротехнические изделия в школьных помещениях и на территории школы.
- **Запрещается** устраивать световые эффекты с применением химических веществ, которые могут вызвать пожар.
- **Запрещается** использовать открытый огонь (свечи, спиртовки, факелы).
- **Запрещается** курить, использовать электронные средства курения, употреблять никотиносодержащие вещества, энергетические напитки, алкоголь и психоактивные вещества.
- **Запрещается** загораживать эвакуационные выходы, проходы, коридоры и лестницы мебелью, оборудованием, декорациями или личными вещами.
- **Запрещается** накрывать осветительные приборы тканью, бумагой или декорациями.

5.2. В случае срабатывания пожарной сигнализации или обнаружения признаков пожара (дым, запах гари):

- мероприятие немедленно прекращается;
- ответственный педагог организует эвакуацию в соответствии с планом;
- обучающиеся без паники, организованно покидают помещение по указанию педагога;
- не берут с собой вещи и рюкзаки;
- не пользуются лифтом;
- собираются в месте сбора, указанном планом эвакуации.

6. Действия в чрезвычайных и экстренных ситуациях

6.1. **При несчастном случае** (травма, порез, ожог, падение, обморок и т. п.):

- мероприятие приостанавливается;
- пострадавшему незамедлительно оказывается первая помощь;
- при необходимости вызывается скорая помощь (103 или 112);
- классный руководитель сообщает о происшествии в администрацию школы;
- остальные обучающиеся остаются на месте под контролем педагога или направляются в безопасное помещение.

6.2. **При резком ухудшении самочувствия** обучающегося (головокружение, тошнота, боль, слабость):

- обучающийся сообщает об этом педагогу;
- педагог принимает решение о дальнейших действиях: оказание помощи, вызов медработника, информирование родителей.

6.3. **При возникновении чрезвычайной ситуации** (пожар, задымление, запах газа, обрушение, посторонние звуки, угрожающие безопасности):

- мероприятие прекращается;
- педагог вызывает экстренные службы (112);
- организуется эвакуация или обеспечение безопасности обучающихся;
- администрация школы информируется незамедлительно.

7. Завершение мероприятия

7.1. По завершении мероприятия:

- дежурные обучающиеся и классный руководитель убирают помещение: собирают мусор, моют столы, расставляют мебель по местам;
- проверяется, что все электроприборы выключены и отключены от сети;
- окна и двери проверяются и закрываются;
- декорации и украшения снимаются и утилизируются или убираются на хранение.

7.2. Классный руководитель и дежурный совершают обход:

- проверяют чистоту и порядок в помещении, где проводилось мероприятие;
- проверяют коридоры, куда выносилась мебель, — всё ли возвращено на место;
- убеждаются, что нет незакрытых окон, не выключенного оборудования, неубранного мусора.

7.3. Обучающиеся покидают помещение в организованном порядке под контролем педагога.

8. Краткая памятка для участников мероприятия

До начала	**Во время**	**После**
Прийти вовремя	Соблюдать порядок и тишину	Убрать мусор
Помочь дежурным подготовить помещение	Не выходить без разрешения	Вернуть мебель на места
Убрать лишние вещи с проходов	Не использовать пиротехнику и огонь	Выключить электроприборы
Проветрить помещение	Не загораживать выходы	Проверить окна и двери

Инструкция №1.7

« Правила поведения школьников на общественных мероприятиях (кинотеатры, выставки, музеи, театры, культурно-досуговые центры, библиотеки и другие культурные места)»

Цель: обеспечить безопасность школьников, сохранить культурные ценности и создать комфортную обстановку для всех посетителей.

Перед посещением мероприятия

- **Приходите вовремя.** Опаздывать не стоит: в театре или кино вы помешаете другим, на экскурсии пропустите начало, а в библиотеке или культурно-досуговом центре можете не успеть на запланированную активность.
- **Узнайте правила конкретного места.** В музеях, библиотеках и культурно-досуговых центрах могут быть свои требования (например, запрет на фото со вспышкой, необходимость сдавать рюкзаки в камеру хранения, требование переобуться или надеть бахилы).
- **Оденьтесь удобно и аккуратно.** Одежда не должна мешать вам и окружающим. Обувь — по сезону, без высокого каблука, чтобы было удобно ходить по залам. В некоторых учреждениях (особенно в сельских клубах, ДК, отдельных залах) может быть уместно взять сменную обувь.
- **Возьмите только необходимое.** Лучше не брать с собой громоздкие сумки, острые предметы, еду и напитки (если это не разрешено правилами места).
- **Держите при себе контакты сопровождающего.** Если вы идёте группой, запомните, к кому обращаться, если потеряетесь.

В фойе, холле, зонах ожидания

- **Ведите себя спокойно.** Не бегайте, не толкайтесь, не устраивайте шумные игры.
- **Соблюдайте очередь.** При покупке билетов, на входе, в гардеробе.
- **Сдавайте крупные вещи в гардероб или камеру хранения**, если это требуется. В культурно-досуговых центрах и библиотеках часто есть отдельные места для верхней одежды и сумок.
- **Не трогайте элементы оформления и оборудование** (стойки, витрины, ограждения), если это не предусмотрено программой.
- **Прислушивайтесь к объявлениям и указаниям персонала.**

В зрительном зале (театр, кинотеатр, концертный зал в культурно-досуговом центре)

- **Заходите в зал до начала представления/сеанса.** Если опоздали — ждите разрешения администратора.
- **Проходите к своему месту лицом к сидящим**, тихо и аккуратно. Если кого-то задели — извинитесь.
- **Садитесь на место, указанное в билете.** Не занимайте чужие места.
- **Во время представления не шумите.** Не разговаривайте, не смейтесь громко, не шуршите обёртками.
- **Отключите звук на телефоне** (лучше перевести в авиарежим). Фото и видео снимайте только там, где это официально разрешено, и без вспышки.
- **Еду и напитки не употребляйте во время сеанса/спектакля**, если это не предусмотрено форматом мероприятия.
- **Не вставайте и не ходите по залу** до антракта или окончания.
- **Аплодируйте в подходящие моменты.** В театре и на концертах в культурно-досуговых центрах — после ярких сцен, номеров и в финале.

На выставках и в музеях

- **Следуйте маршруту и указаниям.** Не заходите в служебные и закрытые зоны.
- **Смотрите, но не трогайте экспонаты**, если нет специальной пометки «можно трогать». Даже лёгкое прикосновение может повредить предмет.
- **Не загораживайте экспонаты и витрины.** Не стойте прямо перед ними большой группой — давайте возможность посмотреть и другим посетителям.
- **Фотографируйте только по правилам музея.** Где-то нельзя снимать со вспышкой, где-то — вообще запрещено.
- **Слушайте экскурсовода внимательно.** Не перебивайте, вопросы задавайте в отведённое время.
- **Не прислоняйтесь к витринам, стенам, ограждениям.**

В библиотеках

- **Соблюдайте тишину.** Библиотека — место для чтения и сосредоточенной работы, громкие разговоры мешают другим.
- **Обращайтесь с книгами бережно.** Не загибайте страницы, не делайте пометок ручкой или карандашом, не вырывайте листы. Если книга в мягком переплёте — не сгибайте её сильно.
- **Пользуйтесь материалами только по правилам.** Если что-то можно взять на абонемент — уточните сроки и правила возврата. Для редких изданий или периодики может быть доступен только читальный зал.
- **Не выносите книги без оформления.** Даже если хотите просто сфотографировать обложку, сначала спросите разрешения у библиотекаря.
- **Поддерживайте порядок на столах.** Возвращайте книги на место или сдавайте библиотекарю, не оставляйте личные вещи на столах надолго.
- **Используйте технику (компьютеры, сканеры) строго по инструкции и с разрешения сотрудника.**

В культурно-досуговых центрах (ДК, клубы, центры творчества)

- **Следуйте указаниям организаторов и сотрудников.** В таких учреждениях часто проходят сразу несколько мероприятий, и важно не мешать другим группам.
- **На мастер-классах и занятиях соблюдайте технику безопасности.** Если используются ножницы, клей, краски, электроприборы — работайте аккуратно, не отвлекайтесь и не мешайте соседям.
- **В танцевальных и актовых залах не бегайте и не толкайтесь.** Скользкий пол и большое количество людей повышают риск травм.
- **Если участвуете в концерте или постановке, выполняйте указания режиссёра/руководителя.** Не выходите на сцену без разрешения, не трогайте декорации и реквизит, если это не входит в ваши задачи.
- **Уважайте пространство для зрителей.** Не загораживайте проходы и обзор сидящим.

Общие правила безопасности

- **Держитесь рядом с сопровождающим.** Если вы в группе — не уходите вперёд и не отставайте.
- **Если потерялись — не выходите на улицу и не ищите взрослых самостоятельно.** Подойдите к сотруднику учреждения (администратору, охраннику, кассиру, библиотекарю) и скажите: «Я потерял(а) своего сопровождающего».
- **Знайте, где находятся эвакуационные выходы.** Обращайте внимание на указатели «Выход» и план эвакуации.

- **В случае тревоги или объявления эвакуации действуйте спокойно и по указаниям персонала.** Не бегите, не толкайтесь, помогайте тем, кто растерялся.
- **При признаках плохого самочувствия сразу сообщите сопровождающему.**

Чего делать нельзя

- опаздывать и мешать началу мероприятия;
- громко разговаривать, кричать, бегать, толкаться;
- трогать экспонаты, витрины, оборудование, книги, если это не разрешено;
- есть и пить в залах, где это запрещено;
- снимать фото и видео там, где есть запрет;
- портить и рисовать на элементах интерьера, книгах, оставлять мусор;
- уходить без разрешения сопровождающего;
- игнорировать требования сотрудников и сопровождающих;
- самостоятельно включать/выключать технику, открывать технические помещения, трогать электрооборудование.

Действия в экстренных ситуациях

- **Пожар, задымление, тревога:** не паникуйте, слушайте указания персонала, двигайтесь к ближайшему эвакуационному выходу, не пользуйтесь лифтом.
- **Подозрительный предмет** (сумка, коробка без владельца): не трогайте, отойдите на безопасное расстояние, сообщите сотруднику учреждения или сопровождающему.
- **Травма:** сразу скажите сопровождающему, не пытайтесь «перетерпеть» боль.
- **Конфликт или агрессивное поведение других людей:** не вступайте в спор, отойдите и сообщите взрослому.

Куда обращаться за помощью

- **Сотрудник учреждения** (администратор, охранник, кассир, библиотекарь, руководитель кружка) — если нужна информация или помощь на месте.
- **Сопровождающий учитель/родитель** — если что-то беспокоит или вы потеряли группу.
- **Служба безопасности** — при угрозе или опасной ситуации.
- **Экстренные службы: 112** — единый номер вызова помощи.

Инструкция № 1.8

«Правила поведения в группе продлённого дня (ГПД)»

Цель: обеспечить безопасность, порядок и комфортную атмосферу для всех ребят в ГПД.

Общие правила

- **Соблюдайте режим дня ГПД.** Приход, обед, прогулка, самоподготовка, занятия по интересам — всё идёт по расписанию. Это помогает всё успевать и меньше уставать.
- **Слушайте воспитателя и выполняйте его указания.** Воспитатель отвечает за вашу безопасность и порядок в группе.
- **Со взрослыми здоровайтесь первыми.** Будьте вежливы, говорите «спасибо» и «пожалуйста».
- **Бережно относитесь к школьному имуществу.** Не ломайте мебель, не рисуйте на стенах и партах, аккуратно пользуйтесь играми и пособиями.
- **Не трогайте чужие вещи без разрешения.** Если хотите поиграть общей игрушкой — спросите.
- **Держите своё место в порядке.** Убирайте за собой тетради, ручки, личные вещи.
- **Самостоятельно уходить из школы нельзя.** Уйти можно только с родителем (или доверенным взрослым) и обязательно предупредив воспитателя.

В классном помещении и во время самоподготовки

- **Ведите себя спокойно.** Не бегайте, не прыгайте, не толкайтесь. Помещение — не спортзал.
- **Во время самоподготовки не мешайте другим.** Говорите тихо, не выкрикивайте с места. Если хотите что-то спросить — поднимите руку.
- **Работайте над домашним заданием внимательно.** Если что-то непонятно — обратитесь к воспитателю, он подскажет, как подойти к задаче.
- **Не используйте гаджеты без разрешения воспитателя.** Телефоны и планшеты лучше убрать, чтобы не отвлекаться.
- **Если нужно выйти в туалет или попить воды — спросите разрешения и скажите, куда идёте.**

В столовой

- **Мойте руки перед едой. Это важно для здоровья.**
- **Садитесь за стол аккуратно.** Не толкайтесь у входа и за столом.
- **Ешьте спокойно, не разговаривайте с полным ртом.** Не размахивайте столовыми приборами, не бросайте еду.
- **Убирайте за собой.** Поставьте посуду в отведённое место, уберите крошки со стола, если это принято в вашей школе.
- **Не берите чужую еду и не давайте свою другим без разрешения взрослых.**

На прогулке и во время подвижных игр

- **Выходите и возвращайтесь только организованной группой вместе с воспитателем.** Не убегайте вперёд и не отставайте.
- **Выбирайте игры, в которых все согласны участвовать.** Уважайте тех, кто не хочет играть.
- **Соблюдайте правила игры и технику безопасности.** Не толкайтесь, не ставьте подножки, не бросайте твёрдые предметы.

- **Не уходите с игровой площадки и не выходите за территорию школы.** Даже если кажется, что «я только на минутку» — это опасно.
- **В холодную или сырую погоду одевайтесь по погоде.** Если замёрзли или промочили ноги — скажите воспитателю.
- **При падении или ушибе сразу сообщите воспитателю.** Не терпите боль и не скрывайте травму.

Правила безопасности

- **Не бегайте по коридорам и лестницам.** Там легко поскользнуться и упасть.
- **Не открывайте окна и форточки без разрешения.** Не высовывайтесь из окон и не вставайте на подоконники.
- **Не прикасайтесь к розеткам, проводам, электроприборам.** Если видите искрение или сломанную розетку — сразу скажите воспитателю.
- **При любой опасной ситуации (драка, травма, запах гари, разбитое стекло) сразу обратитесь к взрослому.**

Если возник конфликт

- **Не решайте споры силой.** Драки и толчки запрещены.
- **Расскажите воспитателю.** Он поможет разобраться и помирить стороны.
- **Старайтесь договариваться словами.** Если кто-то вас обидел — спокойно скажите: «Мне неприятно, не делай так».

Что делать в экстренных случаях

- **При пожаре:** действуйте строго по команде воспитателя, не бегите в одиночку, не прячьтесь под парту. Следуйте плану эвакуации.
- **При травме:** не двигайте пострадавшего, если есть серьёзная боль или подозрение на перелом. Сообщите воспитателю — он окажет первую помощь и вызовет нужных специалистов.
- **Если стало плохо:** сразу скажите воспитателю. Не пытайтесь «перетерпеть».
-

Чего делать нельзя

- уходить из школы без ведома воспитателя;
- бегать и толкаться в помещении;
- портить школьное имущество;
- брать чужие вещи без спроса;
- использовать острые, колющие, опасные предметы;
- устраивать драки и ссоры;
- самостоятельно открывать окна и выходить на балкон;
- трогать электроприборы и провода.

Куда обращаться, если нужна помощь

- **Воспитатель ГПД** — первый человек, к которому нужно подойти с любой проблемой.
- **Классный руководитель** — если вопрос касается учёбы или отношений в классе.
- **Школьный психолог** — если тяжело из-за переживаний, стресса или конфликтов.
- **Родители** — обязательно рассказывайте дома, если что-то тревожит.

Инструкция №1.9

«Правила поведения в школьном туалете»

Цель: обеспечить безопасность и сохранить порядок в санитарно-гигиенических помещениях школы.

Что нужно делать

- Ходить в туалет только на перемене. Во время урока — с разрешения учителя.
- Входить и выходить спокойно, не толкаясь.
- Аккуратно пользоваться сантехническим оборудованием.
- После посещения унитаза: воспользоваться туалетной бумагой, слить воду (нажав на спускной бачок), при необходимости
- После мытья рук — вытереть их чистым полотенцем (лучше одноразовым).
- При пользовании умывальником: включать воду небольшой струёй, не расплёскивать её на пол и на зеркала. Аккуратно нажимать на дозатор с мылом.
- Экономно использовать средства гигиены (мыло, бумагу).
- При выходе закрыть краны.
- Если в туалете по техническим причинам нет воды — предупредить дежурных по этажу.

Чего делать нельзя

- Создавать очередь. Если в одном туалете свободно, лучше пройти в другой.
- Бегать, прыгать, толкаться, шуметь, устраивать игры.
- Собираться группами для долгих бесед.
- Использовать помещение не по назначению.
- Портить оборудование и отделку: рисовать на стенах и дверях, виснуть на змеевиках отопления, перегородках между кабинками, решётках батарей.
- Вставать ногами на унитазы или другие сантехнические приборы.
- Бросать в унитазы и раковины посторонние предметы (игрушки, мелкие вещи, остатки пищи, тару) — это ведёт к засорам.
- Выбрасывать в мусорные корзины канцелярскую бумагу, банки, коробки и другой крупный мусор.
- Мыть обувь в раковине.
- Справлять нужду в умывальную раковину.
- Сильно открывать кран.
- Пить воду из-под крана.
- Пробовать моющие средства на вкус.
- Сидеть на полу.
- Самостоятельно открывать форточки, фрамуги или окна.
- Использовать санитарное оборудование и предметы гигиены не по назначению.
- Курить и употреблять запрещенные вещества

Действия в особых ситуациях

- Если случайно упали — не пытайтесь сразу встать сами. Позовите взрослого (учителя, дежурного, технического работника).
- При получении травмы (порез, ушиб) немедленно сообщите работнику школы.

- При обнаружении неисправности (сломался кран, появилась лужа на полу, пахнет гарью) — поставьте в известность взрослого. Устранять неполадки самостоятельно нельзя.
- При возникновении аварийной ситуации (пожар, задымление, сильный посторонний запах) сохраняйте спокойствие и выполняйте указания взрослого. Соблюдайте порядок при эвакуации.

Инструкция №1.10

«Правила поведения при работе на приусадебном (пришкольном) участке»

Цель: предупредить травмы и обеспечить безопасность во время работ на участке.

1. Общие требования безопасности

- К работам допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности и медицинский осмотр, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- Во время работ необходимо соблюдать дисциплину, выполнять только то задание, которое дал педагог.
- При работе на участке возможно воздействие опасных факторов: травмы при небрежном обращении с инвентарём, перенос тяжестей сверх нормы, порезы при очистке почвы от посторонних предметов.
- При работе на участке обязательно наличие медицинской аптечки с набором перевязочных средств.
- Обучающиеся, нарушившие инструкцию, привлекаются к ответственности, и со всеми проводится внеплановый инструктаж.
- **2. Требования безопасности перед началом работы**
- Надеть одежду и обувь, соответствующие погодным условиям и не затрудняющие движений. В жаркие дни обязательно надеть светлый головной убор.
- При прополке грядок, очистке почвы от мелких предметов надеть перчатки.
- Осмотреть участок: убедиться в отсутствии опасных объектов (открытых люков, битого стекла, проволоки, растений, вызывающих аллергию).
- Проверить исправность и заточку инвентаря. Рукоятки не должны иметь заусенцев, сколов, трещин. Инвентарь должен соответствовать возрасту и росту учащихся.
- Получить от педагога конкретное задание и границы участка для работы.
- При наличии порезов, ссадин или других повреждений кожи сообщить педагогу — возможно, от этой работы придётся временно отказаться.

3. Требования безопасности во время работы

- Выполнять только порученную педагогом работу.
- Переносить заострённый инвентарь (лопаты, грабли, вилы) только в вертикальном положении рабочей частью вниз. Не передавать его друг другу броском, не класть на землю заострённой частью вверх, не направлять на себя и товарищей.
- При работе с лопатой не перегружать её землёй (не более чем на треть штыка) и работать попеременно то правой, то левой ногой — это помогает избежать искривления позвоночника.
- При переноске тяжестей не превышать установленные нормы. Для учащихся начальных классов — не более 3 кг. Учащимся до 14 лет вообще не разрешён подъём и переноска тяжестей с помощью носилок или вёдер.
- Очистку почвы от посторонних предметов (камней, осколков стекла, кусков металла) производить только с помощью инвентаря, не собирать их незащищёнными руками.
- При прополке грядок работать только в перчатках, чтобы избежать порезов.
- Для предотвращения переутомления чередовать виды работ и делать перерывы (например, 10–15 минут после каждых 30–45 минут работы) по указанию педагога.
- Не использовать инвентарь, предназначенный для взрослых.

- Категорически запрещено работать с ядохимикатами, инсектицидами и гербицидами.
- Не употреблять растения, семена, корнеплоды во время работы.
- Не пить воду, предназначенную для полива растений.
- Не оставлять инвентарь в опасных положениях (остриём вверх).
- **4. Требования безопасности в экстренных ситуациях**
- При выходе из строя инвентаря или его затуплении прекратить работу и сообщить педагогу.
- При получении травмы (укол, порез, заноза) немедленно сообщить педагогу, оказать себе или товарищу первую помощь. Педагог при необходимости организует доставку пострадавшего в медпункт или вызовет скорую
- При недомогании (головная боль, тошнота, слабость, головокружение) прекратить работу, сообщить педагогу и действовать по его указанию.
- При возникновении чрезвычайных ситуаций (буря, ураган, пожар) покинуть участок по указанию педагога.

5. Требования безопасности по окончании работы

- Очистить инвентарь и сдать его на хранение.
- Если во время работы инвентарь повредился, показать это педагогу.
- Снять рабочую одежду и средства индивидуальной защиты, тщательно вымыть руки с мылом, лицо.
- Сообщить педагогу о любых недостатках, замеченных во время работы (неисправности, опасные объекты), которые могли повлиять на безопасность.

Инструкция №1.11

«Правила поведения на школьном стадионе»

Цель: предотвратить травмы и обеспечить порядок во время уроков физкультуры и прогулок.

1. Общие требования

- К занятиям допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
- На стадион можно выходить только с учителем или сопровождающим.
- Соблюдайте дисциплину: не шумите, не толкайтесь, не создавайте опасных ситуаций для других.
- Бережно относитесь к оборудованию и инвентарю стадиона.

2. Перед началом занятий

- Переоденьтесь в раздевалке в спортивную форму. Одежда не должна стеснять движений.
- Наденьте обувь с нескользкой подошвой. Она должна плотно облегать ногу и не затруднять кровообращение. При ветреной или холодной погоде добавьте лёгкую куртку и шапочку.
- Снимите предметы, которые могут стать причиной травмы: часы, серёжки, браслеты.
- Уберите из карманов колющие и другие посторонние предметы.
- Под руководством учителя подготовьте инвентарь. То, что не понадобится, уберите в безопасное место.
- Если на беговой дорожке, в яме для прыжков или на других зонах есть посторонние предметы (камни, ветки, мусор), сообщите учителю — он попросит их убрать.
- Внимательно выслушайте инструктаж по технике безопасности конкретно для этого занятия.

3. Во время занятий и прогулок

- Не приступайте к упражнениям без команды учителя.
- Выполняйте только те задания, которые дал педагог.
- Перед выполнением упражнения убедитесь, что рядом нет других учеников.
- При групповых упражнениях соблюдайте дистанцию и интервал, чтобы не столкнуться.
- Не ставьте подножек, не толкайтесь, не мешайте другим.
- При выполнении прыжков, метаний или работе на снарядах будьте внимательны. При необходимости оказывайте друг другу подстраховку.
- Не метайте мячи навстречу друг другу — в паре должен быть один мяч.
- Используйте инвентарь и оборудование только по назначению. Не пытайтесь самостоятельно разбирать или ремонтировать снаряды.
- Во время прогулок следите за поверхностью: избегайте ям, луж, скользких участков.
- Не покидайте территорию стадиона без разрешения учителя.

4. В экстренных ситуациях

- При плохом самочувствии, головокружении или других недомоганиях прекратите занятия и сразу сообщите учителю.
- Если получили травму (ушиб, порез), немедленно скажите педагогу. Он окажет первую помощь и при необходимости организует доставку в медпункт или вызов скорой.

- При возникновении опасной ситуации (сильный ветер, гроза, ливень, пожар) действуйте по указанию учителя: покиньте стадион быстро, но без паники.

5. По окончании занятий

- Под руководством учителя уберите инвентарь в места его хранения.
- Организованно покиньте стадион
- Переоденьтесь в раздевалке, снимите спортивную форму и обувь
- Вымойте с мылом руки.
- Если во время занятий вы заметили поломку оборудования, неровность покрытия или другую опасность — обязательно сообщите об этом учителю

Инструкция №1.12

«Запрет проноса, употребления и распространения запрещённых веществ и предметов. Последствия и ответственность»

Цель: сформировать у школьников осознанное отношение к запрету на опасные вещества и предметы, объяснить последствия их употребления для здоровья и жизни, а также дать чёткое представление о видах юридической ответственности.

1. Что запрещено проносить в школу

На территорию школы **категорически запрещено** приносить:

- **оружие и имитации** — любого вида оружие, боеприпасы, муляжи, колюще-режущие предметы (ножи, кинжалы, мечи), электрошоковые устройства, рогатки, газовые баллончики;
- **взрывчатые и пиротехнические вещества** — взрывные устройства, дымовые шашки, сигнальные ракеты, фейерверки, бенгальские огни, легковоспламеняющиеся жидкости;
- **табачные изделия** — сигареты, кальяны;
- **никотиносодержащую продукцию** — электронные сигареты (вейпы), снюс, насвай, никотиновые паучи и полоски;
- **алкогольные напитки** — пиво, слабоалкогольные напитки, спиртосодержащие жидкости в любой таре;
- **энергетические напитки** — любые напитки, содержащие стимуляторы и не соответствующие возрасту;
- **наркотические и психотропные вещества** — наркотики, их аналоги, новые потенциально опасные психоактивные вещества, одурманивающие вещества;
- **предметы для порчи имущества** — бритвенные лезвия, битое стекло, пилы, краска;
- **лекарственные средства** — только по рекомендации врача и через медицинского работника школы.

2. Последствия употребления: что происходит с организмом

Многие подростки думают, что «вейпы, снюсы и энергетики — это не наркотики, а просто модные развлечения». Это опасное заблуждение. Современные никотиносодержащие продукты и энергетики наносят формирующемуся организму серьёзный, часто необратимый вред.

Вейпы (электронные сигареты)

В большинстве вейпов используется **синтетический (солевой) никотин**, который всасывается в кровь и достигает мозга за считанные секунды. Он не вызывает кашля, а сладкие ароматизаторы маскируют опасность. Результат — **тяжёлая физическая зависимость формируется не за годы, а за пару месяцев**.

- **Лёгкие:** компоненты жидкости при нагревании образуют яды. Частички пара оседают в лёгких, приводя к хроническим болезням. В 2019 году в США была зафиксирована массовая вспышка тяжёлого лёгочного поражения, напрямую связанного с вейпами.
- **Мозг:** у подростков с никотиновой зависимостью исследования фиксируют **уменьшение объёма серого вещества** в областях, отвечающих за память и контроль поведения. Страдают рабочая память и способность концентрироваться.
- **Психика:** тревожность нарастает. Без никотина тревога становится сильнее, чем была до начала употребления. Формируется порочный круг: тревога → вейп → временное облегчение → сильнее тревога → снова вейп. Риск развития депрессии у зависимых подростков примерно в 1,5 раза выше.

- **Риск перехода на наркотики:** среди людей с никотиновой зависимостью, начавшейся до 18 лет, риск развития других зависимостей в течение жизни в 3–4 раза выше. Погоня за острыми ощущениями может привести к переходу на сигареты или наркотические смеси (спайсы). ens-narkologia.ru +1

Снюс и никотиновые паучи

Одна порция снюса может содержать **дозу никотина, равную 2–3 пачкам крепких сигарет**. Из-за всасывания через слизистую рта токсины напрямую попадают в мозг, минуя фильтры печени.

- **Острое отравление:** тошнота, резкое падение давления, учащённое сердцебиение, вплоть до **остановки дыхания**. dzen.ru +1
- **Рот и желудок:** язвочки в месте контакта, ожоги слизистой, нарушение местного иммунитета, рост риска новообразований ротоглотки.
- **Сердечно-сосудистая система:** одна порция крепкого снюса поднимает давление на 10–15 единиц, пульс — на 15–20 ударов в минуту.
- **Развитие:** у подростков нарушаются обменные процессы, тормозится общее развитие, замедляется рост.
- **Зависимость:** повышенное содержание никотина обусловливает **более быстрое формирование зависимости**, избавиться от которой самостоятельно становится практически невозможно.

Энергетические напитки

- **Сердце:** сочетание энергетика и никотина (вейпа/снюса) суммирует эффекты. У подростков без видимых проблем со здоровьем зафиксированы случаи пульса 170–190 ударов в минуту. У людей со скрытыми нарушениями проводимости сердца такое сочетание может спровоцировать **опасную аритмию вплоть до остановки сердца**.
- **Нервная система:** при ежедневном употреблении 2 и более банок энергетиков и резком отказе в течение суток появляются сильная головная боль, выраженная усталость, раздражительность, тошнота, ощущение «голова в тумане». Это официально признанное расстройство отмены.
- **Психика:** когнитивный спад — резко падает концентрация внимания, ухудшается память, успеваемость скатывается вниз. Эмоциональные качели — раздражительность, агрессия, головные боли, бессонница, апатия без привычной стимуляции.

Наркотические и психотропные вещества

- **Физическая деградация:** наркотическая зависимость, разрушение внутренних органов, необратимые изменения в мозге. azhinovskoe.donland.ru +1
- **Психическая деградация:** разрушение личности, утрата воли, депрессия, психозы. Совместное употребление вейпа и марихуаны резко увеличивает риск первого психотического эпизода — по ряду данных, в 5 раз.
- **Социальные последствия:** утрата связей с семьёй и друзьями, прекращение учёбы, криминальное поведение для добычи денег на наркотики.
- **Смерть:** передозировка — реальная причина летальных исходов среди подростков.

Алкоголь

- **Подростковый мозг** особенно уязвим: алкоголь необратимо повреждает нейронные связи, снижает интеллект, ухудшает память.
- **Печень и сердце:** даже небольшие дозы в период роста наносят непропорционально больший вред, чем взрослому.
- **Поведение:** потеря контроля, агрессия, неадекватные поступки, риск стать жертвой преступления или травмы.

- **Зависимость:** чем раньше начато употребление, тем выше риск алкоголизма в будущем.

3. Виды ответственности

В школе и за её пределами действуют три вида ответственности: **дисциплинарная**, **административная** и **уголовная**. Они могут применяться одновременно.

Дисциплинарная ответственность (внутри школы)

Применяется за нарушение правил школы, независимо от возраста ученика:

- замечание;
- выговор;
- отчисление (для учащихся старше 15 лет — по решению органа управления школой);
- постановка на внутришкольный учёт;
- вызов родителей, беседа с социальным педагогом и психологом.

Административная ответственность (с 16 лет)

Статья КоАП РФ	За что	Наказание
Ст. 6.8	Незаконные приобретение, хранение, перевозка без цели сбыта наркотических средств или психотропных веществ	Штраф 4 000–5 000 ₽ или арест до 15 суток
Ст. 6.9	Потребление наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача	Штраф 4 000–5 000 ₽ или арест до 15 суток
Ст. 6.9.1	Уклонение от лечения от наркомании	Штраф 4 000–5 000 ₽ или арест до 30 суток
Ст. 6.13	Пропаганда наркотических средств (в т.ч. в интернете, на одежде)	Штраф 1 000–1 500 ₽ для граждан
Ст. 6.10	Вовлечение несовершеннолетнего в употребление алкоголя, одурманивающих веществ	Штраф 1 500–3 000 ₽; для родителей — 4 000–5 000 ₽
Ст. 6.23	Вовлечение несовершеннолетнего в потребление табака или никотиносодержащей продукции	Штраф 2 000–5 000 ₽; для родителей — 5 000–7 000 ₽
Ст. 20.20	Потребление алкоголя или наркотиков в общественных местах (в т.ч. в школе)	Штраф 500–1 500 ₽ (алкоголь); 4 000–5 000 ₽ или арест до 15 суток

Статья КоАП РФ	За что	Наказание
		(наркотики)
Ст. 20.21	Появление в общественных местах в состоянии опьянения	Штраф 500–1 500 ₽ или арест до 15 суток
Ст. 20.22	Нахождение в состоянии опьянения или потребление запрещённых веществ несовершеннолетним **до 16 лет**	Штраф на **родителей** 1 500–2 000 ₽

Если вам нет 16 лет, административный протокол составляется на **родителей** (ст. 20.22 КоАП). Но это не значит, что для вас последствий нет: вас поставят на учёт в ПДН (подразделение по делам несовершеннолетних), могут направить в комиссию по делам несовершеннолетних, а при серьёзных нарушениях — в специализированное учебно-воспитательное учреждение.

Уголовная ответственность

Статья УК РФ	За что	Наказание	Возраст
Ст. 228	Незаконные приобретение, хранение, перевозка, изготовление наркотических средств **без цели сбыта** (в крупном и особо крупном размере)	От штрафа до **лишения свободы до 10 лет** (особо крупный — от 3 до 10 лет)	**С 16 лет**
Ст. 228.1	Незаконные производство, **сбыт** или пересылка наркотических средств	Лишение свободы **от 4 до 8 лет**; при отягчающих обстоятельствах — **до пожизненного**	**С 16 лет**
Ст. 229	Хищение или вымогательство наркотических средств	Лишение свободы до 15 лет	**С 14 лет**
Ст. 230	Склонение к потреблению наркотических средств (в т.ч. через интернет)	Лишение свободы до 15 лет; в отношении несовершеннолетнего — **от 10 до 15 лет**	С 16 лет
С	Незаконное	Лишение	С

Статья УК РФ	За что	Наказание	Возраст
т. 231	культивирование наркотикосодержащих растений	свободы до 8 лет	16 лет
Ст. 232	Организация или содержание притонов для потребления наркотиков	Лишение свободы до 10 лет	С 16 лет
Ст. 234.1	Незаконный оборот новых потенциально опасных психоактивных веществ	Лишение свободы **до 8 лет**	С 16 лет
Ст. 151.1	Розничная продажа алкоголя несовершеннолетним (для продавцов)	Штраф 50 000–80 000 ₽ или исправительные работы до 1 года	С 18 лет
Ст. 150	Вовлечение несовершеннолетнего в совершение преступления	Лишение свободы до 8 лет	С 18 лет
Ст. 151	Вовлечение несовершеннолетнего в антиобщественные действия (систематическое употребление алкоголя, одурманивающих веществ)	Лишение свободы до 6 лет	С 18 лет

Важно: сбыт (распространение) наркотических средств **в образовательном учреждении** — отягчающее обстоятельство, которое усиливает наказание.

Если вам нет 14 или 16 лет

Уголовной ответственности может не быть, но последствия всё равно серьёзные:

- постановка на профилактический учёт в полиции (ПДН) и комиссию по делам несовершеннолетних (КДНиЗП);
- помещение в центр временного содержания для несовершеннолетних правонарушителей до 30 суток;
- помещение в специальное учебно-воспитательное учреждение закрытого типа;
- родители привлекаются по ст. 5.35 КоАП (ненадлежащее воспитание) и ст. 20.22 КоАП (опьянение несовершеннолетнего);
- родители **возмещают ущерб** из своего кармана
- **Добровольный отказ спасает от ответственности**

Если вы **добровольно** сдали наркотические средства и содействуете правоохранительным органам — вы освобождаетесь от уголовной ответственности. Не считается добровольной сдачей изъятие наркотиков в процессе задержания.

4. Распространение запрещённых веществ в школе

Распространение (сбыт) — это не только продажа. Это также **дарение, обмен, уплата долга, дача взаймы**, передача «на хранение» или «на пробу».

«Передать другу подержать» — это уже сбыт. Даже если вы не получили за это деньги. Закон квалифицирует передачу наркотических средств другому лицу как незаконный сбыт. Наказание — **от 4 до 8 лет лишения свободы** (ст. 228.1 УК РФ), а при отягчающих обстоятельствах — вплоть до пожизненного.

Распространение «закладок» — это особо опасное преступление. Подростков вербуют через интернет, предлагая «лёгкие деньги» за раскладку наркотиков в тайники. Это квалифицируется как соучастие в сбыте и наказывается лишением свободы **от 8 до 15 лет**.

5. Категорически нельзя

- проносить в школу оружие, ножи, взрывчатку, пиротехнику, газовые баллончики;
- употреблять, передавать или распространять алкоголь, табак, вейпы, снюс, наркотики, энергетики;
- предлагать одноклассникам «попробовать» — это вовлечение, за которое предусмотрена ответственность;
- распространять наркотические средства (в том числе через «закладки»);
- пропагандировать наркотики в интернете, носить одежду с наркотической символикой;
- покрывать тех, кто употребляет или распространяет запрещённые вещества.

6. Что делать, если вы столкнулись с нарушением

1. **Не молчите.** Если вы увидели, что кто-то принёс в школу запрещённое вещество или предмет, употребляет его или предлагает другим — **сообщите классному руководителю, дежурному учителю или администрации школы**.
2. **Не пытайтесь разобраться сами.** Не забирайте у одноклассника вейп или пакетик — вы можете стать соучастником. Расскажите взрослому.
3. **Если вам предлагают попробовать** — откажитесь и уйдите. Вы не обязаны объяснять причины. Соглашаться «за компанию» или «из любопытства» — значит рисковать здоровьем и будущим.
4. **Если вам угрожают** за отказ — сразу расскажите родителям или учителю.
5. **Если вы сами употребляете** и хотите остановиться — обратитесь к школьному психологу или позвоните на горячую линию. Добровольное обращение за помощью освобождает от административной ответственности.

7. Куда обращаться

- **112** — единый номер спасения (работает даже без SIM-карты);
- **8-800-2000-122** — телефон доверия для детей и подростков (бесплатно, анонимно, круглосуточно);
- **8-800-700-8-800** — горячая линия ФСБ России (по вопросам наркотиков и вербовки);
- **Классный руководитель, школьный психолог, социальный педагог** — ближайшие взрослые, которым можно доверять;
- **Родители** — расскажите им, если столкнулись с давлением или предложением запрещённых веществ.

Памятка: последствия за один поступок

Поступок	Последствие для здоровья	Правовое последствие

Поступок	Последствие для здоровья	Правовое последствие
Попробовал вейп «за компанию»	Зависимость за 1–2 месяца, уменьшение серого вещества мозга	Штраф на родителей, учёт в ПДН
Принёс снюс в школу	Ожог слизистой, отравление никотином, остановка дыхания	Дисциплинарное взыскание, учёт в ПДН
Выпил энергетик перед уроком	Пульс 170+ уд/мин, риск аритмии и остановки сердца	Дисциплинарное взыскание
Распространял «закладки»	—	Лишение свободы **от 8 до 15 лет** (с 16 лет)
Передал наркотик другу «просто так»	—	Сбыт: лишение свободы **от 4 до 8 лет** (с 16 лет)
Употребил наркотик	Разрушение мозга, зависимость, смерть от передозировки	Штраф 4 000–5 000 ₽ или арест 15 суток (с 16 лет); штраф на родителей (до 16 лет)
Понёс в школу нож	—	Дисциплинарное взыскание; при угрозе — ст. 213 или 318 УК

Помните: «просто попробовать один раз» может стоить вам здоровья, свободы и будущего. **Один вейп — путь к зависимости. Одна «закладка» — путь к тюрьме. Один отказ — путь к здоровой жизни.** Если сомневаетесь — не делайте. Если предлагают — отказывайтесь. Если знаете о нарушении — рассказывайте взрослым. Берегите себя и своих близких.

Инструкция 1.13

«Правила поведения в школьной столовой»

Цель: обеспечить безопасность и порядок во время приёма пищи, сохранить школьное имущество, сформировать культуру питания и уважительное отношение к труду работников столовой.

Перед входом в столовую

- **Приходите в отведённое время по расписанию.** Не входите раньше или позже своей перемены — так не будет толкучки и все успеют поесть.
- **Снимайте верхнюю одежду.** В обеденном зале нельзя находиться в куртках, пальто, шапках. Сумки и портфели оставляйте в специально отведённом месте (в гардеробе, на стеллажах в фойе), не заносите их в зал.
- **Тщательно мойте руки с мылом и высушивайте их.** Это важно для здоровья и профилактики инфекций.
- **Соблюдайте очередь.** Не толкайтесь, не пытайтесь пролезть вперёд, не кричите. Если видите, что кто-то растерялся или младше вас — пропустите вперёд.

В обеденном зале и во время приёма пищи

- **Ведите себя спокойно.** Не бегайте, не прыгайте, не устраивайте шумные игры. Пол может быть скользким — это частая причина падений.
- **Садитесь за стол аккуратно.** Не раскачивайтесь на стуле, не ставьте ноги на сиденье, не кладите локти на стол.
- **Ешьте не торопясь.** Так вы не обожжётесь горячей едой и не подавитесь.
- **Пользуйтесь столовыми приборами правильно и по назначению.** Вилкой и ножом работайте аккуратно, чтобы никого не поранить. Не размахивайте приборами, не стучите ими по тарелке и чашке.
- **Не разговаривайте и не смейтесь с полным ртом.** Это опасно — можно поперхнуться.
- **Не дуйте на горячие блюда.** Лучше подождать, пока еда остынет.
- **Не пробуйте еду других учеников и не пользуйтесь их приборами.** Так можно заразиться инфекциями.
- **Относитесь уважительно к работникам столовой.** Говорите «здравствуйте», «спасибо», «пожалуйста». Не грубите и не делайте замечаний в грубой форме.
- **Не отзывайтесь пренебрежительно о еде.** Повара стараются, чтобы блюда были вкусными и полезными. Если что-то не нравится — просто не ешьте, но не оскорбляйте чужой труд.
- **Если случайно что-то пролили или уронили — поднимите и уберите.** Если не получается справиться самостоятельно — позовите дежурного или сотрудника столовой.

После приёма пищи

- **Уберите за собой.** Поставьте посуду на специальный стол или конвейер (в зависимости от того, как устроена ваша столовая). Не оставляйте грязную посуду на столе.
- **Выбросьте мусор в урну.** Обертки, салфетки, остатки еды не разбрасывайте по залу.
- **Ещё раз вымойте руки** (или обработайте антисептиком, если он есть в школе).
- **Выходите из столовой спокойно**, не толкаясь и не обгоняя других.

Правила безопасности

- **Осторожнее с горячими блюдами и напитками.** Не несите сразу несколько тарелок или чашек — можно уронить и обжечь себя или других.

- **Смотрите под ноги.** Если на полу разлито или рассыпано — не наступайте, обойдите и сообщите дежурному.
- **Не кидайте еду, столовые приборы, салфетки.** Это может привести к травмам и конфликтам.
- **Не выносите еду из столовой**, если это запрещено правилами школы.
- **При порезах, ожогах, ушибах сразу скажите дежурному или учителю.** Не пытайтесь «перетерпеть» боль — это может быть опасно.

Чего делать нельзя

- бегать, прыгать, толкаться, устраивать потасовки;
- кидать еду, ложки, вилки, салфетки;
- брать чужую еду и пользоваться чужими приборами;
- выносить еду и напитки из столовой без разрешения;
- портить мебель, посуду, оборудование столовой;
- грубить, оскорблять, дразнить других учеников и работников столовой;
- оставлять мусор на столах и на полу.

Если возник конфликт

1. **Не отвечайте грубостью на грубость.** Постарайтесь не вступать в перепалку.
2. **Отойдите и позовите дежурного учителя или сотрудника столовой.** Они помогут разобраться.
3. **Если вас регулярно обижают или травят в столовой — расскажите классному руководителю или школьному психологу.** За травлю предусмотрена дисциплинарная ответственность в школе, а в серьёзных случаях — и правовая.

Куда обращаться за помощью

- **Дежурный учитель или сотрудник столовой** — если нужна срочная помощь или возникла конфликтная ситуация.
- **Классный руководитель** — если проблема повторяется.
- **Школьный психолог** — если из-за обстановки в столовой вы испытываете сильный стресс.
- **Родители**

Инструкция № 1.14

«Комплект инструктажей по технике безопасности в школьных кабинетах»

Ниже — комплект инструкций по охране труда для основных школьных кабинетов. Каждая инструкция построена по стандартной схеме: общие требования → перед началом занятий → во время занятий → в экстренных ситуациях → по окончании занятий.

1. Кабинет информатики

Общие требования безопасности

1. К занятиям в кабинете информатики допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности и медицинский осмотр, не имеющие противопоказаний для работы с компьютером.
2. На каждом уроке присутствует учитель. Самостоятельная работа обучающихся без учителя запрещена.
3. Опасные факторы: электрический ток, электромагнитное излучение, напряжение зрения, длительная статическая нагрузка.
4. Продолжительность непрерывной работы за компьютером: не более 20 минут для 5–7 классов, не более 25 минут для 8–9 классов, не более 30 минут для 10–11 классов. Перерыв между двумя уроками с компьютером — не менее 10 минут.
5. На каждом рабочем месте — не более одного обучающегося.
6. Запрещается работать в верхней одежде, влажными руками, находиться в кабинете без разрешения учителя.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Войти в кабинет в сменной обуви, без верхней одежды, разместить вещи на отведённых местах.
2. Убедиться в отсутствии видимых повреждений рабочего места, компьютера, проводов, розеток. О замеченных неисправностях немедленно сообщить учителю.
3. Включать компьютер только по указанию учителя и в строгой последовательности: сначала периферийные устройства (монитор, принтер), затем системный блок.
4. Проверить правильность размещения тела: спина прижата к спинке стула, ступни на полу или подставке, глаза на уровне верхней трети экрана, расстояние до монитора — 60–70 см.

Требования безопасности во время занятий

1. Строго соблюдать порядок включения и выключения оборудования.
2. Не трогать провода, разъёмы, розетки, не открывать корпус системного блока и монитора.
3. Не класть на клавиатуру посторонние предметы, не разливать жидкости.
4. Не пытаться самостоятельно устранять неисправности.
5. Делать перерывы для гимнастики глаз и разминки по указанию учителя.
6. Не вставать с места без разрешения учителя.

Требования безопасности в экстренных ситуациях

1. При появлении запаха гари, искрении, постороннем звуке — немедленно отключить питание (если это безопасно) и сообщить учителю.
2. При поражении электрическим током — немедленно обесточить прибор, сообщить учителю. Не прикасаться к пострадавшему до отключения питания.
3. При пожаре — по указанию учителя эвакуироваться по плану эвакуации, не пытаться тушить пожар самостоятельно.

4. При плохом самочувствии (головокружение, боль в глазах) — прекратить работу и сообщить учителю.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Завершить работу программ, корректно выключить компьютер: сначала системный блок, затем монитор.
2. Привести в порядок рабочее место.
3. С разрешения учителя выйти из кабинета.

---

2. Кабинет физики

Общие требования безопасности

1. К работе в кабинете физики допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж.
2. Опасные факторы: электрический ток, термические ожоги, режущие и колющие предметы (стекло), химические реактивы (в отдельных опытах), ртуть (в термометрах).
3. Все лабораторные работы выполняются только по указанию и под руководством учителя, в строгом соответствии с инструкцией в тетради или методичке.
4. Запрещается самостоятельно собирать электрические цепи без проверки учителем, работать с нагревательными приборами без присмотра.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Изучить содержание и порядок проведения предстоящей работы.
2. Проверить исправность приборов, целостность проводов и штекеров. Сообщить учителю о замеченных дефектах.
3. При работе с электроприборами убедиться, что напряжение не превышает 42 В (безопасное для учебных целей).
4. Подготовить рабочее место, убрать лишние предметы.

Требования безопасности во время занятий

1. Не трогать приборы, не относящиеся к текущей работе.
2. Электрические цепи собирать при выключенном источнике питания. Включать только после проверки учителем.
3. При работе со стеклом соблюдать осторожность. Разбитое стекло не убирать руками — использовать щётку и совок.
4. При работе с нагревательными приборами не оставлять их без присмотра, не касаться горячих поверхностей.
5. Не направлять оптические приборы на глаза соседей и на прямые источники света.
6. При работе с грузами и маятниками следить за тем, чтобы грузы были надёжно закреплены.

Требования безопасности в экстренных ситуациях

1. При разливе ртути (из разбитого термометра) немедленно сообщить учителю, не пытаться собрать самостоятельно, покинуть помещение.
2. При порезе, ожоге, поражении током — сообщить учителю, оказать первую помощь по его указанию.
3. При пожаре — обесточить приборы и эвакуироваться по указанию учителя.
4. При коротком замыкании — немедленно отключить источник питания, сообщить учителю.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Отключить все источники питания и приборы.
2. Разобрать электрические цепи при выключенном питании.

3. Привести в порядок рабочее место, сдать приборы и материалы учителю.
4. Вымыть руки с мылом.

---

3. Кабинет химии

Общие требования безопасности

1. К лабораторным работам в кабинете химии допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж.
2. Опасные факторы: химические ожоги, токсичные вещества, легковоспламеняющиеся жидкости, ядовитые газы, стеклянная посуда, концентрированные кислоты и щёлочи.
3. Все работы выполняются только по указанию учителя, в строгом соответствии с инструкцией.
4. В кабинете должна быть вытяжная вентиляция. При работе с летучими веществами — только под вытяжкой.
5. Запрещается пробовать реактивы на вкус, вдыхать пары напрямую, брать реактивы руками.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Внимательно изучить содержание и порядок проведения работы.
2. Надеть защитные средства (при необходимости — очки, перчатки, фартук).
3. Проверить исправность вытяжной вентиляции.
4. Подготовить рабочее место, проверить наличие и исправность посуды.

Требования безопасности во время занятий

1. Не проводить опыты, не предусмотренные инструкцией. Не смешивать реактивы «для интереса».
2. Брать реактивы только в нужном количестве. Излишки не возвращать в склянки — сливать в специально отведённую посуду.
3. Кислоту наливать в воду, а не наоборот. Никогда не вливать воду в концентрированную кислоту.
4. При нагревании жидкостей использовать только термостойкую посуду, не направлять отверстие пробирки в сторону себя и окружающих.
5. Не нюхать реактивы напрямую — направлять пары движением ладони к лицу.
6. Не переносить склянки с реактивами за горлышко.
7. Травы и газы собирать только под вытяжкой.

Требования безопасности в экстренных ситуациях

1. При попадании реактива на кожу — немедленно промыть большим количеством воды и сообщить учителю. При попадании кислоты — промыть водой и нейтрализовать раствором соды (2%). При попадании щёлочи — промыть водой и нейтрализовать раствором борной кислоты (2%).
2. При попадании реактива в глаза — немедленно промыть большим количеством воды и срочно обратиться к учителю.
3. При разливе реактива — сообщить учителю, не пытаться убирать без его указания.
4. При возгорании — не тушить водой горящие жидкости (спирт, эфир), использовать кошму или огнетушитель по указанию учителя.
5. При разбитии стекла — не собирать руками, использовать щётку и совок.
6. При плохом самочувствии — сообщить учителю, выйти на свежий воздух.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Привести в порядок рабочее место: убрать реактивы, вымыть посуду.

2. Остатки реактивов слить в отведённую ёмкость по указанию учителя.
3. Снять защитные средства, тщательно вымыть руки с мылом.
4. С разрешения учителя выйти из кабинета.

4. Кабинет биологии

Общие требования безопасности

1. К занятиям в кабинете биологии допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж.
2. Опасные факторы: химические реактивы (фиксаторы, красители), микропрепараты со стеклом, колющие и режущие инструменты (скальпели, препаровальные иглы), нагревательные приборы (спиртовки), биологические объекты (культуры микроорганизмов, влажные препараты).
3. Лабораторные работы выполняются только по указанию учителя.
4. После работы с биологическими объектами обязательно мытьё рук.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Изучить содержание и порядок проведения работы.
2. Надеть защитные средства (фартук, перчатки — при необходимости).
3. Проверить исправность оборудования, целостность посуды и препаратов.
4. Подготовить рабочее место.

Требования безопасности во время занятий

1. При работе с микроскопом — не смотреть в окуляр при замене объектива, не касаться линз пальцами.
2. При работе со скальпелями и иглами — передавать инструмент ручкой вперёд, не направлять лезвие на себя и окружающих.
3. При работе с нагревательными приборами (спиртовка) — соблюдать осторожность, не зажигать вблизи легковоспламеняющихся жидкостей, не задувать пламя, гасить колпачком.
4. При работе с микропрепаратами — осторожно обращаться с покровными и предметными стёклами.
5. При работе с живыми организмами — не трогать растения и животные без указания учителя, соблюдать осторожность при контакте с почвой (риск заражения).
6. Не пробовать на вкус растения, грибы, любые объекты.
7. При работе с химическими красителями и фиксаторами — не допускать попадания на кожу и одежду.

Требования безопасности в экстренных ситуациях

1. При порезе — сообщить учителю, обработать рану.
2. При ожоге (от спиртовки или горячей посуды) — охладить место ожога водой, сообщить учителю.
3. При попадании химического реактива на кожу — промыть водой, сообщить учителю.
4. При возгорании спиртовки — накрыть пламенегасителем, не тушить водой.
5. При плохом самочувствии — прекратить работу, сообщить учителю.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Привести в порядок рабочее место, убрать инструменты и препараты.
2. Отходы биологических материалов поместить в отведённое место.
3. Выключить микроскопы и нагревательные приборы.
4. Тщательно вымыть руки с мылом.

5. Кабинет технологии (трудовое обучение)

Общие требования безопасности

1. К работе в кабинете технологии допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж и не имеющие медицинских противопоказаний.

2. Опасные факторы: ручной и электрифицированный инструмент, станки, режущие и колющие предметы, горячие поверхности (утюги, печи), древесная и металлическая пыль, лакокрасочные материалы, швейные иглы.

3. Работа на станках и электроинструментах — только после дополнительного инструктажа и с разрешения учителя. Обучающиеся должны быть обучены приёмам работы и пройти проверку знаний.

4. В мастерской обязательно наличие защитных средств: очков, перчаток (при работе с металлом), фартуков, наушников (при работе на шумных станках).

5. Кабинет должен быть оборудован первичными средствами пожаротушения и аптечкой.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть рабочую одежду (фартук, халат), убрать волосы под головной убор или косынку.

2. Проверить исправность инструмента и станка. Сообщить учителю о дефектах.

3. Проверить заземление электроинструментов.

4. Убедиться в наличии и исправности защитных приспособлений на станках (кожухов, экранов).

5. Подготовить рабочее место, разложить инструмент в порядке выполнения работ.

Требования безопасности во время занятий

Работа с ручным инструментом (столярный и слесарный труд)

1. Рубанок, стамеску, долото направлять от себя, закреплять деталь надёжно в тисках или на верстаке.

2. Ножовку и нож держать так, чтобы не повредить руки. Не работать с неисправным инструментом.

3. Напильник — только с исправной рукояткой. Не проверять пальцами гладкость поверхности.

4. Молоток — только с надёжно закреплённой рукояткой.

Работа на станках

1. Станки включать только с разрешения учителя и после проверки готовности.

2. Не отвлекаться во время работы на станке, не передавать через станок предметы.

3. Не измерять и не проверять деталь на ходу — только после полной остановки.

4. Не снимать защитные кожухи и приспособления.

5. Не тормозить патрон или шпиндель руками.

6. Подавать материал плавно, без рывков.

Работа с электроинструментом

1. Перед началом — проверить исправность кабеля и вилки.

2. Не держать включённый инструмент без присмотра.

3. При замене насадки — отключить от сети.

Работа с нагревательными приборами (утюг, печь)

1. Не оставлять включённый прибор без присмотра.

2. Не касаться горячих поверхностей.

3. Отключать от сети после работы.

Работа с лакокрасочными материалами

1. Работать только в хорошо проветриваемом помещении.
2. Не подносить к лицу, не вдыхать.
3. Не работать вблизи открытого огня.

Швейные работы

1. Не оставлять иглы и булавки на столе без игольницы.
2. Не брать иглу в рот, не вкалывать в одежду.
3. Передавать ножницы закрытыми, кольцами вперёд.

Требования безопасности в экстренных ситуациях

1. При поломке станка или инструмента — немедленно остановить станок, сообщить учителю.
2. При травме (порез, ожог, ушиб) — сообщить учителю, оказать первую помощь.
3. При заклинивании детали — остановить станок, не пытаться вытащить деталь на ходу.
4. При возгорании — обесточить оборудование, по указанию учителя использовать огнетушитель, эвакуироваться при необходимости.
5. При попадании древесной/металлической пыли в глаза — не тереть, промыть водой, обратиться к учителю.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Выключить и обесточить все станки и приборы.
2. Убрать рабочее место, очистить станки от стружки и пыли (щёткой, не руками).
3. Вернуть инструмент на место хранения.
4. Убрать рабочую одежду.
5. Вымыть руки с мылом (желательно тёплой водой).

6. Кабинет математики

Общие требования безопасности

1. Опасные факторы: острые предметы (циркуль, угольники с острыми углами), пластмассовые и деревянные изделия, которые могут треснуть и образовать острые кромки.
2. Обучающиеся должны соблюдать порядок на рабочем месте и правила поведения в кабинете.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Подготовить учебные принадлежности: тетрадь, ручку, линейку, циркуль, угольник.
2. Проверить исправность циркуля и инструментов. Циркуль должен иметь исправную иглу и заточенный карандаш.
3. Проверить рабочее место: стул и стол должны быть исправны.

Требования безопасности во время занятий

1. Циркуль передавать тупым концом вперёд, не направлять иглу на себя и окружающих.
2. Не размахивать инструментами, не бросать их.
3. Не сидеть на краю стула, не раскачиваться.
4. Не вставать без разрешения учителя.

Требования безопасности в экстренных ситуациях

1. При порезе циркулем — сообщить учителю, обработать рану.
2. При поломке стула или стола — сообщить учителю, пересесть на исправное место.
3. При эвакуации — выйти из кабинета по указанию учителя.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать принадлежности в пенал/портфель.
2. Привести в порядок рабочее место.
3. С разрешения учителя выйти из класса.

7. Кабинет русского языка и литературы

Общие требования безопасности

1. Опасные факторы минимальны, основной — нарушение дисциплины и падение тяжёлых предметов (книг, полок).
2. Соблюдать общие правила поведения в кабинете.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Подготовить тетрадь, учебник, ручку. Убедиться в исправности мебели.
2. Не загромождать проходы портфелями и вещами.

Требования безопасности во время занятий

1. Не стоять на стуле или подоконнике для доставания книг с верхних полок — попросить учителя.
2. Не качаться на стуле, не нарушать дисциплину.
3. Не играть острыми предметами (ручки с металлическими стержнями).

Требования безопасности в экстренных ситуациях

1. При падении предмета с полки — сообщить учителю.
2. При травме — обратиться к учителю.
3. При эвакуации — действовать по указанию учителя.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать рабочее место.
2. С разрешения учителя выйти из класса.

8. Кабинет иностранного языка

Общие требования безопасности

1. Опасные факторы: электротехническое оборудование (компьютер, проектор, интерактивная доска, лингафонное оборудование), длительная статическая нагрузка.
2. Соблюдать общие правила поведения в кабинете.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Подготовить учебные принадлежности.
2. При использовании лингафонного оборудования — проверить исправность наушников и пульта, сообщить учителю о неполадках.

Требования безопасности во время занятий

1. Не трогать провода, разъёмы, розетки.
2. Не вставать без разрешения учителя.
3. Не качаться на стуле, не отвлекаться.
4. Не включать оборудование без разрешения.

Требования безопасности в экстренных ситуациях

1. При неисправности оборудования — сообщить учителю.
2. При пожаре, задымлении — эвакуироваться по указанию учителя.
3. При травме — обратиться к учителю.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Привести в порядок рабочее место.
2. С разрешения учителя выйти из класса.

9. Кабинет географии

Общие требования безопасности

1. Опасные факторы: компасы с острыми иглами, коллекционные образцы пород, стекло, нагревательные приборы (при демонстрационных опытах), теллурий и другие вращающиеся приборы.

2. Соблюдать порядок и дисциплину.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Подготовить атлас, контурные карты, принадлежности.
2. При работе с компасом проверить его исправность.
3. При работе с коллекциями горных пород — осторожно осмотреть образцы.

Требования безопасности во время занятий

1. Компас держать на горизонтальной поверхности, не трясти, не направлять иглу на лицо.
2. Не трогать вращающиеся детали теллурия во избежание защемления пальцев.
3. Образцы горных пород не бросать, не пробовать на вкус.
4. При работе с глобусом не крутить его ось с силой, не ронять.
5. Не вставать без разрешения учителя.

Требования безопасности в экстренных ситуациях

1. При травме — сообщить учителю.
2. При поломке прибора — не пытаться починить, сообщить учителю.
3. При эвакуации — действовать по указанию учителя.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать принадлежности, образцы — на место.
2. Привести в порядок рабочее место.
3. С разрешения учителя выйти из класса.

10. Кабинет истории и обществознания

Общие требования безопасности

1. Опасные факторы минимальны: тяжёлые книги, настенные карты и плакаты, медиаоборудование.
2. Соблюдать общие правила поведения и дисциплину.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Подготовить учебник, тетрадь, атлас.
2. Не загромождать проходы. Убедиться в исправности мебели.

Требования безопасности во время занятий

1. Не вставать без разрешения учителя, не качаться на стуле.
2. Не самостоятельно доставать тяжёлые книги с верхних полок — попросить учителя.
3. Не трогать медиаоборудование без разрешения.
4. При работе с картой — не тянуть за края, не рвать.

Требования безопасности в экстренных ситуациях

1. При травме — обратиться к учителю.
2. При задымлении, пожаре — эвакуироваться по указанию учителя.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать принадлежности.
2. С разрешения учителя выйти из класса.

11. Спортивный зал

Общие требования безопасности

1. К занятиям физкультурой допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж.
2. Опасные факторы: травмы при падениях, столкновениях, ушибах; спортивный инвентарь (мячи, гантели, перекладины, канаты, маты); физическая перегрузка; скользкий пол.

3. Обучающиеся обязаны заниматься в спортивной форме и обуви (спортивная обувь с нескользкой подошвой).

4. В спортивном зале должна быть аптечка первой помощи.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Переодеться в спортивную форму в раздевалке. Снять часы, украшения, убрать волосы.

2. Осмотреть инвентарь и оборудование. Сообщить учителю о замеченных неисправностях.

3. Внимательно слушать объяснение учителя и порядок выполнения упражнений.

4. Выполнить разминку.

Требования безопасности во время занятий

1. Выполнять упражнения только по указанию учителя и в указанной последовательности.

2. Не выполнять упражнения без страховки и без разрешения учителя на сложных снарядах.

3. Между снарядами соблюдать безопасную дистанцию, не стоять в зоне выполнения упражнений другим обучающимся.

4. Не толкаться, не подшучивать над товарищами, не нарушать дисциплину.

5. При выполнении упражнений на гимнастических снарядах — использовать маты.

6. При игре в спортивные игры — соблюдать правила игры, не играть агрессивно.

7. При плохом самочувствии — немедленно сообщить учителю, прекратить выполнение упражнений.

8. Не пить холодную воду сразу после упражнений.

Требования безопасности в экстренных ситуациях

1. При травме (ушиб, растяжение, вывих, перелом) — немедленно сообщить учителю, не двигать повреждённую часть тела до осмотра.

2. При падении с снаряда — не вставать резко, дать учителю осмотреть место травмы.

3. При потере сознания товарища — не двигать пострадавшего, немедленно позвать учителя.

4. При возгорании — эвакуироваться по указанию учителя.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Привести в порядок инвентарь: убрать мячи, маты, гантели на места.

2. Спокойно перейти в раздевалку, переодеться.

3. Вымыть руки, умыться.

12. Кабинет ИЗО

Общие требования безопасности

1. Опасные факторы: краски, растворители, ножницы, стеклянные банки для воды, карандаши и стеки (острые), глина и пластилин (аллергены), гипс (при лепке).

2. Соблюдать гигиену: не принимать пищу во время работы, не брать инструменты в рот.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Подготовить материалы и инструменты: краски, кисти, палитру, воду, бумагу.

2. Проверить исправность ножниц, стеков, кистей.

3. Надеть фартук (при необходимости).

Требования безопасности во время занятий

1. Не размахивать кистью, стеком, ножницами.

2. Краски не пробовать на вкус, не подносить к лицу. При попадании на кожу — смыть водой.

3. Ножницы передавать кольцами вперёд, не направлять лезвия на окружающих.

4. Стеклянные банки для воды ставить устойчиво, не на край стола.

5. При работе с глиной/пластилином — не трогать лицо и глаза грязными руками.

6. Не сидеть с наклонённой головой слишком долго — делать перерывы для отдыха глаз и спины.

Требования безопасности в экстренных ситуациях

1. При порезе — сообщить учителю, обработать рану.

2. При разливе краски — убрать, не скользить.

3. При разбитии банки — не собирать стекло руками, позвать учителя.

4. При аллергической реакции — сообщить учителю, прекратить работу.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать материалы и инструменты на места.

2. Вылить воду из банок.

3. Тщательно вымыть руки с мылом.

4. С разрешения учителя выйти из класса.

13. Кабинет музыки

Общие требования безопасности

1. Опасные факторы: электрооборудование (пианино/синтезатор, музыкальный центр, микрофоны), тяжёлые музыкальные инструменты, нарушение слуха при чрезмерной громкости.

2. Соблюдать общие правила поведения и дисциплину.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Осмотреть рабочее место, убедиться в исправности мебели и оборудования.

2. Не загромождать проходы инструментами и вещами.

Требования безопасности во время занятий

1. Не трогать электрооборудование без разрешения учителя.

2. Музыкальные инструменты переносить осторожно, тяжёлые инструменты поднимать только по указанию учителя и желательно вдвоём.

3. Не играть на инструментах способом, который может их повредить.

4. Не издавать резких, громких звуков вблизи ушей товарищей.

5. Не вставать без разрешения учителя, не бегать.

Требования безопасности в экстренных ситуациях

1. При неисправности электрооборудования — сообщить учителю, не пытаться исправить.

2. При травме — обратиться к учителю.

3. При задымлении, пожаре — эвакуироваться по указанию учителя.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать инструменты на места.

2. Привести в порядок рабочее место.

3. С разрешения учителя выйти из класса.

14 Спортивный зал

1. Настоящая инструкция обязательна для всех обучающихся, посещающих занятия в спортивном зале.

2. К занятиям физической культурой допускаются только обучающиеся, при отсутствии противопоказаний, прошедшие первичный инструктаж по технике безопасности. Если у вас есть ограничения по здоровью — обязательно сообщите об этом учителю физкультуры.

3. Занятия в спортивном зале проводятся только в спортивной одежде и обуви с нескользкой подошвой. Обувь должна быть чистой — это важно для безопасности на покрытии и для гигиены.

4. Вход в спортивный зал в верхней одежде, уличной обуви, головных уборах запрещён.

5. Необходимо соблюдать правила личной гигиены: следить за чистотой тела, коротко остригать ногти (чтобы не травмировать себя и других), не использовать сильно пахнущую парфюмерию.

6. В спортивный зал запрещено проносить портфели, сумки, рюкзаки, гаджеты и любые посторонние предметы. Личные вещи оставляйте в раздевалке.

7. Основные источники травмоопасности и как их избежать:

- поражение электрическим током — не трогайте электрооборудование, выключатели, розетки, провода;
- травмы суставов, ушибы, растяжения — возникают при нарушении техники выполнения упражнений, спешке, отсутствии разминки;
- травмы при работе на снарядах — если снаряды неисправны, не подготовлены, отсутствуют маты, нет страховки;
- столкновения и падения — из-за нарушения дисциплины, бега без задания, хаотичного перемещения по залу.

8. Каждый обучающийся должен иметь:

- индивидуальный пакет или сумку для спортивной формы с маркировкой (фамилия, имя, класс);
- мешок или пакет для сменной спортивной обуви с маркировкой.

II. Требования безопасности перед началом занятий

1. Переоденьтесь в спортивную одежду и наденьте спортивную обувь в раздевалке; убедитесь, что шнурки надёжно завязаны, а застёжки не мешают движениям.

2. Входите в спортивный зал только с разрешения учителя или по команде дежурного.

3. Входите спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину; не бегите и не толкайтесь у дверей и в проходе.

4. Не включайте самостоятельно электроосвещение, электроприборы и вентиляцию.

5. Не открывайте окна, двери или фрамуги для проветривания без прямого указания учителя.

6. Не передвигайте спортивное оборудование, маты, снаряды и скамейки без распоряжения учителя.

7. Внимательно выслушайте инструктаж по технике безопасности на текущем занятии: учитель расскажет про особенности упражнений, правила страховки и возможные риски.

III. Требования безопасности во время занятий

1. Начинайте выполнение упражнений и учебных заданий только по команде учителя.

2. Не выполняйте упражнения на спортивных снарядах без подложенных матов и без страховки, если это предусмотрено техникой безопасности.

3. При метании и бросках соблюдайте строгие правила:

- не метайте мячи навстречу друг другу;

- в работе пары используйте только один мяч;
- перед броском убедитесь, что в зоне полёта мяча нет людей;
- метание проводите только по сигналу учителя и в специально отведённой зоне.

4. Выполняйте только те упражнения, которые предусмотрены заданием учителя. Не пытайтесь самостоятельно осваивать сложные элементы или повторять трюки из видео.
5. Соблюдайте дисциплину и порядок на уроке: не шумите, не отвлекайте других, не мешайте выполнению упражнений.
6. Не покидайте место проведения занятия и не уходите из спортзала без разрешения учителя.
7. Перед выполнением упражнения убедитесь, что рядом со снарядом нет других учащихся — соблюдайте безопасную дистанцию.
8. При работе на снарядах (брусья, перекладина, канат и т. п.) следуйте указаниям учителя по страховке и очередности.
9. Если вы чувствуете боль, дискомфорт или усталость — не терпите и сразу сообщите учителю.

IV. Действия в экстренных и экстренных ситуациях

1. При ухудшении самочувствия (головокружение, тошнота, боль, слабость):
   - немедленно прекратите выполнение упражнений;
   - сообщите учителю;
   - при необходимости займите безопасное положение (сядьте или лягте) до получения помощи.
2. При получении травмы (ушиб, порез, растяжение, вывих и т. п.):
   - не пытайтесь самостоятельно «вправлять» суставы или продолжать нагрузку;
   - сразу сообщите учителю — он окажет первую помощь и при необходимости вызовет медработника;
   - если травму получил кто-то из одноклассников — немедленно сообщите учителю.
3. При возникновении чрезвычайной ситуации (пожар, задымление, срабатывание сигнализации, запах гари):
   - сохраняйте спокойствие;
   - прекратите занятия;
   - быстро, но без паники покиньте помещение по указанию учителя, строго следуя плану эвакуации;
   - не возвращайтесь за вещами, не пользуйтесь лифтом (если есть), двигайтесь к ближайшему выходу.

V. Требования безопасности по окончании занятий

1. Покидайте спортивный зал только по команде учителя, спокойно и организованно, без спешки и толчков.
2. Снимите спортивную форму и обувь, уберите их в индивидуальные пакеты/мешки с маркировкой; используйте эту одежду и обувь исключительно для занятий спортом.
3. Тщательно вымойте руки с мылом, при необходимости умойтесь.
4. О любых нарушениях правил другими обучающимися (опасные действия, использование неисправного оборудования, игнорирование указаний учителя) незамедлительно сообщите учителю — это помогает предотвратить травмы.

Раздел 2. Безопасность

Инструкция № 2.1

«Безопасность при обращении с газом и газовыми приборами»

Цель: научить вас правильно пользоваться газовыми приборами и знать, как действовать в опасной ситуации, чтобы обезопасить себя, родных и соседей.

Что нужно знать и делать

- **Не пользуйтесь газовыми приборами без взрослых.** Даже если вы уже делали это раньше, перед каждым использованием лучше напомнить взрослым или попросить их проконтролировать.
- **Перед включением проветрите помещение.** Откройте форточку или окно. Во время работы газа форточка тоже должна быть приоткрыта — так обеспечивается приток свежего воздуха. Если воздуха недостаточно, газ сгорает не полностью и выделяется опасный угарный газ.
- **Соблюдайте порядок при зажигании.** Если у плиты нет электророзжига, сначала зажгите спичку (или используйте зажигалку), а потом открывайте кран на горелке. Проверьте, что пламя загорелось во всех отверстиях горелки.
- **Следите за пламенем.** Нормальное пламя — ровное, голубого цвета. Если оно прыгает, дрожит, стало жёлтым или оранжевым, появилось много копоти — это признак того, что газ сгорает неполностью и выделяется угарный газ. В такой ситуации не пытайтесь сразу подрегулировать горелку, лучше сообщите взрослым, чтобы они проверили прибор.
- **Не оставляйте работающие приборы без присмотра** (если у прибора нет специальной автоматики, которая рассчитана на непрерывную работу). Следите, чтобы кипящая жидкость не залила пламя.
- **По окончании использования закройте краны** на приборах и перед ними. Если вы уходите из дома надолго, перекройте газ на трубе перед оборудованием.
- **Проверяйте тягу в дымоходе и вентиляционных каналах** до включения и во время работы приборов, которые отводят продукты сгорания. Чтобы проверить тягу, можно приложить к решётке лист тонкой бумаги — он должен прилипнуть. Не заклеивайте и не загораживайте вентиляционные решётки.
- **Содержите плиту в чистоте.** Засорение горелок может привести к неполному сгоранию газа.

Чего делать категорически нельзя

- **Не пытайтесь самостоятельно устанавливать, ремонтировать или менять газовое оборудование** (плиту, колонку, баллон). Этим должны заниматься только квалифицированные специалисты.
- **Не используйте газовые приборы не по назначению.** Например, нельзя обогревать комнату с помощью газовой плиты.
- **Не сушите над плитой одежду, волосы или другие вещи**.
- **Не привязывайте к газопроводам верёвки или другие предметы**.
- **При появлении запаха газа в помещении:**
  - **Не зажигайте огонь** (спички, зажигалки, свечи), **не курите**.
  - **Не включайте и не выключайте электроприборы, свет, розетки** — любая искра опасна.
  - **Не пользуйтесь дверным звонком, лифтом**.
  - **Не пытайтесь найти утечку с помощью открытого огня**.
  - Немедленно перекройте краны на газовых приборах и на трубе подачи газа.
  - Откройте окна и двери для проветривания.
  - Покиньте помещение.

- Из безопасного места позвоните в аварийную газовую службу: **104** (с мобильного), **04** (со стационарного) или **112** (единый номер экстренных служб). Сообщите диспетчеру адрес и что подозреваете утечку.

Ещё пара важных моментов

- Если вы заметили любую неисправность (странный шум, подтекание, трещину) — сразу скажите взрослым.
- Если кто-то из домашних почувствовал себя плохо (головокружение, тошнота, слабость) после работы газовых приборов — выведите человека на свежий воздух и сразу сообщите взрослым, чтобы они вызвали врача.

Помните: ваша безопасность и безопасность окружающих — в ваших руках. Будьте внимательны!

Инструкция №2.2

«Безопасность: заброшенные здания, мосты и путепроводы»

Цель: научить вас избегать опасностей и беречь себя.

Заброшенные здания

- **Не подходите близко.** Существует риск обрушения стен, перекрытий, крыши или лестниц — вы можете оказаться под завалами.
- **Не пытайтесь проникнуть внутрь.** Даже если вход кажется свободным (нет замка, забор сломан), заходить нельзя.
- **Будьте внимательны «сверху» и «снизу».** Смотрите, нет ли свисающих элементов (кусков потолка, балок), потерявших прочность опор или подпорок. Осматривайте пол: он может быть прогнившим (проверять надёжность можно палкой), могут торчать трубы, штыри, быть ямы или лужи (глубина иногда варьируется от 1 см до 50 м).
- **Не подходите к краям.** Любое дуновение ветра, смещение камешка или кирпичика может заставить потерять равновесие и упасть.
- **Не заходите в затопленные помещения и не проходите рядом с проводами.** Сточные коллекторы и подземные коммуникации опасны: при осадках возможен прорыв. Объект может быть под напряжением, даже если кажется обесточенным (есть риск индуктивной связи или блуждающих токов).
- **Ничего не трогайте и не перемещайте обломки.** Перемещение одного элемента может вызвать цепную реакцию и обрушение больших масс
- **Не пользуйтесь огнём.** В замкнутых пространствах горючие вещества могут скапливаться в виде плёнок на поверхностях.
- **Не выходите на крыши**.
- **Если кто-то из друзей зовёт вас в такое место** (посмотреть, разжечь костёр, забраться на чердак или крышу) — **скажите «нет»**.
- **Если заметили аварийное здание** (трещины в стенах, нарушенная целостность конструкций, предупреждающие знаки или ограждения) — **сообщите взрослым** (родителям, учителю, администрации школы).

Мосты и путепроводы

- **Не гуляйте по ним без надобности.** Это не место для игр и прогулок.
- **Не подходите к ограждениям, не перевешивайтесь и не пытайтесь через них перелезть**.
- **Не играйте рядом** с опорами, конструкциями, под пролётами.
- **Если вы переходите дорогу**, делайте это только по оборудованным пешеходным переходам, в том числе по надземным или подземным мостам и путепроводам, а также в других специально отведённых и обозначенных местах. Внимательно следите за сигналами технических средств и работников транспорта.
- **Не поднимайтесь на опоры и специальные конструкции** (например, элементы контактной сети на электрифицированных участках).
- **Не прикасайтесь к проводам**, идущим от опор и специальных конструкций.

Ещё несколько важных мыслей

- В таких местах иногда собираются люди с неадекватным поведением, которые могут представлять опасность.
- Проникновение на некоторые объекты (особенно если они в частной или муниципальной собственности) может быть нарушением закона.
- Если вы попали в чрезвычайную ситуацию и вам нужна помощь — звоните **112**.

Помните: ваша жизнь и здоровье — самое ценное. Лучше избежать опасности, чем потом сожалеть. Берегите себя!

Инструкция №2.3

«Правила безопасности при печном отоплении»

Цель: уберечь себя и близких от пожара и отравления угарным газом.

Что нужно знать и делать

- **Не трогайте печь без взрослых.** Никогда не пытайтесь растопить печь самостоятельно — это опасно. Доверьте это взрослым
- **Не оставляйте топящуюся печь без присмотра.** Если вы видите, что печь горит, не уходите из комнаты — следите, чтобы всё было в порядке. 49.mchs.gov.ru +1
- **Не поручайте детям следить за печью.** Это правило для всех: надзор за топкой — задача взрослых.
- **Не используйте легковоспламеняющиеся жидкости.** Ни в коем случае не лейте в топку бензин, керосин, дизель или другие подобные средства для розжига — это частая причина сильных пожаров
- **Не кидайте в печь посторонние предметы.** Пластик, металлические банки, аэрозольные баллончики при горении выделяют ядовитые вещества или могут взорваться
- **Не сушите на печи вещи, одежду или дрова.** Это может привести к возгоранию
- **Не заглядывайте в топку.** Так можно получить ожог.
- **Не трогайте горячие части.** Конфорки, дверцу топки, ручки заслонок нельзя трогать во время и сразу после топки — можно обжечься.
- **Не закрывайте заслонку дымохода слишком рано.** Угарный газ очень опасен. Закрывать задвижку можно только тогда, когда в топке полностью прогорели все угли и не видно голубого пламени.
- **Не перекаливайте печь.** Лучше топить её несколько раз в день понемногу, а не один раз долго. За несколько часов до сна топку нужно прекратить.
- **Не располагайте горючие материалы рядом.** Топливо, бумага, занавески должны находиться на безопасном расстоянии от печи.
- **Не кладите ничего на предтопочный лист.** На полу перед топкой должен быть металлический лист (размером примерно 50×70 см) для защиты от искр. Но на него нельзя ставить вёдра с топливом или другие предметы.
- **Сообщайте взрослым о неисправностях.** Если вы заметили трещину в печи, дым в комнате, странную сажу или другие неполадки — сразу скажите взрослым. Кстати, если печь побелена, это большой плюс: на белом фоне сразу видно чёрный след от дыма, и неисправность заметнее.
- **Что делать в опасной ситуации**

Если вы почувствовали запах гари, увидели дым или огонь — не паникуйте. Немедленно сообщите взрослым и позвоните по номеру 101 или 112. Назовите адрес и свою фамилию.

На видном месте напишите или запомните телефоны родителей, полиции, пожарной охраны или соседей — чтобы в случае чего быстро получить помощь.

Помните: соблюдение этих простых правил поможет избежать беды. Будьте осторожны!

Инструкция № 2.4
«Электробезопасность»
Дома

- **Правильно подключай приборы.** Сначала подсоединяй шнур к прибору, потом — к розетке. Отключай в обратном порядке: сначала из розетки, затем из прибора.
- **Не работай с мокрыми руками.** Не вставляй и не вынимай вилку в розетку, не трогай приборы, если руки влажные.
- **Не тяни за провод.** Чтобы вынуть вилку, берись только за корпус самой вилки, а не за шнур — так провод не оборвётся.
- **Не пользуйся неисправным.** Если видишь оголённый провод, треснувшую розетку, оплавленный выключатель, запах гари или искры — не используй такой прибор. Сразу сообщи взрослым.
- **Не оставляй приборы без присмотра.** Особенно это касается нагревателей (утюг, чайник, обогреватель). Уходя из комнаты, выключай их.
- **Не перегружай сеть.** Не включай одновременно много мощных приборов в одну розетку или удлинитель — это может привести к перегреву и пожару.
- **Не накрывай приборы.** Не клади на работающие устройства (компьютер, приставку, лампу) бумагу, ткань или другие предметы — это мешает охлаждению.
- **Правильно заряжай гаджеты.** Не оставляй телефон или планшет заряжаться на мягкой поверхности (диване, подушке) — ткань блокирует отвод тепла, что опасно. Не используй повреждённые или неоригинальные зарядные кабели.
- **Не протирай включённые приборы влажной тряпкой**.
- **Не используй бумагу или ткань в качестве абажура** для лампочек.

На улице и в школе

- **Не подходи к оголённым, провисшим или лежащим на земле проводам**. Если видишь такой провод — не приближайся, предупреди других и сообщи взрослым (можно позвонить 112).
- **Не влезай на опоры линий электропередачи, крыши домов рядом с проводами, трансформаторные подстанции или распределительные щитки**. Это смертельно опасно.
- **Не играй под линиями электропередачи**, не запускай там воздушных змеев или модели самолётов.
- **Не бросай ничего на провода и в электроустановки**.

Если случилась авария

- **Не пытайся тушить загоревшийся электроприбор водой** — это приведёт к удару током. Сначала отключи прибор от сети, затем накрой его плотной сухой тканью
- **Если ты почувствовал запах гари, увидел дым или искры** — немедленно отключи прибор от сети и сообщи взрослым.
- **При поражении кого-то током** не касайся пострадавшего голыми руками, пока он находится под напряжением. Попроси взрослых отключить питание или используй для освобождения сухой непроводящий предмет (палку, пластиковую ручку). После этого сразу вызови скорую помощь (103 или 112).

Главное — не пытайся чинить приборы или лезть в электрощиты самостоятельно. Если что-то кажется подозрительным или опасным — сразу зови взрослого. Берегите себя!

Инструкция № 2.5

«Пожарная безопасность»

Для младших школьников (1–4 классы)

1. **Спички и зажигалки — не игрушки.** Никогда не трогай их и не играй с ними. Если нашёл спички или зажигалку — отдай взрослым.
2. **Не подходи к огню.** Опасно играть, сушить одежду и обувь около печи, обогревателя, плиты и любых приборов с открытой спиралью.
3. **Не включай приборы без разрешения.** Без взрослых нельзя включать электроприборы и газовую плиту.
4. **Не разводи костры.** Нельзя разводить костры и играть рядом с открытым огнём.
5. **Не поджигай пух и траву.** Тополиный пух и сухая трава вспыхивают мгновенно — огонь может распространиться очень быстро.
6. **Увидел дым или пожар — сразу скажи взрослым.** Если рядом нет взрослых — звони 101 или 112.

Для старших школьников (5–9 классы)

1. **Следите за малышами.** Не позволяйте младшим детям играть со спичками и зажигалками, убирайте источники огня в недоступные для них места.
2. **Не нагревайте незнакомые предметы.** Не держите у огня или нагревателей упаковки из-под порошков, красок, аэрозольные баллончики — они могут взорваться.
3. **Помните: пустая тара не безопасна.** Пустая бочка из-под бензина или другой легковоспламеняющейся жидкости может взорваться от одной искры. Даже остатки паров горючи.
4. **Не используйте горючие жидкости для розжига.** Запрещается разжигать печь или костёр бензином, соляркой и другими легковоспламеняющимися жидкостями.
5. **Не оставляйте электроприборы без присмотра.** Уходя из дома, выключайте все электроприборы из сети. Не позволяйте младшим детям самостоятельно включать утюг, обогреватель, чайник, плиту.
6. **Заряжайте гаджеты правильно.** Не оставляйте телефон или другие устройства на зарядке без присмотра, особенно ночью. Не кладите заряжающийся прибор на мягкую поверхность (кровать, диван) — это мешает охлаждению и может привести к возгоранию.
7. **Не поджигайте пух и сухую траву.** Это приводит к быстрым и неконтролируемым возгораниям, может повлечь ущерб имуществу и природе, а также угрозу жизни людей.
8. **Не оставляйте незатушенных костров.** Уходя с места отдыха, обязательно залейте костёр водой и засыпьте землёй.
9. **При обнаружении пожара вызывайте пожарных.** Позвоните 101 или 112, сообщите точный адрес и что горит.

На территории и в здании школы

1. **Запрещается разводить открытый огонь.** Костры, факелы, фейерверки, петарды, бенгальские огни, горючие составы — всё это нельзя использовать на территории школы.
2. **Запрещается курить.** Курение в здании и на территории школы запрещено. Это не только нарушение правил, но и одна из главных причин пожаров.
3. **Запрещён пронос опасных предметов.** Нельзя приносить в школу спички, зажигалки, нагревательные приборы, горючие жидкости (бензин, растворители), легковоспламеняющиеся вещества и материалы.

4. **Запрещены приборы с открытым пламенем и спиралью.** В классах и кабинетах нельзя использовать свечи, спиртовки, открытые обогреватели и любые приборы с открытой спиралью — только по указанию учителя в оборудованных кабинетах.

5. **Не бросайте горящие предметы в мусорные баки.** Бросать горящие спички, окурки или петарды в контейнеры-мусоросборники категорически запрещено.

6. **Соблюдайте правила электробезопасности.** Не протирайте включённые электроприборы влажной тряпкой, не прикасайтесь к ним мокрыми руками. Не гасите загоревшиеся электроприборы водой — сначала отключите от сети. Не вешайте легковоспламеняющиеся предметы над проводами.

7. **Не трогайте электроустановки.** Не подходите к провисшим или лежащим на земле проводам, не влезайте на опоры линий электропередачи и крыши рядом с ними, не пытайтесь проникнуть в трансформаторные подстанции и силовые щитки — это смертельно опасно.

8. **Эвакуация.** Сигнал к эвакуации подаётся по школьной системе оповещения. При сигнале:

- сохраняйте спокойствие, не паникуйте;
- прекратите занятия, по указанию учителя организованно покиньте помещение;
- не берите с собой вещи и рюкзаки;
- не пользуйтесь лифтом;
- следуйте к ближайшему эвакуационному выходу по плану эвакуации;
- не возвращайтесь в здание до разрешения взрослых.

Памятка: что делать при пожаре

Действие	Пояснение
Оцени обстановку	Если огонь небольшой, попробуйте потушить, отключив прибор от сети и накрыв плотной тканью. Если огонь распространился — не рискуйте, уходите.
Вызывайте пожарных	Звоните 101 или 112. Назовите адрес, что горит, есть ли пострадавшие.
Не прячьтесь	Нельзя прятаться под кровать, в шкаф или в ванной — пожарные могут вас не найти.
Защищайтесь от дыма	Дым опаснее огня. Прикройте нос и рот влажной тканью, пригнитесь к полу — там меньше дыма.
Двигайтесь к выходу	Идите вдоль стен, держась за них, к ближайшему выходу. Если путь заблокирован — выходите на балкон и зовите на помощь.
Не используйте лифт	Лифт может остановиться, а шахта работает как труба для дыма.

Инструкция № 2.6

«Техника безопасности при работе с колющими, режущими инструментами и приспособлениями»

1. Общие требования безопасности

1.1. К работе с колющими и режущими инструментами допускаются только обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности и ознакомленные с правилами пользования инструментами.
1.2. Выполняйте только ту работу, которую поручил педагог. Не приступайте к незнакомым операциям без объяснения и демонстрации со стороны педагога.
1.3. Перед началом работы проверьте исправность инструментов. Если обнаружены дефекты (сколы, трещины, расшатанные крепления, тупые или изогнутые лезвия, плохо закреплённые иглы и т. п.), немедленно сообщите педагогу и не начинайте работу до устранения неисправностей.
1.4. Замену, заточку и ремонт инструментов производит только педагог или уполномоченный специалист. Обучающимся самостоятельно это делать запрещено.
1.5. Во время работы оборудования (в том числе электрических инструментов) запрещается его чистка, смазка, регулировка и ремонт.
1.6. Ручной инструмент должен храниться в специально отведённых местах: в индивидуальных наборах, ящиках, пеналах, где для каждого предмета предусмотрено своё место. Это предотвращает случайные порезы и поломки.

2. Требования безопасности перед началом работы

2.1. Внимательно прослушайте инструктаж педагога по технике безопасности, уточните непонятные моменты до начала работы.
2.2. Подготовьте рабочее место и необходимые инструменты. Убедитесь, что все инструменты исправны и соответствуют заданию.
2.3. Приведите в порядок рабочую одежду: застегните пуговицы, заправьте свободные концы, наденьте фартук и косынку (при необходимости). Длинные волосы должны быть убраны под косынку или собраны.
2.4. Проверьте достаточность освещения на рабочем месте: работа в полумраке повышает риск травм.
2.5. Убедитесь, что на рабочей поверхности нет посторонних предметов, которые могут мешать или стать причиной падения инструмента.

3. Техника безопасности во время работы

3.1. Содержите рабочее место в чистоте и порядке: не допускайте загромождения лишними предметами. Кладите использованные материалы и инструменты на отведённые места.
3.2. Будьте внимательны, не отвлекайтесь сами и не отвлекайте других. Разговоры и резкие движения рядом с острыми предметами опасны.
3.3. Передавайте колющие и режущие предметы только ручкой вперёд, располагайте их на столе острым концом от себя.
3.4. При работе с циркулем: не оставляйте его в раскрытом виде, не держите концами вверх, переносите только в сложенном состоянии.
3.5. Ножи, свёрла, шило и другие острые инструменты направляйте остриём от себя и в сторону от других обучающихся.
3.6. Не пытайтесь разрезать или проколоть заготовку с одного сильного нажима. Делайте работу поэтапно, контролируя усилие.
3.7. Следите, чтобы игла шила или другого инструмента надёжно держалась в ручке. Не используйте инструменты с расшатанными креплениями.
3.8. При шитье обязательно пользуйтесь напёрстком — он защищает палец от прокола.

3.9. Не используйте для шитья ржавые, кривые, затупившиеся или повреждённые иглы — они легко ломаются и могут травмировать.
3.10. Не вкалывайте иголки и булавки в одежду, ткань на коленях, случайные предметы. Не берите иглы, булавки, нитки, пуговицы в рот.
3.11. Храните иголки и булавки только в игольнице. Если игла сломалась, не выбрасывайте её в мусорное ведро — передайте педагогу.
3.12. Не перекусывайте нитки зубами — используйте ножницы.
3.13. Во время шитья держите руки на весу, сидите прямо, не подносите работу слишком близко к глазам.
3.14. Ножницы во время работы кладите справа, кольцами к себе. В нерабочем состоянии лезвия ножниц должны быть сомкнуты.
3.15. Лезвия ножниц должны быть остро наточены: тупые ножницы требуют большего усилия и чаще соскальзывают, что повышает риск травмы.
3.16. Передавайте ножницы только кольцами вперёд, с сомкнутыми лезвиями.
3.17. Запрещено резать на ходу, в неудобной позе или «на весу» без опоры для материала.
3.18. При работе с ножницами следите за направлением реза и положением пальцев левой руки, которая поддерживает материал. Держите пальцы выше линии реза.
3.19. При прокалывании шилом или иглой подкладывайте под материал твёрдую подложку (дощечку), чтобы остриё не соскользнуло.

4. Действия при экстренных ситуациях

4.1. При порезе, уколе или любой другой травме:

- немедленно прекратите работу;
- не пытайтесь самостоятельно извлекать глубоко застрявшие предметы — сообщите педагогу;
- при небольшом порезе педагог окажет первую помощь, при серьёзной травме будет вызван медработник;
- сохраняйте спокойствие, не паникуйте.

4.2. Если вы почувствовали недомогание (головокружение, слабость, тошноту), прекратите работу, сообщите педагогу, при необходимости присядьте.
4.3. При отключении электроэнергии или поломке оборудования:

- прекратите использование электроприборов;
- сообщите педагогу — он отключит оборудование от сети;
- не пытайтесь включать приборы повторно до выяснения причины.

4.4. При возникновении чрезвычайной ситуации (пожар, задымление, угроза обрушения и т. п.):

- немедленно прекратите работу;
- сообщите педагогу;
- действуйте строго по его указаниям, при эвакуации соблюдайте порядок, не бегите и не создавайте давку.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Приведите рабочее место в порядок: уберите инструменты в отведённые для них места, сложите материалы, уберите обрезки и мусор.
5.2. Проверьте, все ли иглы, булавки и мелкие острые предметы собраны и убраны в игольницы или контейнеры.
5.3. Вымойте руки с мылом, чтобы удалить возможные загрязнения и микрочастицы.
5.4. Сообщите педагогу о любых замеченных неисправностях инструментов или оборудования, которые проявились в процессе работы.

Инструкция № 2.7
«Правилам безопасности при общении с животными»
1. Общие положения и важные предупреждения

1.1. Инструкция предназначена для обучающихся и содержит правила безопасного поведения при встрече и взаимодействии с домашними и бездомными животными.
1.2. Помните: любое животное — это не игрушка. Даже привычная домашняя собака или кошка может повести себя непредсказуемо из-за страха, боли или защиты потомства.
1.3. Животные могут быть переносчиками опасных заболеваний (бешенство, лишай, лептоспироз, токсоплазмоз и др.). Любые контакты с незнакомыми животными повышают риск заражения.
1.4. Никогда не пытайтесь лечить или оказывать ветеринарную помощь животным самостоятельно. При подозрении на болезнь животного сообщите взрослым.
1.5. Если животное ведёт себя агрессивно или странно (беспричинно нападает, идёт шатаясь, у него течёт слюна, оно не боится людей), держитесь максимально далеко и немедленно сообщите взрослым или в службу отлова.

2. Как правильно вести себя при встрече с собакой

2.1. **Не считайте помахивание хвостом признаком дружелюбия.** Виляние хвостом может означать возбуждение, напряжение или готовность к атаке. Ориентируйтесь на общую позу собаки: прижатые уши, вздыбленная шерсть, оскал, напряжённое тело — это сигналы опасности.
2.2. **Не смотрите собаке пристально в глаза.** Для собаки прямой взгляд — это вызов, демонстрация доминирования. Лучше смотреть чуть в сторону, не фокусируясь на глазах.
2.3. **Не улыбайтесь широко.** Оскал (даже если это улыбка человека) собака воспринимает как угрозу.
2.4. **Не показывайте страх и волнение.** Собаки чувствуют запах адреналина и нервозность человека. Старайтесь вести себя спокойно, не дрожите, не кричите, не делайте резких движений.
2.5. **Никогда не убегайте от собаки.** Бег провоцирует охотничий инстинкт: собака воспринимает человека как добычу и начинает преследовать.
2.6. **Не делайте резких движений** ни в сторону собаки, ни в сторону её хозяина — животное может воспринять это как угрозу и броситься защищать владельца.
2.7. **Избегайте приближения к крупным собакам охранных пород** (кавказская овчарка, среднеазиатская овчарка, ротвейлер, доберман и т. п.). Такие собаки часто обучены защищать территорию и могут атаковать без предупреждения при нарушении «границы».
2.8. **В узких местах (подъезд, коридор, проход между гаражами) при встрече с собакой на поводке** — остановитесь, прижмитесь к стене, не загораживайте проход. Дайте спокойно пройти хозяину с питомцем. Не пытайтесь проскочить мимо или обойти собаку вплотную.
2.9. **Если собака приближается и проявляет интерес**, стойте спокойно, руки опустите вдоль тела, не машите ими. Можно тихо позвать хозяина, если он рядом. Не пытайтесь гладить или подзывать животное.

3. Правила взаимодействия с домашними животными

3.1. **Всегда спрашивайте разрешения у хозяина**, прежде чем гладить, кормить или играть с его питомцем. Даже если собака кажется дружелюбной, она может защищать владельца и укусить при попытке контакта.
3.2. **Не кормите чужих собак и кошек.** У животного может быть аллергия, специальная диета или склонность к агрессии из-за еды.
3.3. **Никогда не трогайте животное во время еды, сна или ухода за щенками/котятами.** В такие моменты питомец максимально уязвим и склонен к защите.

3.4. **Не трогайте щенков и котят без разрешения.** Мать может воспринять ваши действия как угрозу и напасть.
3.5. **Не отбирайте игрушки, еду или предметы, с которыми играет собака.** Это воспринимается как конфликт и может вызвать агрессию.
3.6. **При знакомстве с собакой** позвольте ей сначала понюхать тыльную сторону вашей руки (не протягивайте ладонь прямо к морде). Не тянитесь сразу гладить по голове или спине.
3.7. **Не обнимайте и не висните на животных**, не тяните их за хвост, уши или лапы. Это причиняет боль и провоцирует защитную реакцию.

4. Как вести себя с кошками и другими мелкими животными

4.1. **Даже домашняя кошка может поцарапать или укусить**, если ей страшно или больно. Не хватайте кошек насильно.
4.2. **Дикие и бездомные кошки** могут быть переносчиками инфекций (в том числе бешенства). Не пытайтесь их гладить, ловить или кормить с рук.
4.3. **Мелкие животные (хомяки, кролики, птицы)** легко пугаются и могут укусить. Подходите спокойно, без резких звуков и движений.
4.4. **После любого контакта с животным** (даже домашним) обязательно вымойте руки с мылом. Это снижает риск передачи инфекций.

5. Действия при нападении или укусе

5.1. **Если на вас напала собака или другое животное**, постарайтесь защитить шею и лицо — это самые уязвимые места. Используйте сумку, куртку, палку как барьер между собой и животным.
5.2. **Не отбивайтесь голыми руками.** Если есть возможность, громко зовите на помощь.
5.3. **При укусе или царапине**:

- немедленно прекратите контакт с животным;
- не пытайтесь самостоятельно «вылечить» рану — не заливайте спиртом, йодом или зелёнкой до осмотра врача;
- как можно скорее сообщите взрослому (родителям, учителю);
- обязательно обратитесь в медицинское учреждение — врач оценит необходимость прививок (в первую очередь от бешенства) и проведёт правильную обработку раны.

5.4. **Если животное укусило кого-то из ваших друзей**, не пытайтесь скрыть происшествие. Помогите пострадавшему, вызовите или приведите к взрослому, организуйте обращение к врачу.
5.5. **Постарайтесь запомнить или описать животное**: внешний вид, окрас, наличие ошейника, поведение, место встречи. Эта информация важна для врачей и служб отлова.

6. Особые ситуации

6.1. **Встреча с бездомными животными.** Не пытайтесь их приручить, гладить или забирать домой без согласования со взрослыми. Бездомные животные часто испытывают стресс и могут быть агрессивны.
6.2. **Животные в стрессе.** Громкие звуки, фейерверки, резкие запахи могут напугать даже спокойную собаку. В такие моменты держитесь подальше.
6.3. **Стаи бродячих собак.** Если вы заметили группу собак, меняйте маршрут и уходите в безопасное место. Не бегите, не кричите, не бросайте камни. Спокойно и уверенно идите прочь.
6.4. **Сельские и дачные территории.** На частных участках могут быть собаки, охраняющие территорию. Не заходите во дворы без разрешения хозяев.

7. Что категорически запрещено

- дразнить, пугать, бить, кидать предметы в животных;
- пытаться разнимать дерущихся собак или кошек;

- подходить к животным, которые дерутся, едят, спят или ухаживают за детёнышами;
- брать на руки незнакомых щенков и котят;
- кормить диких и бездомных животных с рук;
- игнорировать предупреждения взрослых о потенциально опасных животных.

Инструкция № 2.8

«Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах»

1. Общие положения

1.1. Настоящая инструкция предназначена для обучающихся и определяет порядок оказания **первой помощи** (не медицинской!) при различных травмах и неотложных состояниях до прибытия медицинских работников.

1.2. Первая помощь оказывается с использованием перевязочных материалов и средств, находящихся в аптечках первой помощи.

1.3. **Места размещения аптечек первой помощи:**

- кабинеты физики, химии, информатики, домоводства;
- слесарная и столярная мастерские;
- спортивный зал;
- учительская и приёмная.

1.4. **Главные правила при оказании первой помощи:**

- **Оцените обстановку** — убедитесь, что опасность устранена и вы сами не станете жертвой. Не приближайтесь к пострадавшему, пока источник опасности не нейтрализован.
- **Вызовите помощь** — 112 (единый номер) или 103 (скорая помощь). Сообщите: что случилось, точный адрес, сколько пострадавших, есть ли угроза жизни.
- **Действуйте быстро, но без паники.** Если не знаете, что делать — не делайте того, что может ухудшить состояние.
- **Не давайте пострадавшему пить и есть** при травмах живота, потере сознания, подозрении на внутреннее кровотечение.

1.5. При любом несчастном случае **незамедлительно сообщите педагогу**. Оказание первой помощи обучающимися возможно только под руководством взрослого. Самостоятельно выполняйте лишь те действия, которые не требуют специальных навыков (вызов скорой помощи, обеспечение покоя, прикладывание холода).

2. Поражение электрическим током

2.1. **Освободите пострадавшего от действия тока — это самое важное!**

- отключите электроэнергию рубильником, выключателем или путём вывинчивания пробок;
- если выключатель далеко — перерубите провода (каждый отдельно!) инструментом с сухой рукояткой из изолирующего материала (топор с сухой деревянной ручкой, кусачки с изолированными ручками);
- отбросьте оборванный провод от пострадавшего сухой палкой, доской, верёвкой или другим непроводящим предметом;
- при невозможности отключить энергию — оттяните пострадавшего от источника тока, взявшись за его **сухую** одежду, отстающую от тела. **Не касайтесь открытых участков тела пострадавшего!** Встаньте на сухую непроводящую поверхность (резиновый коврик, сухую доску, толстую сухую ткань).

2.2. **Немедленно вызовите скорую помощь (103 или 112).**

2.3. **Окажите первую помощь:**

- уложите пострадавшего на ровную поверхность;
- расстегните стесняющую одежду, обеспечьте приток свежего воздуха;
- если человек в сознании — обеспечьте покой, наблюдайте за состоянием до прибытия медиков;

- **если человек без сознания и не дышит** — начните сердечно-лёгочную реанимацию: 30 нажатий на грудную клетку (по центру, между сосками, глубина 5–6 см, частота 100–120 в минуту), затем 2 вдоха «рот в рот». Продолжайте до прибытия медиков или до восстановления дыхания.

Важно: даже если пострадавший чувствует себя нормально после удара током, он обязательно должен быть осмотрен врачом — последствия поражения током могут проявиться позже.

3. Отравление угарным газом

3.1. **Признаки:** головная боль, головокружение, тошнота, слабость, одышка, потеря сознания, розоватый цвет кожи.

3.2. **Действия:**

- немедленно выведите (или вынесите) пострадавшего на свежий воздух;
- расстегните стесняющую одежду, обеспечьте приток воздуха;
- вызовите скорую помощь (103 или 112);
- если пострадавший без сознания и не дышит — начните сердечно-лёгочную реанимацию (30 нажатий : 2 вдоха);
- при восстановлении дыхания уложите пострадавшего на бок (чтобы не запал язык и не поперхнулся рвотными массами), укройте, обеспечьте покой до прибытия медиков.

Внимание: не входите в загазованное помещение без средств защиты — вы тоже можете отравиться. Сначала обеспечьте проветривание (откройте окна и двери из безопасной зоны).

4. Порезы и кровотечения

4.1. **При небольшом порезе:**

- промойте рану чистой проточной водой (не используйте спирт, йод, зелёнку внутри раны — они обжигают ткани);
- обработайте кожу **вокруг** раны антисептиком (йод, хлоргексидин, перекись водорода);
- наложите стерильную повязку или заклейте пластырем.

4.2. **При порезе стеклом:**

- аккуратно осмотрите рану; если стекло торчит из раны — **не пытайтесь вытащить его самостоятельно!** Обездвижьте предмет и наложите повязку вокруг него;
- мелкие осколки на поверхности можно осторожно удалить пинцетом;
- промойте рану водой, обработайте кожу вокруг антисептиком, наложите повязку.

4.3. **При сильном (артериальном) кровотечении** (кровь алая, бьёт пульсирующей струёй):

- немедленно вызовите скорую помощь;
- прижмите артерию пальцем выше места кровотечения к кости;
- наложите давящую повязку из стерильного материала;
- **жгут накладывайте только при жизнеугрожающем кровотечении** (если давящая повязка не помогает) — выше места ранения, поверх одежды или подложенной ткани;
- **обязательно зафиксируйте время наложения жгута** (запишите на бумаге, прикрепите к пострадавшему);
- летом жгут можно не снимать до 1 часа, зимой — до 30 минут.

4.4. **При носовом кровотечении:**

- усадите пострадавшего, наклоните голову **вперёд** (не назад!);
- прижмите крылья носа пальцами на 10–15 минут;

- приложите холод к переносице.

5. Ушибы и растяжения

5.1. **Действия (правило RICE):**

- **R (Rest)** — обеспечьте покой, не нагружайте травмированную конечность;
- **I (Ice)** — приложите холод (лёд через ткань, холодный компресс) на 15–20 минут;
- **C (Compression)** — наложите эластичную или обычную повязку (не слишком туго);
- **E (Elevation)** — приподнимите повреждённую конечность выше уровня сердца.

5.2. **Запрещается:**

- греть место ушиба в первые 48 часов;
- массировать и растирать ушибленное место;
- пытаться «разработать» повреждённый сустав через боль.

5.3. При сильной боли, отёке, невозможности движения — обратитесь к медработнику (возможен перелом).

6. Термические ожоги

6.1. **При ожоге I–II степени (покраснение, пузыри):**

- охладите место ожога под **проточной прохладной водой 15–20 минут** — это самое эффективное средство;
- наложите стерильную повязку (можно с обезболивающей мазью, если есть в аптечке);
- дайте обезболивающее, обеспечьте обильное питьё.

6.2. **Категорически запрещается:**

- смазывать ожог маслом, жиром, кремом, сметаной, зубной пастой — они образуют плёнку, мешающую охлаждению;
- прикладывать лёд напрямую к коже — вызывает обморожение тканей;
- прокалывать или срывать пузыри — высокий риск инфекции;
- отдирать прилипшую к ране одежду — аккуратно обрежьте вокруг.

6.3. **При тяжёлых ожогах (III–IV степени, обширные):**

- вызовите скорую помощь;
- накройте обожжённую поверхность чистой сухой тканью (не ватой!);
- обеспечьте покой, тёплое питье, наблюдайте до прибытия медиков.

7. Химические ожоги

7.1. **При ожоге кислотой:**

- немедленно промывайте поражённое место **большим количеством проточной воды не менее 15 минут**;
- затем обработайте слабым раствором пищевой соды (1 чайная ложка на стакан воды);
- наложите сухую стерильную повязку.

7.2. **При ожоге щёлочью:**

- немедленно промывайте поражённое место **большим количеством проточной воды не менее 15 минут**;
- затем обработайте слабым раствором лимонной или борной кислоты (1–2% раствор);
- наложите сухую стерильную повязку.

7.3. **При попадании химического вещества в глаза:**

- немедленно промывайте глаз проточной водой не менее 15 минут (от внешнего угла к внутреннему);
- не трите глаз;

- срочно обратитесь к врачу.

Важно: при химических ожогах промывание водой — ключевой этап. Не тратьте время на поиск нейтрализующих растворов, если нет воды под рукой. Чем больше воды и чем дольше промывание — тем лучше.

8. Обморок и потеря сознания

8.1. **При обмороке:**

- уложите пострадавшего на спину, приподнимите ноги на 20–30 см;
- расстегните стесняющую одежду, обеспечьте приток свежего воздуха;
- похлопайте по щекам, поднесите к носу ватку с нашатырным спиртом (если есть);
- не давайте пить, пока человек в бессознательном состоянии.

8.2. **Если человек не приходит в сознание более 1 минуты:**

- вызовите скорую помощь;
- проверьте дыхание;
- при отсутствии дыхания начните сердечно-лёгочную реанимацию.

8.3. **Если пострадавший без сознания, но дышит:**

- поверните его на бок (стабильное боковое положение) — это предотвратит западание языка и попадание рвотных масс в дыхательные пути;
- контролируйте дыхание до прибытия медиков.

9. Переломы и вывихи

9.1. **Признаки:** сильная боль, отёк, деформация конечности, неестественное положение, невозможность движения.

9.2. **Действия:**

- вызовите скорую помощь;
- обеспечьте неподвижность повреждённой конечности (иммобилизация) — наложите шину из подручных материалов (доски, плотный картон), зафиксировав суставы выше и ниже места перелома;
- приложите холод;
- при открытом переломе — остановите кровотечение (давящая повязка), затем наложите шину;
- дайте обезболивающее.

Запрещается самостоятельно вправлять вывихи или пытаться «поставить кость на место» — это должен делать только врач.

10. Экстренные телефоны

Служба	Номер
Единый номер вызова экстренных служб	**112**
Скорая медицинская помощь	**103**
Пожарная охрана	**101**
Полиция	**102**

При звонке 112 назовите: что случилось, точный адрес (город, улица, дом, этаж, кабинет), количество пострадавших, их состояние, кто звонит.

1. **Запомни детали**: как выглядел человек, во что был одет, куда пошёл, номер машины, особые приметы. Эта информация поможет полиции.

9. Экстренные телефоны

Служба	**омер**
Единый номер экстренных служб	**12**
Полиция	**02**
Скорая помощь	**03**

Важно: при звонке чётко назовите: что случилось, точный адрес (улица, дом, ориентиры), свои данные (имя, возраст), есть ли пострадавшие или угроза жизни.

Инструкция № 2.9

«Правила поведения на катке, ледяной горке и во время гололедицы»

1. Правила поведения на ледяной горке

Подготовка к катанию:

- Наденьте тёплую, но не сковывающую движения одежду. Лучше всего — несколько слоёв: термобельё, флисовая кофта, непромокаемая куртка и штаны.
- Обязательно наденьте шапку, перчатки или варежки, шарф. Перчатки защитят руки при падении.
- Обувь должна быть удобной, с нескользящей подошвой — так будет безопасно подниматься на горку.
- Если используете тюбинг (надувные санки), проверьте, нет ли проколов, трещин, расхождения швов. Не катайтесь на повреждённом снаряде.

Правила катания:

- **Поднимайтесь только по специально оборудованным ступенькам или по боковой безопасной зоне.** Не поднимайтесь прямо по ледяному скату — это травмоопасно и мешает другим.
- **Не прыгайте с обочин и не съезжайте стоя на ногах.** Это частая причина серьёзных травм. Катайтесь сидя, лёжа на животе или на специальном снаряде (санки, тюбинг, ледянка).
- **Спускайтесь строго по одному либо небольшими согласованными группами.** Между спусками делайте паузу, чтобы предыдущий человек успел уйти из зоны выката.
- **Перед стартом убедитесь, что внизу никого нет.** Если кто-то ещё не ушёл с выката, подождите.
- **Держите руки и ноги внутри тюбинга или санок.** Не вытягивайте конечности вперёд — можно удариться или зацепиться за препятствие.
- **Не привязывайте тюбинги, санки, ледянки друг к другу и к любым транспортным средствам** (машинам, снегоходам и т. п.) — это крайне опасно.
- **Катайтесь только лицом вперёд.** Не пытайтесь ехать спиной или разворачиваться на ходу.

Зоны риска и запреты:

- Не катайтесь вблизи дорог, парковок, водоёмов с тонким льдом.
- Избегайте горок с препятствиями на спуске: деревьями, столбами, заборами, скамейками.
- Не съезжайте, если внизу образовалась «пробка» из людей — дождитесь, пока зона станет свободной.

2. Правила поведения на катке

Выбор и подготовка экипировки:

- **Выбирайте коньки на 0,5–1 размер больше размера ноги.** Слишком тесные ботинки нарушают кровообращение и повышают риск обморожения; слишком свободные — увеличивают риск падений.
- **Правильно шнуруйте ботинки:**
  - нижнюю часть шнуруйте не туго — чтобы не пережимать стопу;
  - среднюю часть — плотно, чтобы надёжно фиксировать голеностоп;
  - верхнюю часть — не слишком туго, чтобы не сдавливать подъём и не мешать сгибанию ноги.
- Надевайте плотные носки из шерсти или термоноски. Не надевайте тонкие хлопковые носки — они быстро намокают и хуже сохраняют тепло.

- Проверьте лезвия: на них не должно быть ржавчины, сколов, глубоких царапин. Тупое или повреждённое лезвие скользит хуже и повышает риск падения.

Техника безопасности на льду:

- **Выходите на лёд аккуратно, держась за борт.** Первые минуты двигайтесь медленно, привыкайте к скольжению.
- **Двигайтесь только по направлению общего потока** (обычно против часовой стрелки). Не выходите на встречную полосу.
- **Не толкайтесь, не бегайте, не устраивайте игры с толчками.** Даже лёгкое столкновение на льду может привести к серьёзному падению.
- **Соблюдайте дистанцию.** Держите расстояние до других катающихся не менее 1,5–2 метров.
- **Если чувствуете, что теряете равновесие**, постарайтесь присесть и упасть на бок, а не на спину или вперёд на прямые руки. Падение на бок безопаснее.
- **При первых признаках переохлаждения или обморожения** (побледнение кожи, покалывание, онемение, «мурашки») немедленно прекратите катание, уйдите в тёплое помещение и аккуратно разотрите поражённый участок сухой мягкой тканью. **Не растирайте кожу снегом и не грейте горячей водой.**
- **Не катайтесь, если чувствуете сильную усталость, головокружение или тошноту.** Это может быть признаком переохлаждения.

Что делать при падении и травме:

- Если вы упали и чувствуете боль в суставе, не пытайтесь сразу встать. Позовите на помощь сотрудника катка или взрослых.
- При подозрении на перелом или вывих не двигайте повреждённой конечностью. Дождитесь помощи.
- При порезах лезвием промойте рану чистой водой, наложите чистую повязку и обратитесь к медработнику.

3. Правила поведения во время гололедицы

Как безопасно передвигаться:

- **Выбирайте безопасный маршрут.** Отдавайте предпочтение дорожкам, посыпанным песком, солью или крошкой. Избегайте участков с гладким льдом.
- **Смотрите под ноги.** Заранее замечайте скользкие места и обходите их.
- **Идите мелкими шагами**, слегка согнув колени. Так легче сохранять равновесие. Не размахивайте руками и не держите их в карманах — руки нужны для баланса.
- **Выходя из здания**, держитесь за поручни, спускайтесь по ступеням осторожно, наступая на всю подошву. Не бегите по лестнице и не съезжайте по перилам.
- **Переходите проезжую часть только по пешеходному переходу.** На льду тормозной путь автомобиля увеличивается в разы — даже на небольшой скорости машина может не успеть остановиться.
- **Носите обувь с нескользящей подошвой.** Лучше всего — с рельефным протектором, из морозостойкого материала. Избегайте обуви на высоком каблуке или гладкой подошве.

Опасные зоны и что нельзя делать:

- **Не стойте и не играйте под навесами, карнизами, балконами, с которых свисают сосульки и ледяные глыбы.** Падение льда может привести к тяжёлым травмам.
- **Не пытайтесь «проскочить» по льду бегом.** На скользкой поверхности это почти всегда заканчивается падением.
- **Не используйте самодельные приспособления для скольжения** (куски картона, пластиковые лотки и т. п.) на проезжей части и тротуарах — это крайне травмоопасно.

- **Не подходите к водоёмам и лужам, покрытым льдом.** Толщина льда может быть недостаточной, и вы рискуете провалиться.

Если вы поскользнулись:

- Сгруппируйтесь: прижмите подбородок к груди, руки к телу, постарайтесь упасть на бок.
- Не выставляйте прямые руки вперёд — это частая причина переломов запястья.
- После падения не вставайте резко. Осмотритесь, нет ли боли в суставах или костях. Если больно двигать ногой или рукой — не пытайтесь идти самостоятельно, позовите на помощь.

4. Общие правила для всех зимних активностей

- **Никогда не оставайтесь на улице в одиночестве при сильном морозе и ветре.** Если чувствуете, что замерзаете, сразу идите в тёплое место.
- **Сообщайте родителям, куда идёте, с кем и когда планируете вернуться.** Договоритесь о времени «контрольного звонка».
- **Берите с собой заряженный телефон.** В экстренной ситуации он поможет быстро вызвать помощь.
- **Избегайте игр вблизи проезжей части, парковок и железнодорожных путей.** На льду вы не сможете быстро остановиться, а водитель — быстро затормозить.
- **Не употребляйте на улице горячие напитки и еду, которые могут отвлекать внимание.** Сосредоточьтесь на передвижении.

5. Первая помощь при типичных зимних травмах

При ушибе:

- Обеспечьте покой повреждённому участку.
- Приложите холод (пакет со льдом, обёрнутый в ткань) на 10–15 минут.
- Если боль не проходит или нарастает — обратитесь к врачу.

При подозрении на обморожение:

- Уйдите в тёплое помещение.
- Снимите промёрзшую одежду.
- Аккуратно согревайте поражённый участок тёплым (не горячим!) воздухом или тёплой водой (30–35 °C).
- Наложите сухую мягкую повязку.
- **Нельзя** растирать кожу снегом, греть у батареи, использовать горячую воду — это усугубит повреждение тканей.

При переломе или вывихе:

- Обездвижьте повреждённую конечность (иммобилизация).
- Не пытайтесь вправлять кости самостоятельно.
- Вызовите скорую помощь (103 или 112) или доставьте пострадавшего в травмпункт.

6. Экстренные телефоны

Служба	**омер**
Единый номер экстренных служб	**12**
Скорая медицинская помощь	**03**
Полиция	**02**

Важно: при звонке чётко назовите: что случилось, точный адрес (улица, дом, ориентиры), свои данные (имя, возраст), есть ли пострадавшие или угроза жизни.

.

Инструкция № 2.10

«Правила безопасного поведения в период осенних каникул»

1. Общие требования безопасности

Во время каникул ваша главная задача — сохранить здоровье и не создавать опасных ситуаций для себя и окружающих. Обязательно согласуйте с родителями, где вы планируете находиться, с кем и когда планируете вернуться. Договоритесь о времени «контрольного звонка» и держите телефон заряженным.

Вы обязаны:

- **Соблюдать правила дорожного движения.** Переходите дорогу только по пешеходному переходу, на разрешающий сигнал светофора, убедившись, что водители вас видят и останавливаются. Не выбегайте на проезжую часть из-за припаркованных машин или других препятствий.
- **Быть особенно внимательными из-за скользкой дороги.** Осенью часто бывает гололёд, мокрый асфальт, опавшая листва — это сильно увеличивает риск падений и аварий. Не создавайте опасных ситуаций на дорогах: не перебегайте в неположенном месте, не катайтесь по скользким участкам как по катку.
- **Носить обувь с нескользящей подошвой.** Выбирайте модели с рельефным протектором, которые обеспечивают устойчивость на мокрой и скользкой поверхности.
- **Соблюдать личную безопасность на улице.** Избегайте безлюдных, плохо освещённых мест, не вступайте в разговоры с незнакомцами, не садитесь в чужие машины.
- **Соблюдать правила пожарной безопасности и безопасного обращения с электроприборами.** Не оставляйте без присмотра работающие обогреватели, утюги, электрочайники. Не включайте в одну розетку много приборов — это может привести к короткому замыканию.
- **Соблюдать культуру поведения и общественный порядок.** Не шумите в общественных местах, не портите имущество, не мусорите.
- **Соблюдать правила поведения около водоёмов в период предзимнего замерзания.** Лёд в это время крайне непрочен: он может быть тонким, неоднородным, покрытым водой. Выход на такой лёд смертельно опасен.

2. Безопасность на дорогах и в транспорте

- Переходите проезжую часть только в установленных местах. В тёмное время суток используйте световозвращающие элементы на одежде, рюкзаке — так водители заметят вас издалека.
- Если идёте вдоль дороги при отсутствии тротуара — двигайтесь навстречу движению транспорта, чтобы видеть приближающиеся машины.
- Не отвлекайтесь на телефон, наушники, капюшон, закрывающий обзор.
- В общественном транспорте держитесь за поручни, не высовывайтесь из окон, не мешайте другим пассажирам.
- **Категорически запрещено управлять транспортными средствами (автомобилем, мотоциклом, скутером, электросамокатом большой мощности) без соответствующего разрешения и прав.** Даже если транспорт кажется «простым», это источник повышенной опасности.

3. Водоёмы и безопасность на льду

Осенью водоёмы начинают покрываться льдом, но он ещё не выдерживает вес человека.

- **Не выходите на лёд**, даже если он кажется крепким. Опасность представляют участки у берегов, под снегом, в местах впадения ручьёв и у стоков.

- **Не проверяйте прочность льда ударом ноги.** Если вы видите, что кто-то вышел на лёд — не пытайтесь спасать самостоятельно, а сразу звоните в службу спасения (112) и зовите взрослых.
- Держитесь подальше от обрывистых берегов, промоин, полыней.
- Не играйте и не катайтесь рядом с кромкой воды.

4. Гололёд и скользкие поверхности

- Идите по тротуару мелкими шагами, слегка согнув колени. Не торопитесь, не бегите.
- Смотрите под ноги, заранее замечайте опасные участки.
- Не держите руки в карманах — они нужны для сохранения равновесия.
- Спускайтесь по лестницам осторожно, держась за поручни. Наступая на ступеньку, ставьте ногу на всю подошву.
- Если поскользнулись — сгруппируйтесь, постарайтесь упасть на бок, не выставляйте прямые руки вперёд (это частая причина переломов).

5. Пожарная безопасность и обращение с электроприборами дома

- Не играйте со спичками, зажигалками, пиротехникой.
- Не разводите костры без взрослых и не сжигайте мусор, сухую траву, листья.
- Не используйте неисправные электроприборы, не включайте повреждённые удлинители.
- Не накрывайте обогреватели тканью, не сушите на них одежду.
- Уходя из комнаты, выключайте электроприборы из розетки (кроме холодильника).
- Знайте, где находятся огнетушитель и пожарный выход в вашем доме.

6. Личная безопасность и запреты

Категорически запрещается:

- Находиться на улице позже 22:00 без сопровождения родителей или близких родственников. В тёмное время риск опасных ситуаций значительно возрастает.
- Играть с острыми, колющими, режущими, легковоспламеняющимися и взрывоопасными предметами, огнестрельным и холодным оружием, боеприпасами.
- Поднимать, трогать, передвигать незнакомые предметы (сумки, коробки, пакеты, свёртки). О подозрительном предмете немедленно сообщите взрослым или позвоните в полицию (102) или на номер 112.
- Употреблять лекарственные препараты без назначения врача, а также наркотики, спиртные напитки, никотиносодержащие вещества, энергетики и токсические вещества.
- Пользоваться взрыво- и огнеопасными предметами (петарды, фейерверки, самодельные устройства).

7. Действия в экстренных ситуациях

Если возникла угроза жизни или здоровью:

- Звоните на единый номер экстренных служб — 112 (работает даже без SIM-карты и при нулевом балансе).
- Чётко назовите оператору: что случилось, точный адрес (улица, дом, ориентиры), свои данные (имя, возраст), есть ли пострадавшие.
- Следуйте инструкциям оператора до прибытия спасателей.

8. Памятка «5 правил на осенние каникулы»

1. **Сообщи родителям**, где ты находишься, с кем и когда планируешь вернуться.
2. **Избегай опасных мест**: тонкий лёд, стройки, заброшенные здания, тёмные дворы.

3. **Не рискуй ради «эффектного фото»**: не стой у края обрыва, не выходи на лёд, не залезай на ограждения.

4. **Держи телефон заряженным** и включи геолокацию, чтобы близкие могли тебя найти.

5. **При любой угрозе — зови на помощь и звони 112.**

9. Экстренные телефоны

Служба	**омер**
Единый номер экстренных служб	**12**
Полиция	**02**
Скорая медицинская помощь	**03**
Пожарная охрана	**01**

Важно: при звонке чётко назовите: что случилось, точный адрес (город, улица, дом, этаж, ориентир), сколько пострадавших, есть ли угроза жизни, кто звонит.

1.

Инструкция № 2.11

«Правила безопасного поведения во период зимних каникул»

1. Общие требования и планирование времени

Зимние каникулы — время активного отдыха, но из-за погодных условий (мороз, снег, лёд, короткий световой день) риски повышаются.

Ты обязан:

- **Сообщать родителям, куда идёшь, с кем, каким маршрутом и когда планируешь вернуться.** Договоритесь о «контрольном звонке» в конкретное время.
- **Держать телефон заряженным**, включить геолокацию, сохранить в контактах номера родителей, близких, а также экстренных служб (112, 101, 102, 103).
- **Не уходить далеко от дома в одиночку**, особенно в незнакомые районы, на пустыри, стройки, к водоёмам.
- **Избегать прогулок в сильный мороз и метель.** При температуре ниже −20 °С и сильном ветре риск обморожения резко возрастает.

2. Безопасность на дорогах и при передвижении по скользким поверхностям

Зимой дорога опаснее: гололёд, снежные накаты, ограниченная видимость фар из-за снега, длинные тормозные пути у автомобилей.

Ты обязан:

- **Переходить дорогу только по пешеходному переходу**, на разрешающий сигнал светофора. Сначала убедись, что машины остановились и видят тебя.
- **Не выбегать на проезжую часть** из-за сугробов, припаркованных машин, остановок — водитель может не успеть затормозить на льду.
- **Использовать световозвращающие элементы** на одежде, шапке, рюкзаке — в тёмное время суток они увеличивают заметность в 3–5 раз.
- **Идти по тротуару мелкими шагами**, слегка согнув колени, не торопиться и не бежать.
- **Носить обувь с нескользящей подошвой** (рельефный протектор, морозостойкий материал). Избегай обуви на гладкой подошве или высоком каблуке.
- **Спускаться по лестницам и обледенелым участкам, держась за поручни**, наступая на всю подошву.
- **Не держать руки в карманах** — они нужны для баланса и группировки при падении.

Если ты поскользнулся:

- Сгруппируйся: подбородок к груди, руки к телу.
- Постарайся упасть на бок, а не на спину или на прямые руки.
- После падения не вставай резко. Осмотри себя: если есть боль в суставах или костях — не двигайся, позови на помощь или позвони 112.

3. Безопасность вблизи зданий: снег и сосульки

В зимний период с крыш и карнизов часто падают снежные массы и ледяные глыбы — это частая причина тяжёлых травм.

Ты обязан:

- **Не играть и не стоять под крышами, балконами, навесами, с которых свисает снег и лёд.**
- **Обходить места, где видны ледяные наросты или «дорожки» из упавшего снега.** Держи дистанцию не менее 5–7 метров от стены здания.
- **Если видишь опасные снежные свесы или крупные сосульки — сообщи взрослым** (дворнику, сотруднику управляющей компании, родителям). Не пытайся сбить их самостоятельно.

- **Не подходить к ограждённым участкам тротуаров** — там могут проводить очистку крыш.

4. Лёд, водоёмы и зимние развлечения

Тонкий лёд, катание на тюбингах и санках рядом с дорогой, горки у проезжей части — одни из самых частых причин зимних травм.

Ты обязан:

- **Никогда не выходить на лёд водоёмов** (прудов, рек, озёр, карьеров). В начале и конце зимы лёд тонкий и неоднородный; под снегом могут быть промоины. Даже если лёд кажется крепким, он может проломиться без предупреждающего треска.
- **На городских катках соблюдать дистанцию**, двигаться в общем направлении (обычно против часовой стрелки), не толкаться и не устраивать игры с толчками.
- **При катании с горки:**
  - Подниматься только по оборудованным ступенькам или по безопасной боковой зоне, а не по ледяному скату.
  - Скатываться строго по одному либо небольшими согласованными группами, выдерживая паузу между спусками.
  - Перед стартом убедиться, что внизу никого нет.
  - Кататься сидя или лёжа на животе; не стоять на ногах, не прыгать с обочин.
  - Держать руки и ноги внутри тюбинга или санок.
- **Не привязывать тюбинги, санки, ледянки друг к другу и к любым транспортным средствам.**
- **Выбирать горки вдали от проезжей части, парковок, деревьев, столбов и заборов.**

5. Личная безопасность на улице

Ты обязан:

- **Избегать безлюдных, плохо освещённых мест**, пустырей, заброшенных зданий, строек, железнодорожных путей.
- **Не вступать в разговоры с незнакомцами**, не принимать от них подарки, еду, предложения «подвезти».
- **Никогда не садиться в машину к незнакомым людям.**
- **Не поднимать и не трогать незнакомые предметы** (сумки, коробки, пакеты, свёртки). О подозрительном предмете сразу сообщи взрослым или позвони на 112.
- **Соблюдать общественный порядок:** не шуми, не порти имущество, не мусори, не кидай снежки в прохожих и автомобили.

6. Пожарная безопасность и обращение с электроприборами дома

В зимние каникулы дома часто включают обогреватели, гирлянды, используют пиротехнику — риск пожара возрастает.

Ты обязан:

- **Не играть со спичками, зажигалками, пиротехникой.** Бенгальские огни и хлопушки можно использовать только под контролем взрослых и строго по инструкции.
- **Не разжигать костры, не сжигать мусор, сухую траву, листья.**
- **Не использовать неисправные электроприборы**, повреждённые удлинители и розетки.
- **Не включать в одну розетку много приборов** — это может вызвать перегрев и пожар.
- **Не накрывать обогреватели тканью и не сушить на них одежду.**
- **Уходя из комнаты, выключать электроприборы из розетки** (кроме холодильника).

- **Знать, где находится огнетушитель и как выглядит план эвакуации** в твоём доме или подъезде.

7. Запреты (что категорически нельзя делать)

Тебе **запрещается:**

- **Находиться на улице позже 22:00 без сопровождения родителей или близких родственников.** В тёмное время риск опасных ситуаций значительно возрастает.
- **Управлять транспортными средствами** (автомобиль, мотоцикл, скутер, электросамокат большой мощности) без соответствующего разрешения и прав.
- **Играть с острыми, колющими, режущими предметами**, а также с легковоспламеняющимися, взрывоопасными веществами, оружием и боеприпасами.
- **Пользоваться петардами, фейерверками, самодельными взрывными устройствами.**
- **Употреблять любые лекарственные препараты без назначения врача**, а также наркотики, алкоголь, никотиносодержащие вещества, энергетики и токсические вещества.

8. Действия в экстренных ситуациях

Если возникла угроза жизни или здоровью:

1. **Позвони на номер 112** (работает даже без SIM-карты и при нулевом балансе).
2. **Чётко скажи оператору:** что случилось, точный адрес (улица, дом, ориентиры), свои данные (имя, возраст), есть ли пострадавшие.
3. **Следуй инструкциям оператора** до прибытия спасателей.

9. Памятка «5 главных правил безопасности на зимних каникулах»

1. **Сообщи родителям**, куда идёшь и когда вернёшься.
2. **Избегай опасных мест:** тонкий лёд, крыши со свисающим снегом, стройки, тёмные дворы, проезжая часть.
3. **Не рискуй ради «эффектного фото»**: не стой у края обрыва, не залезай на ограждения, не выходи на лёд, не катайся рядом с дорогой.
4. **Держи телефон заряженным** и включи геолокацию.
5. **При любой угрозе — зови на помощь и звони 112.**

10. Экстренные телефоны

Служба	**омер**
Единый номер экстренных служб	**12**
Пожарная охрана	**01**
Полиция	**02**
Скорая медицинская помощь	**03**

Важно: при звонке чётко назовите: что случилось, точный адрес (город, улица, дом, этаж, ориентир), сколько пострадавших, есть ли угроза жизни, кто звонит.

Инструкция № 2.12

«Правила безопасного поведения в период весенних каникул»

1. Общие требования и планирование времени

Весна — период активного таяния снега, разлива водоёмов, перепадов температур и пробуждения природы. В это время появляются специфические риски: тонкий лёд, паводки, скользкие участки из-за талой воды, оголённые провода после схода снега.

Ты обязан:

- **Сообщать родителям, куда идёшь, с кем, каким маршрутом и когда планируешь вернуться.** Договоритесь о «контрольном звонке» в конкретное время.
- **Держать телефон заряженным**, включить геолокацию, сохранить в контактах номера родителей, близких, а также экстренных служб (112, 101, 102, 103).
- **Не уходить далеко от дома в одиночку**, особенно к водоёмам, в лес, на стройки, пустыри, железнодорожные пути.
- **Избегать прогулок в плохую погоду:** при сильном ветре, ливне, грозе. Мокрые поверхности становятся скользкими, а ветер может ломать ветки и срывать конструкции.

2. Водоёмы, паводки и тонкий лёд

Весной лёд на водоёмах становится рыхлым, пористым и крайне опасным. Паводковые воды могут быстро подниматься, затапливая привычные тропинки.

Ты обязан:

- **Никогда не выходить на лёд водоёмов**, даже если он кажется плотным. Весенний лёд не выдерживает вес человека и ломается без предупреждающего треска.
- **Держаться подальше от берегов рек и ручьёв во время паводка.** Уровень воды может резко подняться за считанные минуты.
- **Обходить стороной промоины, полыньи, участки с тёмной водой.** Они указывают на быстрое течение и тонкий лёд.
- **Не играть у водозаборных сооружений, шлюзов, плотин, водосбросов.** Там сильное течение и водовороты.
- **Не пытаться измерять глубину луж и ручьёв**, не переходить разлившиеся потоки вброд. Под водой могут быть ямы, острые предметы, мусор, оголённые провода.
- **Если видишь, что кто-то провалился под лёд или попал в паводок, — не пытайся спасать самостоятельно.** Громко зови взрослых, звони 112 и сообщай точный адрес и ориентиры.

3. Безопасность на улице: скользкие поверхности, талая вода, сосульки

В начале весны на тротуарах и крышах сохраняется опасность из-за наледи, сосулек и больших луж.

Ты обязан:

- **Обходить места, где с крыш свисают сосульки или сходит мокрый снег.** Держи дистанцию не менее 5–7 метров от стены здания.
- **Не ходить под карнизами, балконами, навесами**, с которых может упасть наледь.
- **Идти по тротуару осторожно**, обходя глубокие лужи и участки с наледью. Если обойти нельзя — переступай, не беги, наступай на всю подошву.
- **Носить обувь с нескользящей подошвой.** Весной часто бывает мокро и скользко даже днём.
- **Спускаться по лестницам, держась за поручни**, наступая на всю ступеньку.

- **Не прыгать по лужам** — под водой могут быть ямы, открытые колодцы, острые предметы.

4. Лес, парки, природа: клещи, дикие животные, огонь

С потеплением просыпаются клещи и дикие животные, возрастает риск природных пожаров из-за сухой травы.

Ты обязан:

- **Не ходить в лес в одиночку.** Если идёшь с друзьями — обязательно сообщи родителям маршрут и время возвращения.
- **Надевать закрытую одежду:** длинные рукава, брюки, заправленные в носки, головной убор. Это снизит риск укуса клеща.
- **После прогулки осмотреть себя и домашних животных** на наличие клещей. При обнаружении — сразу скажи взрослым.
- **Не трогать диких и бродячих животных.** Весной звери могут быть особенно агрессивны (период размножения, поиск пищи).
- **Не разводить костры** в лесу, парке, на дачном участке, у сухой травы. Даже маленькая искра может вызвать большой пожар.
- **Не поджигать сухую траву.** Это запрещено законом и очень опасно: огонь быстро распространяется, может перекинуться на дома и деревья.
- **Не пробовать незнакомые ягоды, грибы, растения.** Весной появляются первые дикоросы, многие из которых ядовиты.

5. Дорожная безопасность и транспорт

Весной ухудшается видимость из-за дождей, тумана, бликов от мокрой дороги. Тормозной путь автомобиля на мокром асфальте увеличивается.

Ты обязан:

- **Переходить дорогу только по пешеходному переходу**, на разрешающий сигнал светофора. Сначала убедись, что машины тебя видят и останавливаются.
- **Не выбегать на проезжую часть** из-за припаркованных машин, остановок, кустов — обзор ограничен, водитель может не успеть затормозить.
- **Использовать световозвращающие элементы** на одежде и рюкзаке — в пасмурную погоду и в сумерках они делают тебя заметнее.
- **В дождливую погоду не кататься на велосипеде и самокате по мокрой дороге** — колеса скользят, резко снижается управляемость.
- **Не цепляться за машины, не кататься на подножках.** Это смертельно опасно.

6. Личная безопасность и правила поведения

Ты обязан:

- **Избегать безлюдных, плохо освещённых мест**, пустырей, заброшенных зданий, строек, железнодорожных путей.
- **Не вступать в разговоры с незнакомцами**, не принимать от них подарки, еду, предложения «подвезти».
- **Никогда не садиться в машину к незнакомым людям.**
- **Не поднимать и не трогать незнакомые предметы** (сумки, коробки, пакеты, свёртки). О подозрительном предмете сразу сообщи взрослым или позвони на 112.
- **Соблюдать общественный порядок:** не шуми, не порти имущество, не мусори, не кидай камни, палки, мусор в водоёмы.

7. Пожарная безопасность и обращение с электроприборами дома

На каникулах дети чаще остаются дома одни, пользуются техникой, могут пытаться разжечь огонь «для интереса».

Ты обязан:

- **Не играть со спичками, зажигалками, пиротехникой.**
- **Не разжигать костры в квартире, на балконе, в подъезде.**
- **Не использовать неисправные электроприборы**, повреждённые удлинители и розетки.
- **Не включать в одну розетку много приборов** — это может вызвать перегрев и пожар.
- **Не накрывать обогреватели тканью и не сушить на них вещи.**
- **Уходя из комнаты, выключать электроприборы из розетки** (кроме холодильника).
- **Знать, где находится огнетушитель и как выглядит план эвакуации** в твоём доме или подъезде.

8. Опасность электричества на улице

После схода снега могут быть видны оборванные провода, повреждённые изоляторы, открытые электрощиты.

Ты обязан:

- **Не подходить к оборванным проводам ближе чем на 8–10 метров.** Даже если провод лежит на земле, он может быть под напряжением.
- **Не заглядывать в открытые электрощиты, трансформаторные будки.**
- **Не кидать ничего на провода и опоры ЛЭП.**
- **О любом повреждении электросети немедленно сообщить взрослым** или позвонить в аварийную службу (номер можно уточнить у родителей или в управляющей компании).

9. Запреты (что категорически нельзя делать)

Тебе **запрещается:**

- **Находиться на улице позже 22:00 без сопровождения родителей или близких родственников.**
- **Управлять транспортными средствами** (автомобиль, мотоцикл, скутер, электросамокат большой мощности) без соответствующего разрешения и прав.
- **Играть с острыми, колющими, режущими предметами**, а также с легковоспламеняющимися, взрывоопасными веществами, оружием и боеприпасами.
- **Пользоваться петардами, фейерверками, самодельными взрывными устройствами.**
- **Употреблять любые лекарственные препараты без назначения врача**, а также наркотики, алкоголь, никотиносодержащие вещества, энергетики и токсические вещества.

10. Действия в экстренных ситуациях

Если возникла угроза жизни или здоровью:

1. **Позвони на номер 112** (работает даже без SIM-карты и при нулевом балансе).
2. **Чётко скажи оператору:** что случилось, точный адрес (улица, дом, ориентиры), свои данные (имя, возраст), есть ли пострадавшие.
3. **Следуй инструкциям оператора** до прибытия спасателей.

11. Памятка «5 главных правил безопасности на весенних каникулах»

1. **Сообщи родителям**, куда идёшь и когда вернёшься.
2. **Избегай опасных мест:** берега рек во время паводка, тонкий лёд, глубокие лужи, стройки, заброшенные здания, оборванные провода.
3. **Не рискуй ради «эффектного фото»**: не стой у края размытого берега, не выходи на лёд, не залезай на ограждения, не поджигай траву.
4. **Держи телефон заряженным** и включи геолокацию.
5. **При любой угрозе — зови на помощь и звони 112.**

12. Экстренные телефоны

Служба	Номер
Единый номер экстренных служб	**112**
Пожарная охрана	**101**
Полиция	**102**
Скорая медицинская помощь	**103**

Важно: при звонке чётко назовите: что случилось, точный адрес (город, улица, дом, этаж, ориентир), сколько пострадавших, есть ли угроза жизни, кто звонит.

Инструкция № 2.13

«Правила безопасного поведения в период летних каникул»

Важная информация: в летний период родители (законные представители) несут полную ответственность за жизнь и безопасность своих детей.

Обязанности детей

- Соблюдать правила дорожного движения: переходить дорогу только в установленных местах, смотреть по сторонам, не выбегать на проезжую часть.
- Соблюдать правила безопасного поведения на водоёмах: не заплывать за буйки, не нырять в незнакомых местах, избегать игр, связанных с удержанием под водой.
- Соблюдать культуру поведения и общественный порядок: не создавать конфликтных ситуаций, не нарушать покой граждан, бережно относиться к имуществу и окружающей среде.

Запрещается детям

- Находиться на улице позже 22:00 без сопровождения взрослых.
- Участвовать в разборе нежилых зданий, заходить в заброшенные и аварийные строения (риск обрушения, травм, поражения током).
- Управлять транспортными средствами (в том числе мопедами, скутерами, квадроциклами) без соответствующего разрешения и возраста, установленного законом.
- Употреблять: лекарственные препараты без назначения врача; наркотические, токсические и иные запрещённые вещества; спиртные напитки; никотиносодержащую продукцию (включая электронные сигареты); энергетические напитки (из-за риска для здоровья при высоких нагрузках и перегреве).
- Пользоваться взрыво- и огнеопасными предметами, играть со спичками, зажигалками, пиротехникой.
- Находиться на водоёме без сопровождения взрослых, даже если ребёнок умеет плавать.
- Самостоятельно выезжать за пределы населённого пункта (села, посёлка) без сопровождения законных представителей.

Обязанности родителей (законных представителей)

- Вести здоровый образ жизни и подавать положительный пример ребёнку.
- Регулярно напоминать ребёнку о правилах безопасности и его обязанностях, обсуждать типичные опасные ситуации и способы их избежать.
- Обеспечивать постоянный контроль за досугом детей: знать, где находится ребёнок, с кем проводит время, куда планирует пойти.
- Заранее обсудить с ребёнком «безопасные маршруты» по району, определить места, куда ходить нельзя, и договориться о правилах связи (регулярные звонки/сообщения, экстренные контакты).
- Контролировать доступ ребёнка к потенциально опасным объектам (стройки, заброшенные здания, водоёмы) и не допускать самостоятельного посещения таких мест.
- Провести с ребёнком инструктаж по действиям в экстренных ситуациях: номера телефонов экстренных служб (112, 101, 102, 103), контакты родителей и доверенных лиц.

Действия в экстренных ситуациях

Если возникла угроза жизни или здоровью:

Позвони на номер 112 (работает даже без SIM-карты и при нулевом балансе).

Чётко скажи оператору: что случилось, точный адрес (улица, дом, ориентиры), свои данные (имя, возраст), есть ли пострадавшие.

Следуй инструкциям оператора до прибытия спасателей.

Памятка «5 главных правил безопасности на весенних каникулах»

1. **Сообщи родителям**, куда идёшь и когда вернёшься.
2. **Избегай опасных мест:** берега рек во время паводка, тонкий лёд, глубокие лужи, стройки, заброшенные здания, оборванные провода.
3. **Не рискуй ради «эффектного фото»**: не стой у края размытого берега, не выходи на лёд, не залезай на ограждения, не поджигай траву.
4. **Держи телефон заряженным** и включи геолокацию.
5. **При любой угрозе — зови на помощь и звони 112.**

12. Экстренные телефоны

Служба	Номер
Единый номер экстренных служб	**112**
Пожарная охрана	**101**
Полиция	**102**
Скорая медицинская помощь	**103**

Важно: при звонке чётко назовите: что случилось, точный адрес (город, улица, дом, этаж, ориентир), сколько пострадавших, есть ли угроза жизни, кто звонит.

Инструкция № 2.14

«Правила безопасного поведения на водоёмах в осенне-зимний и весенний периоды»

Важно: в межсезонье (осенью, весной) и зимой лёд особенно опасен. Осенний лёд непрочен до наступления устойчивых морозов, весенний — быстро теряет прочность из-за оттепелей и просачивания воды. Наибольшую угрозу представляют периоды ледостава и ледохода.

Как определить безопасный лёд

- **Безопасным** считается лёд зеленоватого оттенка толщиной не менее 7 см — он выдерживает вес одного человека.
- **Непрочный лёд** образуется:
  - в местах сброса тёплых вод с фабрик и заводов;
  - вблизи камыша, кустов, зарослей тростника;
  - под сугробами и снежными заносами (снег маскирует тонкий лёд и замедляет его нарастание);
  - там, где бьют ключи, есть быстрое течение или впадают ручьи;
  - на участках с промоинами и трещинами.
- Любые заснеженные площадки на льду следует обходить стороной: под снегом лёд тоньше и опаснее.

Правила перехода водоёма по льду

- **Никогда не проверяйте прочность льда ударом ноги** — это самый частый способ провалиться. Для проверки используйте палку: постукивайте впереди себя и прислушивайтесь к звуку (хруст, треск, просачивание воды — признаки опасности).
- Если есть проторённые тропы или лыжня, безопаснее идти по ним. При отсутствии — тщательно осмотритесь и заранее наметьте маршрут, избегая подозрительных участков.
- При переходе группой соблюдайте дистанцию 5–6 м между людьми, чтобы не создавать точечную нагрузку на лёд.
- Если идёте на лыжах:
  - расстегните крепления — это позволит быстро сбросить лыжи при провале;
  - держите лыжные палки в руках, не надевая петли на кисти — чтобы в случае опасности сразу их отбросить.
- Рюкзак повесьте на одно плечо — так его легче сбросить при падении в воду.

Если вы провалились под лёд

1. **Не паникуйте.** Паника увеличивает расход сил и риск переохлаждения.
2. **Широко раскиньте руки по кромкам льда**, чтобы не погрузиться с головой.
3. **Старайтесь без резких движений выбраться на лёд**: наползайте грудью на кромку, поочерёдно вытаскивая на поверхность ноги.
4. **Выбравшись из пролома, не вставайте сразу.** Откатитесь от опасного места и ползите в сторону, обратную направлению вашего движения — там лёд уже выдерживал ваш вес.
5. **Добравшись до берега, немедленно идите в тёплое помещение.** Переоденьтесь в сухую одежду, выпейте горячий (не обжигающий) чай. При признаках переохлаждения (дрожь, спутанность сознания, заторможенность) обратитесь за медицинской помощью.

Категорически запрещается

- Выходить на лёд в тёмное время суток или при плохой видимости (туман, снегопад, метель).

- Проверять прочность льда ударом ноги.
- Собираться большими группами на одном участке льда.
- Пробивать много лунок рядом друг с другом (особенно при подлёдной рыбалке).
- Употреблять алкоголь, принимать лекарства без назначения врача, использовать наркотические, токсические, никотиносодержащие и иные опасные вещества — алкоголь и наркотики искажают восприятие опасности, усиливают риск переохлаждения и снижают шансы на выживание.
- Игнорировать предупреждающие знаки и ограждения у водоёмов.

Дополнительные рекомендации для родителей и сопровождающих

- Не допускайте выхода детей на лёд без присмотра взрослых.
- Объясните ребёнку, что «кажущийся крепким» лёд может быть смертельно опасным.
- Заранее обсудите с ребёнком алгоритм действий при ЧП: как звать на помощь, как ползти по льду, куда идти после спасения.
- Убедитесь, что ребёнок знает номера экстренных служб: **112** (единый номер), **101** (пожарные и спасатели), **103** (скорая помощь).

Действия в экстренных ситуациях

Если возникла угроза жизни или здоровью:

Позвони на номер 112 (работает даже без SIM-карты и при нулевом балансе).

Чётко скажи оператору: что случилось, точный адрес (улица, дом, ориентиры), свои данные (имя, возраст), есть ли пострадавшие.

Следуй инструкциям оператора до прибытия спасателей.

Памятка «5 главных правил безопасности на весенних каникулах»

1. **Сообщи родителям**, куда идёшь и когда вернёшься.
2. **Избегай опасных мест:** берега рек во время паводка, тонкий лёд, глубокие лужи, стройки, заброшенные здания, оборванные провода.
3. **Не рискуй ради «эффектного фото»**: не стой у края размытого берега, не выходи на лёд, не залезай на ограждения, не поджигай траву.
4. **Держи телефон заряженным** и включи геолокацию.
5. **При любой угрозе — зови на помощь и звони 112.**

Экстренные телефоны

Служба	Номер
Единый номер экстренных служб	**112**
Пожарная охрана	**101**
Полиция	**102**
Скорая медицинская помощь	**103**

Важно: при звонке чётко назовите: что случилось, точный адрес (город, улица, дом, этаж, ориентир), сколько пострадавших, есть ли угроза жизни, кто звонит.

Инструкция № 2.15

«Правила безопасного поведения на воде в летний период»

Важно: вода — зона повышенной опасности. Даже умеющие плавать люди могут попасть в беду из-за усталости, судорог, течения или скрытых препятствий. Соблюдение правил снижает риски до минимума.

Где и при каких условиях можно купаться

- **Только в специально оборудованных и разрешённых местах**, где проверено дно, нет опасных течений и водоворотов, а при необходимости рядом дежурят спасатели.
- **Только в присутствии взрослых** (для детей — обязательно под непрерывным присмотром).
- **Не купайтесь при высокой волне**, штормовом предупреждении или сильном ветре: волны могут сбить с ног, унести от берега или затруднить возвращение.
- **Избегайте заболоченных участков, мест с густой растительностью, тиной и водорослями**: в таких местах легко запутаться, а дно часто илистое и скользкое.

Подготовка к купанию и режим пребывания в воде

- **Не входите в воду разгорячённым** (после бега, активных игр, под прямыми солнечными лучами). Резкий перепад температур может вызвать спазм сосудов и судороги. Сначала немного остыньте в тени.
- **Сделайте лёгкую разминку** на берегу, чтобы подготовить мышцы и сосуды к контакту с водой. В прохладную погоду можно выполнить несколько несложных упражнений для разогрева.
- **Соблюдайте перерыв между приёмом пищи и купанием — не менее 45–50 минут**. После еды кровь приливает к органам пищеварения, из-за чего снижается выносливость, возрастает риск судорог и ухудшения самочувствия.
- **Контролируйте время нахождения в воде**:
  - в тёплой воде — не дольше 30 минут подряд;
  - в прохладной воде — достаточно 5–6 минут, далее делайте перерыв и согревайтесь.
- **Входите в воду постепенно**, но не стойте без движения: неподвижность в воде ускоряет охлаждение. Если почувствовали озноб — сразу выходите на берег.
- **После выхода из воды тщательно вытритесь полотенцем и сразу наденьте сухую одежду**, чтобы избежать переохлаждения и простуды.

Правила поведения в воде

- **Не заплывайте за установленные буи и ограждения**, обозначающие безопасную зону: за ними могут быть сильное течение, водовороты, большая глубина или опасные предметы на дне.
- **Держитесь на безопасном расстоянии от плавсредств** (лодок, катеров, барж): рядом с ними возникают опасные завихрения, а судно может не успеть затормозить.
- **Не ныряйте в незнакомых местах**: на дне могут быть камни, коряги, брёвна, металлические конструкции, стекло. Травма головы или позвоночника в воде особенно опасна.
- **При нырянии не задерживайтесь под водой надолго**. Длительная задержка дыхания повышает риск потери сознания из-за нехватки кислорода.
- **Если почувствовали усталость — не паникуйте, сразу плывите к берегу**. Лучше плыть медленнее или даже частично идти (если мелко), чем пытаться преодолеть большое расстояние на пределе сил.
- **При возникновении судороги**:

- постарайтесь удержаться на воде (лежать на спине, использовать подручные средства);
- потяните стопу на себя, чтобы снять спазм мышцы;
- зовите на помощь, не пытайтесь плыть на большие расстояния в таком состоянии.

- **Если вам оказывают помощь**, не хватайте спасающего в панике: это может привести к тому, что оба окажутся в опасности. Следуйте его указаниям и помогайте, насколько это возможно (например, работайте ногами, держитесь горизонтально).

Категорически запрещается

- Толкать других людей с берега, вышки или лодки в воду, а также устраивать «шуточные» попытки утопить товарища — это может привести к реальной трагедии.
- Прыгать с вышки, если рядом находятся другие пловцы: высок риск столкновения.
- Поднимать ложную тревогу и кричать «Тону!» без реальной угрозы: это дезориентирует окружающих и может помешать вовремя среагировать на настоящий несчастный случай.
- Употреблять алкоголь, энергетики, наркотические и токсические вещества, никотиносодержащую продукцию, а также принимать лекарства без назначения врача перед купанием и во время отдыха у воды: алкоголь и стимуляторы искажают восприятие опасности, увеличивают риск переохлаждения, судорог и потери координации.
- При ушных заболеваниях избегать прыжков в воду головой вниз: резкие перепады давления могут усугубить состояние.

Рекомендации для родителей и сопровождающих

- Не оставляйте детей без присмотра ни на минуту, даже если они хорошо плавают или используют надувные круги и жилеты.
- Объясните ребёнку, что нельзя заплывать далеко, даже если кажется, что «совсем недалеко». Течение может быстро унести от берега.
- Договоритесь о простых правилах связи и месте встречи на пляже.
- Убедитесь, что ребёнок знает, как позвать на помощь и кому звонить в экстренной ситуации: **112** — единый номер экстренных служб.
- Следите за состоянием ребёнка: признаки переохлаждения (синяя кожа, сильная дрожь, заторможенность) или перегрева (головная боль, тошнота, слабость) — повод немедленно прекратить купание и обратиться к медикам при необходимости.

Действия в экстренных ситуациях

Если возникла угроза жизни или здоровью:

Позвони на номер 112 (работает даже без SIM-карты и при нулевом балансе).

Чётко скажи оператору: что случилось, точный адрес (улица, дом, ориентиры), свои данные (имя, возраст), есть ли пострадавшие.

Следуй инструкциям оператора до прибытия спасателей.

Памятка «5 главных правил безопасности на весенних каникулах»

6. **Сообщи родителям**, куда идёшь и когда вернёшься.
7. **Избегай опасных мест:** берега рек во время паводка, тонкий лёд, глубокие лужи, стройки, заброшенные здания, оборванные провода.
8. **Не рискуй ради «эффектного фото»**: не стой у края размытого берега, не выходи на лёд, не залезай на ограждения, не поджигай траву.
9. **Держи телефон заряженным** и включи геолокацию.
10. **При любой угрозе — зови на помощь и звони 112.**

Экстренные телефоны

Служба	Номер
Единый номер экстренных служб	**112**
Пожарная охрана	**101**
Полиция	**102**
Скорая медицинская помощь	**103**

Важно: при звонке чётко назовите: что случилось, точный адрес (город, улица, дом, этаж, ориентир), сколько пострадавших, есть ли угроза жизни, кто звонит.

Инструкция № 2.16

«Профилактика и техника безопасности при укусах клещей»

Важно: клещи переносят опасные заболевания — клещевой энцефалит, боррелиоз (болезнь Лайма) и другие. Тверская область относится к эндемичным по клещевому энцефалиту регионам, поэтому соблюдение мер предосторожности обязательно.

Профилактика: до выхода в лес

Прививка

- Заранее позаботьтесь о здоровье — сделайте прививку от клещевого энцефалита. Вакцинация проводится в три этапа (осень — весна — ревакцинация), поэтому начинать лучше заранее, до сезона активности клещей (апрель — октябрь).

Одежда

- Надевайте максимально закрытую одежду: светлую (на ней клеща легче заметить), с длинными рукавами, брюки заправляйте в носки или сапоги, рубашку/куртку — в брюки.
- Из обуви выбирайте сапоги или закрытые кроссовки — не сандалии и не шлёпанцы.
- Обязательно наденьте головной убор (кепку, платок, панаму). Клещ не падает с деревьев: он сидит на травинках на высоте 20–40 см и цепляется за одежду, когда вы проходите мимо. Головной убор также защитит, если приходится наклоняться.

Средства защиты

- Используйте специальные репелленты — спреи, мази, аэрозоли, зарегистрированные как средства от клещей (действующие вещества: ДЭТА, икаридин, перметрин). Наносите на одежду и открытые участки тела согласно инструкции.
- Народные средства (эфирные масла эвкалипта, гвоздики, розмарина, пихты, мяты) **не являются надёжной защитой** и не должны заменять сертифицированные репелленты. Они могут использоваться лишь как дополнение.

Осмотр

- Периодически осматривайте себя и спутников каждые 30–60 минут. От момента попадания клеща на одежду до полного присасывания проходит около 1,5–2 часов — вовремя заметив, вы сможете удалить паразита до того, как он внедрится в кожу.
- По возвращении домой тщательно осмотрите всё тело (особенно волосистую часть головы, подмышки, пах, шею, за ушами), а также одежду и рюкзак. Клещ может переползти с одежды на кожу позже.

Первая помощь при укусе клеща

1. **Не паникуйте и не пытайтесь выдернуть клеща пальцами.** Сдавливание тела клеща может привести к тому, что его ротовой аппарат (хоботок) останется в коже, а содержимое кишечника и слюнных желёз попадёт в ранку — это повышает риск заражения.
2. **Не медлите** — чем дольше клещ находится в коже, тем выше вероятность заражения.
3. **Извлеките клеща пинцетом** (или обхватив его ниточной петлёй у самой кожи): держите пинцет близко к коже и аккуратно вытягивайте вращательным движением. **Не используйте масло, крем или жир** для «удушения» клеща — это устаревший метод, который может заставить клеща отрыгнуть содержимое в ранку и увеличить риск инфицирования.
4. **Если хоботок остался в коже** — обработайте место укуса спиртом или антисептиком (хлоргексидин, йод, зелёнка) и удалите остатки стерильной иглой (предварительно обеззаразив её спиртом), как занозу. Не оставляйте фрагменты — в слюнных железах клеща концентрируется вирус.

5. **Место укуса повторно продезинфицируйте** спиртом, йодом или хлоргексидином, наложите повязку. Вымойте руки с мылом.

6. **Клеща не раздавливайте** — через микротрещины кожи вирус может попасть в организм. Поместите его в плотно закрытую ёмкость (стеклянную банку, пробирку, контейнер) с кусочком влажной ваты или ткани — для сдачи на лабораторное исследование. Если исследование не планируется — сожгите клеща или спустите в унитаз.

Действия после укуса: обязательно к врачу

- **Незамедлительно обратитесь в медицинское учреждение** (травмпункт, поликлиника, ФАП). Клещ переносит не только энцефалит, но и боррелиоз, риккетсиозы и другие инфекции — их необходимо вовремя диагностировать.
- **Сдайте клеща на исследование** в лабораторию. Направление можно получить в поликлинике или травмпункте. Результат покажет, был ли клещ заражён.
- **Иммуноглобулин против клещевого энцефалита вводится** только если:
  - клещ при исследовании оказался заражён энцефалитом;
  - или клещ не исследован, но укус произошёл в эндемичном районе.
  - Препарат вводится **не позднее 72–96 часов** после укуса (чем раньше — тем эффективнее). Введение может быть бесплатным при наличии паспорта и полиса ОМС — уточните в медицинском учреждении.
- **Если клещ при исследовании оказался свободен от энцефалита** — иммуноглобулин **не вводится**, так как в нём нет необходимости.
- **В течение трёх недель** после укуса контролируйте самочувствие. При появлении любых симптомов (повышение температуры, головная боль, сыпь, слабость) немедленно обратитесь к врачу.

Симптомы клещевых инфекций

Клещевой энцефалит

- Внезапный подъём температуры до 38–40 °C, озноб, сильная головная боль, тошнота, иногда рвота, судороги, потеря сознания.
- Вирус может поражать центральную нервную систему и привести к параличу конечностей, а также к поражению сердца. Без своевременного лечения возможен летальный исход.

Боррелиоз (болезнь Лайма)

- В первые дни на месте укуса появляется расширяющееся красное пятно (мигрирующая эритема) диаметром до нескольких сантиметров, иногда с более бледным центром («мишень»).
- С 3-й недели развиваются симптомы, похожие на грипп: головная боль, слабость, лихорадка.
- Без лечения болезнь переходит в хроническую форму и поражает суставы, сердце, нервную систему (в том числе менингит). При отсутствии адекватного лечения возможны серьёзные осложнения, в том числе с летальным исходом.

Памятка: что помнить всегда

- Клещ — не насекомое, а паукообразное, и его ротовой аппарат крепко цепляется за кожу. Извлечение требует аккуратности.
- Обращение к врачу после укуса **обязательно**, даже если вы удалили клеща сами и чувствуете себя хорошо.
- Прививка от клещевого энцефалита — самый надёжный способ защиты от этого заболевания. Но она **не защищает** от боррелиоза и других инфекций, поэтому репелленты и защитная одежда остаются необходимыми.
- Экстренные контакты: **112** — единый номер, **103** — скорая помощь.

Инструкция № 2.17

«Правила безопасного поведения на дорогах»

- **Выбирай безопасный маршрут.** Прокладывай путь так, чтобы реже переходить дорогу. Перед выходом проговори про себя опасные участки (узкий тротуар, подъезд к магазину, припаркованные машины) и как их обойти.
- **Двигайся правильно.** Иди по тротуару, придерживаясь правой стороны — так ты не будешь мешать встречным пешеходам. Если тротуара нет, иди по обочине или краю проезжей части **навстречу** движению транспорта — так водитель увидит тебя раньше, и ты тоже будешь видеть машины
- **Будь внимателен в особых местах.** Проходя мимо ворот, остановись: из них может выехать автомобиль. Осторожно обходи стоящий транспорт — пассажиры могут резко открыть дверь. Не выходи на проезжую часть из-за стоящей машины, кустов или других препятствий, не осмотрев дорогу
- **Переходи дорогу правильно.** Только по пешеходным переходам («зебра», знаки) или на перекрёстках по линии тротуаров. Перед переходом остановись у края проезжей части, посмотри налево, затем направо. Убедись, что машины остановились и пропускают тебя. Переходи под прямым углом (не наискосок). Если ты на середине дороги и движение возобновилось — остановись на «остановке безопасности», снова посмотри по сторонам и только потом заканчивай переход.
- **Соблюдай сигналы светофора.** Красный — стой, жёлтый — жди, зелёный — можно идти. Но даже на зелёный сначала убедись, что все машины остановились. Не перебегай дорогу перед близко идущим транспортом.
- **Не отвлекайся.** Переходя дорогу, не разговаривай по телефону, не слушай музыку в наушниках — так ты не сможешь вовремя заметить опасность.
- **Не играй рядом с дорогой.** Не катайся на велосипеде, роликовых коньках, скейте или самокате на проезжей части — для этого есть тротуары, парки, специальные площадки. Не играй в мяч или другие игры у края дороги.
- **В тёмное время суток** используй одежду со световозвращающими элементами — они делают тебя заметнее для водителей.

Правила безопасного поведения в транспорте

- **Ожидай транспорт правильно.** На посадочной площадке или на тротуаре у указателя остановки, подальше от проезжей части.
- **Садись и выходи осторожно.** Подходи к транспортному средству только после полной остановки. При посадке дай выйти тем, кто уже внутри.
- **В салоне веди себя спокойно.** Держись за поручень во время движения — это защитит от падения при резком торможении. Не ходи по салону, не выглядывай из окон и не высовывай руки. Не прислоняйся к дверям. Не отвлекай водителя разговорами, не нажимай без надобности на аварийные кнопки.
- **Подготовься к выходу заранее**, чтобы не спешить. Выйдя из транспорта, не торопись переходить дорогу. Подожди, пока автобус, троллейбус или трамвай отъедет от остановки — так у тебя будет хороший обзор.
- **Уступай место** пожилым людям, инвалидам, пассажирам с маленькими детьми.
- **Не оставляй вещи** без присмотра. Если нашёл в салоне забытый предмет — сообщи водителю.

Несколько общих советов для родителей

- **Личный пример взрослых** — самый сильный учитель. Показывайте ребёнку, как правильно оценивать обстановку.

- **Проговаривайте действия.** Когда идёте с ребёнком, комментируйте: «Сейчас красный свет — стоим», «Машина едет из-за угла — подождём».
- **Обсуждайте ситуации.** Проигрывайте вместе разные сценарии: что делать, если нужно перейти дорогу после выхода из автобуса, как поступить, если обзор закрывает автобус.

Инструкция № 2.18

«Безопасное поведение в общественном транспорте»

Важно: общественный транспорт — зона повышенной опасности: риск травм из-за резкого торможения, давки, а также ситуаций криминального характера. Соблюдение правил снижает эти риски.

Безопасность при ожидании транспорта

- **Выбирайте безопасные остановки.** Ожидайте транспорт на специально отведённых, хорошо освещённых площадках. В тёмное время суток избегайте пустынных остановок — старайтесь находиться рядом с другими людьми.
- **Не стойте вплотную к проезжей части.** Держитесь на безопасном расстоянии от края тротуара: при подъезде транспорта вас могут случайно толкнуть, а водитель не всегда успевает среагировать.
- **Не пытайтесь занять место «первым у дверей».** Это повышает риск оказаться на проезжей части при посадке. Дождитесь, пока выйдут пассажиры, и заходите спокойно.

Правила посадки и размещения в салоне

- **Подходите к дверям только после полной остановки транспорта.** Не пытайтесь запрыгнуть на ходу или выйти до остановки.
- **Держитесь за поручни при входе и выходе.** Это защитит от падения при резком движении.
- **Избегайте опасных мест:** не стойте на ступенях, в проходах и тамбурах, не прислоняйтесь к дверям. В случае экстренного торможения или аварии эти зоны — самые травмоопасные.
- **При поездках в позднее время:**
  - садитесь ближе к водителю и рядом с проходом;
  - девушкам рекомендуется выбирать места рядом с женщинами или в группе пассажиров;
  - в электричках — в первом вагоне или в вагоне, где есть другие пассажиры.
- **Старайтесь не ездить в пустом транспорте** (автобусе, троллейбусе, трамвае, вагоне электрички) — в экстренной ситуации будет некому помочь.

Поведение во время поездки

- **Не спите во время движения.** При резком торможении или аварии вы не успеете сгруппироваться и рискуете получить серьёзные травмы.
- **Держите личные вещи на виду и крепко удерживайте их.** Не оставляйте сумки и рюкзаки без присмотра, держите их перед собой или на коленях.
- **Если в салоне появился пассажир, ведущий себя агрессивно или развязно:** не вступайте в контакт, не смотрите ему в глаза, по возможности отойдите или сядьте в другой части салона. При угрозе безопасности сообщите водителю или позвоните в экстренные службы по номеру **112**.
- **Всегда держитесь за поручень**, даже если ехать одну остановку. Это базовая защита при резких манёврах транспорта.

Категорически запрещается

- Ходить по салону без необходимости, особенно во время движения.
- Открывать двери с обеих сторон (разрешено только справа по ходу движения).
- Выглядывать из окон и высовывать руки или любые предметы — это опасно и может привести к травмам.

- Отвлекать водителя разговорами или стуком в перегородку — это создаёт аварийную ситуацию.
- Включать или выключать любые технические устройства (например, дёргать кран, нажимать кнопки, не предназначенные для пассажиров).
- Нажимать на аварийную кнопку без реальной угрозы — это может привести к остановке транспорта, панике и задержкам.
- Употреблять алкоголь, наркотики, токсические вещества, никотиносодержащую продукцию, энергетики, а также принимать лекарства без назначения врача во время поездки — это искажает восприятие, повышает риск травм и неадекватных действий.

Безопасный выход из транспорта

- **Готовьтесь к выходу заранее.** Подойдите к дверям, но не стойте вплотную и не загораживайте проход.
- **Выходите только после полной остановки и открытия дверей.** При выходе держитесь за поручни.
- **Выйдя из транспорта, не спешите переходить дорогу.** Дождитесь, пока автобус, троллейбус или трамвай отъедет от остановки — только тогда у вас будет хороший обзор проезжей части.
- **Переходите улицу только по пешеходному переходу**, убедившись, что водители вас видят и пропускают.
- **В электричках:** не стойте в тамбуре и проходе вагона. При выходе будьте особенно внимательны — рядом могут двигаться другие поезда.

Дополнительные рекомендации

- **Знайте, где находятся аварийные выходы и кнопки.** В автобусе, троллейбусе или вагоне электрички обычно есть схема эвакуации и инструкции — обратите на них внимание при входе.
- **Если вы обнаружили забытый предмет** (сумку, пакет, коробку) — не трогайте его. Сообщите водителю или сотруднику транспортной безопасности.
- **Запомните номера экстренных служб: 112** (единый номер), **102** (полиция), **103** (скорая помощь).

Инструкция № 2.19

«Безопасное поведение на объектах железнодорожного транспорта»

Важно: железная дорога — зона повышенной опасности. Поезд не может остановиться мгновенно: даже при экстренном торможении тормозной путь составляет сотни метров. Напряжение в контактной сети — до 27 500 В (на переменном токе) и 3 000 В (на постоянном) — смертельно опасно.

Движение вдоль железнодорожных путей

- **Держитесь на расстоянии не менее 3–5 м от крайнего рельса.** Даже если поезд не виден, он может появиться внезапно и на большой скорости.
- **На электрифицированных участках строго запрещено:**
  - подниматься на опоры контактной сети;
  - прикасаться к спускам (струнам), идущим от опоры к рельсам;
  - трогать любые провода, лежащие на земле или провисающие — они могут быть под напряжением.

Переход железнодорожных путей

- **Переходите пути только в специально оборудованных местах:** по пешеходным мостам, тоннелям, настилам, где установлены указатели «Переход через пути».
- **Перед переходом обязательно убедитесь в отсутствии приближающегося поезда.** Посмотрите и влево, и вправо — подвижной состав может двигаться по любому из путей.
- **Если приближается поезд, локомотив или вагоны — остановитесь, пропустите их.** Даже после того, как поезд прошёл, убедитесь, что по соседним путям не идёт другой состав (в том числе встречный).
- **Категорически запрещено:**
  - подлезать под вагоны;
  - перелезать через автосцепки;
  - переходить пути перед близко идущим поездом;
  - использовать наушники, капюшон или телефон при переходе — это мешает услышать сигнал поезда.

Поведение на железнодорожном переезде

- **Внимательно следите за световой и звуковой сигнализацией и положением шлагбаума.**
- **Переходите пути только при открытом шлагбауме** и отсутствии приближающегося состава.
- **Не пытайтесь проскочить перед поездом или под опускающимся шлагбаумом** — это смертельно опасно.

Поведение на платформе и при посадке/высадке

- **Не устраивайте на платформе подвижные игры**, не бегайте рядом с прибывающим или уходящим поездом.
- **Во время прохождения поезда без остановки стойте не ближе 2 м от края платформы.** Поток воздуха от состава может сбить с ног.
- **Подходите к вагону только после полной остановки поезда.**
- **Посадку и высадку производите только со стороны перрона или посадочной платформы.** Будьте внимательны: можно оступиться и попасть в зазор между вагоном и платформой.
- **Не прыгайте с платформы на пути.**

Правила поведения в поезде

- **Не открывайте на ходу наружные двери тамбуров**, не стойте на подножках и переходных площадках.
- **Не высовывайтесь из окон вагонов.**
- **При остановке поезда на перегоне не выходите из вагона.**
- **В случае экстренной эвакуации:**
  - сохраняйте спокойствие;
  - берите только самое необходимое;
  - помогайте пассажирам с детьми, пожилым людям и людям с ограниченными возможностями;
  - при выходе через боковые двери и аварийные выходы смотрите по сторонам — рядом может идти встречный поезд.

Категорически запрещается

- Употреблять алкоголь, наркотики, токсические вещества, никотиносодержащую продукцию, энергетики, а также принимать лекарства без назначения врача на объектах железнодорожного транспорта и в поезде.
- Залезать на крыши вагонов, цистерны и другие части подвижного состава.
- Делать селфи и видео на путях, на краю платформы, на вагонах — риск падения или удара током очень высок.
- Класть на рельсы посторонние предметы — это приводит к авариям и угрожает жизни людей.

Зацепинг

Зацепинг — это проезд снаружи поезда: на крыше, подножках, автосцепках или других элементах состава. Многие подростки пробуют это ради острых ощущений, лайков в соцсетях или чтобы доказать что-то друзьям. Но я хочу сразу сказать: это не «крутое приключение», а серьёзная угроза жизни и здоровью.

Какие опасности подстерегают

- **Падение с движущегося поезда.** Можно потерять равновесие, особенно если ехать в неудобной позе, делать трюки или если на пути резкий поворот. Есть риск оказаться под колёсами.
- **Столкновение с препятствиями.** При проезде за габаритом состава можно зацепиться за платформу, светофор, опору моста, портал тоннеля.
- **Поражение электрическим током.** На электрифицированных линиях контактная сеть находится под напряжением (около 27 000 вольт — это в сотни раз больше, чем в домашней розетке). Опасны не только провода, но и токоприёмники, тормозные резисторы, токоведущие шины на крыше вагона. Даже приближение на слишком малое расстояние грозит ударом тока.
- **Тепловые ожоги.** Можно получить ожог, прикоснувшись к нагретым тормозным резисторам.
- **Воздействие внешней среды.** Сильный ветер, обледенение поверхностей, резкие рывки вагона — всё это повышает риск соскользнуть.

Правила безопасности

Чтобы защитить себя, запомните и соблюдайте простые правила:

- **Не цепляйтесь за движущийся состав** — ни за подножки, ни за автосцепки, ни за крышу.
- **Не пытайтесь запрыгнуть на поезд или спрыгнуть с него на ходу**.
- **Не приближайтесь к контактной сети и электрооборудованию** подвижного состава.

- **Не используйте ненадёжные точки опоры** (ржавчина, отслоившаяся краска, подпиленные детали) — они могут оборваться.
- **Не пренебрегайте правилом «трёх опор»** при перемещении по составу — это помогает сохранить равновесие.
- **Не ездите в неудобной, неустойчивой позе**.
- **Не делайте трюки во время движения**.

Ещё несколько важных мыслей

- **Это не только про здоровье.** За зацепинг предусмотрена ответственность: административная (штраф по ст. 11.17 КоАП РФ). В отдельных случаях действия могут квалифицировать как хулиганство или как вовлечение несовершеннолетнего в опасные действия.
- **Часто за таким поведением стоят эмоциональные причины:** желание получить признание в группе, снять стресс, уйти от проблем. Если вы замечаете у кого-то из друзей скрытность, резкие изменения в поведении, интерес к экстремальному контенту — поговорите с ним спокойно. Попробуйте вместе найти безопасную альтернативу: скалолазание, сноубординг, паркур под руководством инструктора, волонтёрство, творческие кружки.
- **Если вы стали свидетелем того, как кто-то собирается зацепиться за поезд, — не молчите.** Сообщите об этом взрослым, охране, машинисту или в полицию.

Помните: ни один острый момент, ни один лайк в соцсетях не стоят жизни или тяжёлой травмы. Берегите себя

Дополнительные рекомендации для родителей

- **Объясните детям:** поезд всегда имеет приоритет, а человек на путях — в зоне смертельного риска.
- **Проговорите алгоритм действий:** «Остановись — посмотри — послушай — перейди». Это простой и эффективный шаблон для безопасного перехода.
- **Научите ребёнка номерам экстренных служб: 112** (единый номер), **102** (полиция). Если вы стали свидетелем нарушения или опасной ситуации (например, кто-то лезет на вагон или оставил предмет на путях), нужно немедленно сообщить взрослым или позвонить в экстренные службы.
- **Личный пример взрослых критически важен.** Дети копируют поведение старших — соблюдайте правила сами.

Инструкция № 2.20

«Техника безопасности при езде на велосипедах, самокатах, электросамокатах, мопедах, скутерах и мотобайках»

Важно: любое средство передвижения — источник повышенной опасности. Мотобайки (лёгкие мотоциклы, питбайки, мини-байки) — особенно травмоопасны из-за высокой скорости, мощности двигателя и отсутствия защиты кузова. По закону большая часть такой техники — это не игрушка, а транспортное средство, для управления которым нужны права и регистрация.

Общие правила для всех участников движения

- **Знайте и соблюдайте ПДД.** Это касается всех: велосипедистов, пользователей самокатов и водителей любого мототранспорта.
- **Не используйте наушники и не смотрите в телефон во время движения.**
- **Никогда не управляйте транспортом в состоянии опьянения.** Алкоголь, энергетики, наркотики и даже некоторые лекарства ухудшают реакцию и координацию.
- **При плохом самочувствии, сильной усталости или болезни откажитесь от поездки.**
- **В тёмное время суток и при плохой видимости используйте световозвращающие элементы** на одежде и на транспорте.

Велосипед: требования и правила

Возраст и место движения

- Управлять велосипедом по проезжей части разрешается с 14 лет. До 14 лет — только по тротуарам, пешеходным и велодорожкам, в парках и дворах.
- Велосипедисты старше 14 лет могут двигаться по правому краю проезжей части, по велодорожке или по обочине (если это безопасно).
- **Запрещено:** ездить по скоростным магистралям, поворачивать налево и разворачиваться на многополосных дорогах, ездить по тротуарам при наличии велодорожки.

Экипировка и подготовка

- Используйте **велосипедный шлем** — он снижает риск тяжёлых травм головы.
- Одежда должна быть удобной, не цепляться за цепь и педали. Желательно выбирать яркие цвета.
- Проверьте исправность: тормоза, руль, звонок, шины, фары/фонари и катафоты (белый спереди, красный сзади, оранжевые по бокам).

Во время движения

- Держите дистанцию до впереди идущего транспорта и пешеходов.
- Подавайте сигналы рукой при поворотах и остановках.
- Не перевозите пассажиров (если велосипед не оборудован специальным сиденьем) и негабаритный груз.
- Избегайте езды по мокрым, скользким, неровным покрытиям и дорогам с песком/щебёнкой.

Самокаты и электросамокаты: требования и правила

Возраст и скорость

- Обычные самокаты: дети должны кататься под присмотром взрослых и только по безопасным зонам.
- Электросамокаты: рекомендуется использовать с 16 лет; скорость — не более 25 км/ч (на тротуарах — ещё медленнее, чтобы не создавать опасность для пешеходов).

- На электросамокатах **запрещено** выезжать на скоростные магистрали и проезжую часть с интенсивным движением.

Где можно ездить

- По велодорожкам, велосипедным полосам, в парках, на тротуарах (если нет помех пешеходам).
- При движении по тротуару уступайте пешеходам, снижайте скорость, объезжайте людей на безопасном расстоянии.
- **Запрещено** кататься по проезжей части, если рядом есть тротуар или велодорожка.

Подготовка и безопасность

- Перед поездкой проверьте тормоза, руль, колёса и крепления.
- Используйте шлем (особенно на электросамокате), перчатки и яркую одежду.
- Не катайтесь по мокрой, скользкой, неровной поверхности и в условиях плохой видимости.
- **Категорически запрещено** ездить вдвоём на одном самокате, перевозить тяжёлые или выступающие грузы, цепляться за транспорт.

Особые правила для электросамокатов

- Не заряжайте аккумулятор в неподходящих местах (в том числе в вагоне поезда, в сырых помещениях).
- При пересечении проезжей части **спешивайтесь** и переходите как пешеход — по переходу, на зелёный сигнал светофора.

Мопеды и скутеры: требования и правила

Возраст и права

- Управлять мопедом/скутером (до 50 куб. см) на дорогах общего пользования разрешается **только с 16 лет** и при наличии водительского удостоверения категории «М».
- Без прав управление мопедом или скутером — административное нарушение: штраф от 5 000 до 15 000 рублей, техника изымается на штрафстоянку.

Требования к технике

- Транспорт должен быть исправен: тормоза, руль, звуковой сигнал, световозвращатели/фонари (белый спереди, красный сзади, оранжевые/красные по бокам).
- Мопед/скутер должен быть зарегистрирован в ГИБДД (если подлежит регистрации), иметь пройденный техосмотр и страховку.

Экипировка

- Обязательно использование **мотошлема** (даже на короткие расстояния, даже в жару). Штраф за езду без застёгнутого шлема — 1 000 рублей.
- Рекомендуется полная экипировка: перчатки, куртка, брюки, обувь с жёсткой подошвой; одежда — яркая.

Правила движения

- Двигайтесь по правому краю проезжей части или по полосе для велосипедистов (если разрешено). Допускается движение по обочине, если это не создаёт помех пешеходам.
- В светлое время суток должен быть включён ближний свет фар.
- Соблюдайте дистанцию 10–15 м до впереди идущего транспорта.
- Тормозите плавно, используя оба тормоза (передний и задний).
- Пересекайте трамвайные и железнодорожные рельсы под прямым углом на скорости 5–10 км/ч.
- **Запрещено:** двигаться без застёгнутого шлема; поворачивать налево и разворачиваться на дорогах с трамвайным движением и на дорогах, имеющих более одной полосы в данном направлении; перевозить пассажиров (если это не предусмотрено

конструкцией); пересекать дорогу по пешеходному переходу, оставаясь на мопеде — нужно спешиться.

Мотобайки (лёгкие мотоциклы, питбайки, мини-байки): требования и правила

Что такое мотобайк? Это лёгкий мотоцикл с двигателем внутреннего сгорания. В зависимости от объёма двигателя он юридически относится либо к мопедам (до 50 куб. см — категория «M»), либо к лёгким мотоциклам (до 125 куб. см — категория «A1»), либо к мотоциклам (свыше 125 куб. см — категория «A»).

Возраст и права

Категория	Что можно управлять	Возраст
M	Мопеды, скутеры, мини-байки до 50 куб. см	с 16 лет
A1	Лёгкие мотоциклы до 125 куб. см (включая питбайки соответствующего объёма)	с 16 лет
A	Мотоциклы свыше 125 куб. см	с 18 лет

- Для управления мотобайком на дорогах общего пользования **обязательно водительское удостоверение** соответствующей категории.
- Мотобайк (если он не является спортивным инвентарём) должен быть **зарегистрирован в ГИБДД**, иметь техосмотр и страховку.

Питбайки — особые правила

- **Питбайк — это спортинвентарь, а не транспортное средство для дорог общего пользования.** У него нет световых приборов, зеркал, поворотников — элементов, необходимых для допуска к эксплуатации на дорогах.
- **Ездить на питбайке разрешено только на специализированных закрытых трассах и спортивных площадках.** Доехать до площадки своим ходом нельзя — питбайк нужно доставить на прицепе или в кузове.
- **Выезд на питбайке на дороги общего пользования, обочины и тротуары запрещён.** При остановке сотрудниками ГИБДД штраф составит от 5 000 до 15 000 рублей, а техника будет эвакуирована на штрафстоянку.

Экипировка

- **Мотошлем — обязательно**, застёгнутый, соответствующий размеру головы. Для мотоциклистов и пассажиров штраф за езду без шлема — 1 000 рублей
- Рекомендуется **полная мотоэкипировка**: мотокуртка с защитой, мотоштаны, перчатки, мотоботы, защитная спина. На мотобайке даже на небольшой скорости падение может привести к серьёзным травмам.
- Одежда — яркая, со световозвращающими элементами.

Подготовка техники

- Перед поездкой проверьте: тормоза, руль, цепь, шины (давление, износ), световые приборы, звуковой сигнал.
- Убедитесь, что топливо не подтекает, двигатель заводится и работает ровно.
- Не эксплуатируйте технику с неисправностями — это штраф 500 рублей и риск аварии.

Правила движения на мотобайке (при наличии прав и регистрации)

- Двигайтесь по правому краю проезжей части в один ряд. На мотоциклах категории «А1» и «А» — по полосе общего пользования, не по велодорожке.
- Ближний свет фар должен быть включён в светлое время суток.
- Соблюдайте скоростной режим: для лёгких мотоциклов в населённом пункте — не более 60 км/ч.
- **Перевозка пассажиров** разрешена только водителям со стажем вождения **2 и более года**. Несовершеннолетние водители не могут перевозить пассажиров.
- Пересекайте рельсы под прямым углом, на низкой скорости.
- Не совершайте резких манёвров, не устраивайте гонки.

Категорически запрещается

- **Управлять мотобайком без водительского удостоверения** — штраф от 5 000 до 15 000 рублей, изъятие техники.
- **Ездить на питбайке по дорогам общего пользования** — он не предназначен для этого и не имеет нужного оборудования. о
- **Передавать управление мотобайком несовершеннолетнему без прав** — штраф для родителей 30 000 рублей (ст. 12.7 ч.3 КоАП РФ).
- Ездить без застёгнутого мотошлема.
- Ездить по тротуарам, пешеходным дорожкам, аллеям парков и бульваров.
- Превышать скорость, совершать опасные манёвры, устраивать гонки.
- Буксировать другие транспортные средства.
- Управлять в болезненном, уставшем или нетрезвом состоянии.
- Употреблять алкоголь, наркотики, токсические вещества, никотиносодержащую продукцию, энергетики, а также принимать лекарства без назначения врача.

Действия в аварийной ситуации

- **При поломке:** сойдите с транспорта и ведите его за руль. Если вы на проезжей части — уйдите на обочину или тротуар.
- **При ссадинах и ушибах:** обработайте рану антисептиком, приложите холод.
- **При серьёзных травмах:** обратитесь за помощью к взрослым, вызовите скорую помощь по номеру **112**, сообщите родителям.
- **Если вы стали свидетелем ДТП:** не уезжайте, окажите посильную помощь, вызовите экстренные службы.

Окончание поездки и хранение

- После поездки очистите транспорт от пыли и грязи.
- Поставьте его в специально отведённое место. Мотобайки храните в недоступном для детей месте — **ключи должны быть у взрослых**.
- Вымойте руки и лицо тёплой водой с мылом.
- Для электросамокатов и техники с аккумуляторами соблюдайте правила хранения и зарядки: не оставляйте аккумуляторы на солнце, в сырости, не заряжайте без присмотра.

Дополнительные рекомендации для родителей

- **Не покупайте ребёнку мотобайк или питбайк, если ему нет 16 лет и нет прав.** Это не подарок — это источник опасности и административной ответственности.
- **Передача управления несовершеннолетнему без прав — штраф 30 000 рублей** для взрослого, а техника будет изъята.
- **Личный пример.** Дети копируют поведение взрослых: если вы надеваете шлем и соблюдаете ПДД, ребёнок будет делать так же.
- **Контролируйте доступ к технике.** Храните мотобайки, питбайки и ключи от них в недоступном для детей месте.

- **Объясните:** питбайк — это спортинвентарь, а не транспорт для дороги. Кататься можно только на закрытой трассе.
- **Научите номерам экстренных служб: 112** (единый), **102** (полиция), **103** (скорая).

Инструкция № 2.21
«Безопасность при проведении прогулок,
туристических походов, экскурсий, экспедиций»

1 Общие требования безопасности:

1.1 К прогулкам, туристическим походам, экскурсиям и экспедициям допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

1.2 Опасные факторы:

- изменения установленного маршрута движения, самовольное оставление места расположения группы;
- травмирование ног при неправильном подборе обуви, передвижение без обуви, а также без брюк или чулок, укусы ядовитыми животными, пресмыкающимися и насекомыми;
- отравление ядовитыми растениями, плодами и грибами;
- заражение желудочно-кишечными болезнями при употреблении воды из непроверенных открытых водоемов.

1.3 При проведении прогулки, туристского похода, экскурсии, экспедиции группу учащихся, воспитанников должны сопровождать двое взрослых.

1.4 Для оказания первой медицинской помощи пострадавшим во время прогулки, туристского похода, экскурсии, экспедиции обязательно иметь аптечку с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств.

2 Требования безопасности перед проведением прогулки, туристского похода, экскурсии, экспедиции:

2.1 Пройти соответствующую подготовку, инструктаж, медицинский осмотр и представить справку о состоянии здоровья.

2.2 Надеть удобную одежду и обувь, не стесняющую движения и соответствующую сезону и погоде.

2.3 Убедиться в наличии аптечки и ее укомплектованности обходимыми медикаментами и перевязочными материалами.

3 Требования безопасности во время прогулки, туристского похода, экскурсии, экспедиции:

3.1 Соблюдать дисциплину, выполнять все указания руководителя и его заместителя, самовольно не изменять установленный маршрут движения и место расположения группы.

3.2 Общая продолжительность прогулки составляет 1-4 часа, и туристского похода, экскурсии, экспедиции не должна превышать: для учащихся 1-2 классов - 1 дня, 3-4 классов - 3 дней, 5-6 классов - 18 дней, 7-9 классов - 24 дней, 10-11 классов - 30 дней.

3.3 Отправляясь на экскурсию, в поход, надевайте одежду, соответствующую сезону и погоде, на ноги надевайте прочную обувь, носки, на голову - головной убор. Во время экскурсии не снимайте обувь и не ходите босиком.

3.4 Во время привалов во избежание ожогов и лесных пожаров не разводить костры.

3.5 Не пробовать на вкус какие-либо растения, плоды и грибы.

3.6 Не трогать руками ядовитых и опасных животных, пресмыкающихся, насекомых, растения, грибы, а также колючие растения и кустарники.

оружие — какое именно, сколько единиц;

- имена, клички, как они обращаются друг к другу;
- тематику разговоров между собой;
- место, где вас держат — звуки снаружи, запахи, количество окон и дверей.

Получив сообщение о вашем захвате, спецслужбы уже начали действовать. Они сделают всё необходимое для вашего освобождения. Вы не одни — помощь уже в пути.

При штурме: как не стать жертвой операции освобождения

- **Быстро лягте на пол лицом вниз.** Закройте голову руками. **Не двигайтесь.**
- **Не бегите навстречу сотрудникам спецслужб** — в дыму и хаосе вас могут принять за террориста.
- **Держитесь подальше от дверных проёмов и окон** — это зоны огневого контакта.
- **Держите руки открытыми и видимыми.**
- **Не возмущайтесь, если при штурме с вами обошлись жёстко.** Спецназ не знает, кто заложник, а кто террорист. Жёсткие действия в этой ситуации оправданы — они спасают жизни.

Экстренные номера

- **112** — единый номер (работает без SIM-карты и при нулевом балансе).
- **102** — полиция.
- **103** — скорая помощь.

Выучите их наизусть. В критической ситуации вы можете не успеть искать их в телефоне.

Раздел 3 Личная безопасность и профилактика

Инструктаж № 3.1

«Закон о комендантском часе и местах, запрещённых для несовершеннолетних (Тверская область)»

Комендантский час: когда нельзя гулять одному

В Тверской области ночное время установлено **с 22:00 до 06:00**.

Возраст	Ограничение
До 16 лет	С 22:00 до 06:00 нельзя находиться в общественных местах без сопровождения родителей (или лиц, их заменяющих)
От 16 до 18 лет	Ограничения устанавливаются в соответствии с федеральным законодательством — с 23:00 до 06:00

Сопровождать подростка может не только родитель, но и законный представитель (опекун, бабушка/дедушка с документами), а также **лица, осуществляющие мероприятия с участием детей** — например, учитель, тренер, руководитель кружка, если мероприятие официальное.

Где нельзя находиться ночью без взрослых

Перечень общественных мест, в которые распространяется комендантский час:

1. Стадионы, спортивные сооружения
2. Транспортные средства общего пользования
3. Автомобильные и железные дороги
4. Территории вокзалов, аэропортов
5. Водоёмы и прилегающие к ним территории (береговая полоса), пляжи, мосты
6. Территории, на которых осуществляется строительство
7. Места общего пользования в жилых домах: межквартирные лестничные площадки, лестницы, лифты, коридоры, технические этажи, чердаки, подвалы, крыши
8. Территории, прилегающие к жилым домам и образовательным организациям (придомовая и пришкольная территории), детские площадки
9. Места, предназначенные для обеспечения доступа к интернету (интернет-кафе, компьютерные клубы)
10. Места торговли и общественного питания, развлечений и досуга (кафе, кинотеатры, концертные залы, дискотеки, торговые центры) — в том числе те, где продаётся алкоголь
11. Подземные переходы
12. Овраги, карьеры
13. Улицы, площади, парки, скверы, аллеи

Где нельзя находиться даже днём и со взрослыми

Закон запрещает лицам **до 18 лет** находиться в местах, которые могут причинить вред здоровью и развитию:

- **Магазины, клубы, сауны, бани, гостиницы**, где распространяется продукция сексуального характера, используется реклама сексуального характера или демонстрируются сцены насилия

- **Игровые и игорные заведения** — места, где проводятся азартные игры, в том числе с использованием интернета
- **Пивные рестораны, винные бары, пивные бары, рюмочные** и другие места, предназначенные только для реализации алкогольной продукции
- **Строительные площадки**
- **Коллекторы, теплотрассы, канализационные колодцы**
- **Лифтовые и иные шахты, технические этажи, чердаки, подвалы, крыши зданий**
- **Места, специально отведённые для курения табака**
- **Несанкционированные свалки, мусорные полигоны**
- **Гаражные массивы**
- **Кладбища**

Что будет, если нарушить закон

Для родителей (законных представителей):

- Административная ответственность по ч. 1 ст. 5.35 КоАП РФ — **предупреждение или штраф от 100 до 500 рублей**
- Дополнительная ответственность может наступать по **статье 55 Закона Тверской области № 46-ЗО**

Для должностных и юридических лиц (например, если владелец клуба пустил несовершеннолетнего в запрещённое место):

- Штраф на должностных лиц: **от 1 000 до 2 000 рублей**
- Штраф на юридических лиц: **от 15 000 до 30 000 рублей**

Дополнительные последствия:

- При неоднократных нарушениях подросток может быть **поставлен на профилактический учёт** в комиссии по делам несовершеннолетних
- Это может повлиять на поступление в некоторые учебные заведения, на получение справок и характеристик

Что это значит на практике

- Если тебе **меньше 16 лет** и ты возвращаешься домой после 23:00 **один** — ты нарушаешь закон. Договорись с родителями, чтобы тебя встретили, или возвращайся раньше.
- Если тебе **16–18 лет** — ночные ограничения тоже действуют, но ответственность за твоё нахождение на улице ночью без сопровождения ложится на родителей.
- Если ты идёшь с родителями или с учителем на официальное мероприятие (например, школьный вечер, экскурсию) — ты **не нарушаешь** закон, так как находишься с сопровождающим взрослым.
- Если ты увидел, что твоего друга или одноклассника задерживает полиция ночью — Сообщи его родителям.

112 — единый номер экстренных служб

Инструкция №3.2

«Профилактика травматизма: балконы и окна»

Цель: помочь вам избежать опасных ситуаций и беречь себя.

Что нужно помнить

- **Не выходите на балкон без взрослых**. Балкон — не место для игр: можно потерять равновесие, споткнуться или заиграться и не заметить край.
- **На балконе не играйте в подвижные игры, не прыгайте и не кувыркайтесь**.
- **Не перегибайтесь через перила балкона**. Если внизу что-то интересное, лучше спуститься вниз по лестнице.
- **Не подходите к открытому окну без взрослого**.
- **Не вставайте на подоконник, не сидите на нём и не перевешивайтесь через него**.
- **Не открывайте окна самостоятельно**.
- **Не опирайтесь на москитную сетку**. Это частая причина трагедий: сетка не рассчитана на вес ребёнка, и ребёнок может выпасть вместе с ней.
- **Не стойте на предметах мебели рядом с окном** (стул, табуретка, пуф), чтобы заглянуть наружу или что-то взять.
- **Не играйте с предметами, которые можно использовать как подставку** у окна или на балконе.

Что ещё важно

- Если вы видите, что кто-то из друзей нарушает эти правила (залезает на подоконник, перегибается через перила), — остановите его.
- Если возникла опасная ситуация (например, что-то застряло в окне, вы почувствовали головокружение у открытого окна) — сразу позовите взрослого.
- В случае чрезвычайной ситуации звоните **112**.

Помните: даже небольшая неосторожность может привести к серьёзной травме. Лучше перестраховаться и соблюдать эти простые правила. Берегите себя!

Инструкция №3.3

«Безопасность жизни и ПАВ»

ПАВ — это психоактивные вещества. Так называют любые вещества (и запрещённые наркотики, и легальные вроде алкоголя, никотина, некоторых лекарств), которые влияют на работу мозга: меняют настроение, восприятие, поведение. Главная опасность в том, что они могут вызвать зависимость — когда организм или психика привыкают, и человеку уже сложно обойтись без вещества.

Вот что важно помнить:

- **Не пробуй ПАВ просто из любопытства.** Часто первый шаг делают под влиянием желания «попробовать новое» или чтобы казаться смелее в компании. Но даже одна проба может запустить цепочку: сначала — привыкание, потом — потребность в большей дозе, а следом — риск серьёзных проблем со здоровьем
- **Не верь мифам.** Распространённое заблуждение — что есть «лёгкие» или «безопасные» ПАВ. На самом деле любое такое вещество при немедицинском употреблении несёт риски: от формирования зависимости до тяжёлых нарушений работы организма, психических расстройств или передозировки. Особенно опасны современные синтетические вещества («соли», «дизайнерские наркотики») — их состав часто непредсказуем, и эффект может быть крайне тяжёлым.
- **Не принимай вещества под давлением.** Если друзья предлагают «просто попробовать», говорят «ты что, трус?», «это сделает тебя круче» — это давление. Ты имеешь полное право сказать «нет». Потренируйся заранее придумывать фразы-отказы («Я не хочу», «Это опасно», «У меня другие планы»).
- **Помни про закон.** За употребление и распространение многих ПАВ предусмотрена административная и уголовная ответственность.
- **Осторожно с лекарствами.** Некоторые препараты действительно имеют психоактивное действие, но их назначают врачи. Принимать такие лекарства без назначения — рискованно: возможны побочные эффекты, взаимодействие с другими веществами и формирование зависимости.
- **Следи за своим состоянием и окружением.** Если ты заметил у себя или у друга резкие перемены: в настроении, поведении, интересах, появились проблемы в учёбе, скрытность, пропажа вещей — это тревожный сигнал. Не закрывай глаза на это. Поговори с тем, кому доверяешь: родителем, учителем, школьным психологом.
- **Знай, куда обратиться за помощью.** Если ты или кто-то из твоих близких столкнулся с проблемой зависимости, не оставайся один на один. Можно позвонить на Общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей: **8-800-200-0-200** (круглосуточно, анонимно). Также помогут школьный психолог или врач-нарколог.

Помни: забота о своём здоровье и безопасности — это признак силы, а не слабости. Ты можешь выбрать путь, который сохранит твоё здоровье, свободу и откроет больше возможностей в жизни.

Инструкция № 3.4

« Как не стать жертвой воровства и мошенничества»

Важно: твоя безопасность и сохранность вещей — в первую очередь твоя ответственность. Мошенники и воры ищут тех, кто невнимателен или слишком доверчив. Ниже — простые, но рабочие правила, которые реально помогают.

Как защитить вещи в городе и в транспорте

- **Никогда не оставляй ценные вещи без присмотра.** Даже на минуту: в раздевалке, на скамейке у спортплощадки, в кафе на стуле рядом. Пока ты отвлекся на пару секунд, вещь могут забрать.
- **Не носи бумажник в заднем кармане брюк.** Воры называют его «чужой карман»: вытащить оттуда кошелёк очень легко, особенно в толпе.
- **Избегай широких карманов и одежды, где вещи плохо держатся.** Деньги и телефон должны лежать так, чтобы их нельзя было незаметно достать.
- **Держи небольшую сумму наличных во внутреннем кармане куртки или пиджака.** Если кошелёк украдут, у тебя останутся деньги на дорогу домой.
- **Если носишь сумку — держи её перед собой и крепко придерживай рукой.** Все застёжки должны быть закрыты. Во время покупок не выпускай сумку из рук.
- **Самый безопасный вариант для денег и важных мелочей — небольшая сумка или кошелёк на шее, скрытый под одеждой.** Так к ним сложнее подобраться.
- **В толпе держи сумку так, чтобы её нельзя было открыть или разрезать.** Прижми к себе, не вешай на плечо, где её легко сорвать.
- **Обращай внимание на подозрительное поведение.** Если в транспорте или на улице тебя постоянно толкают, прижимаются, отвлекают разговорами — это частый признак работы карманника. Отойди в сторону, выйди на следующей остановке, позови взрослого.
- **Не доставай деньги и телефон в людных местах.** Демонстрация наличных или дорогого гаджета — прямой сигнал для вора.

Как не попасться на уловки мошенников

- **Не верь обещаниям быстрой выгоды.** «Выиграй приз», «Заработай 5000 рублей за час», «Вложи тысячу — получи десять» — это почти всегда обман. Если кажется, что тебе предлагают «золотые горы», это сигнал опасности.
- **Не участвуй в уличных играх, лотереях, «ставках» и пари с незнакомцами.** Даже если кажется, что это просто развлечение — ты рискуешь деньгами и безопасностью.
- **Не давай свои данные и не подписывай бумаги для незнакомых людей.** Даже если человек представляется «сотрудником», «помощником», «организатором акции».
- **Не передавай телефон, наушники, велосипед или другие вещи незнакомым людям.** «Дай позвонить», «дай прокатиться» — повод для кражи.
- **Избегай случайных знакомств и долгих разговоров с незнакомцами на улице.** Не рассказывай им о своих планах, где ты живёшь, куда идёшь, когда тебя не бывает дома.
- **Будь осторожен в интернете.** Не переводи деньги незнакомцам, не покупай «с рук» по подозрительно низкой цене, не вводи данные карты на сомнительных сайтах.
- **Не открывай ссылки и не скачивай файлы от незнакомцев.** Это может быть вирус, который украдёт твои данные или деньги с карты родителей.

Где выше риск и как себя вести

- **Опасные места:** вокзалы, рынки, крупные торговые центры, транспорт в час пик, тёмные дворы, пустыри, стройки, заброшенные здания. В таких местах будь особенно внимателен.

- **В школе:** не оставляй телефон и кошелёк в куртке в гардеробе, в сумке на стуле в классе или в спортзале. Ценные вещи лучше вообще не приносить в школу либо хранить у классного руководителя.
- **На прогулке:** не хвастайся дорогими вещами перед малознакомыми людьми. Чем меньше ты привлекаешь внимание к своим ценностям, тем безопаснее.
- **Рукопожатия и любые контакты с незнакомцами лучше избегать.** Иногда это способ отвлечь тебя, чтобы другой человек вытащил кошелёк.

Если что-то пошло не так

- **Если заметил, что у тебя пытаются что-то украсть или уже украли:** громко скажи «Стой!», обратись к ближайшему взрослому (охраннику, продавцу, водителю), сразу позвони родителям.
- **Если тебя обманули или ты понял, что чуть не стал жертвой мошенничества:** расскажи родителям и вместе обратитесь в полицию. Чем быстрее сообщить о преступлении, тем выше шанс, что злоумышленников найдут.
- **Никогда не пытайся задержать вора или «разобраться» сам.** Это опасно: преступник может быть не один, может применить силу. Твоя задача — сообщить взрослым и в полицию.

Экстренные номера

Экстренные номера

- **112** — единый номер (работает без SIM-карты и при нулевом балансе).
- **102** — полиция.
- **103** — скорая помощь.

Выучите их наизусть. В критической ситуации вы можете не успеть искать их в телефоне.

Инструкция № 3.5

«Техника безопасности при массовом скоплении людей»

Важное предупреждение в начале: участие в несанкционированных митингах, шествиях или демонстрациях несёт повышенные риски. Такие мероприятия часто приводят к давке, конфликтам, а при разгоне могут применяться спецсредства. По закону несовершеннолетним не рекомендуется участвовать в политических акциях — это может повлечь ответственность, а главное — подвергнуть тебя опасности. Поэтому первый и главный совет: если тебе предлагают пойти на такое мероприятие — обсуди это с родителями или учителем. Они помогут разобраться, безопасно ли это.

А теперь — правила, которые помогут обезопасить себя, если ты всё же оказался на массовом мероприятии (концерт, фестиваль, спортивное событие, разрешённое шествие).

Перед мероприятием

- **Узнай детали.** Выясни, разрешено ли мероприятие официально, сколько людей планируется, где оно пройдёт, какое будет время начала и окончания.
- **Предупреди близких.** Скажи родителям или друзьям, куда идёшь и когда планируешь вернуться.
- **Возьми необходимое.** Имей при себе документы (паспорт или свидетельство о рождении — надёжно спрячь), заряженный мобильный телефон и небольшую сумму денег.
- **Продумай маршрут.** Изучи место: где входы и выходы, где находятся медицинские пункты и посты охраны.

Что надеть и взять с собой

- Надень удобную, не сковывающую движений одежду. Застегни все молнии и пуговицы.
- Не надевай капюшон, длинный шарф, пояс — за них можно зацепиться.
- Зашнуруй обувь и надёжно завяжи шнурки. Не выбирай обувь на высоком каблуке.
- **Не бери с собой:** животных, громоздкие вещи (сумку, рюкзак, тележку), фото- или видеотехнику, стеклянные или металлические предметы, колюще-режущие инструменты, оружие. Даже массивный брелок может стать причиной травмы в толпе.
- Старайся, чтобы на одежде не было надписей или рисунков двоякой трактовки — это может спровоцировать конфликт.

В толпе

- **Не присоединяйся к толпе просто из любопытства**.
- **Не иди против потока.** Двигайся вместе со всеми.
- **Избегай центра и краёв толпы.** В центре сложно маневрировать, а у краёв есть риск быть прижатым к ограждениям, стенам, витринам.
- **Уклоняйся от неподвижных предметов** на пути: урн, столбов, деревьев, машин оцепления, углов зданий.
- **Не цепляйся руками** за что-либо — в давке это может привести к травме.
- **В плотной толпе защити грудную клетку:** сцепи руки в замок, сложи их на груди или согни в локтях и прижми к корпусу.
- **Не реагируй на толчки** — переноси их терпеливо, не отвечай агрессией.
- **Следи за обстановкой.** Остерегайся людей с агрессивным поведением, с объёмными предметами, с колясками, а также тех, кто находится в состоянии опьянения.
- **Если что-то уронил** — не наклоняйся, чтобы поднять.
- **Старайся найти варианты отхода** — проходные дворы, переулки, примыкающие улицы.

- **При первых признаках опасности** (давка, паника, беспорядки) — незамедлительно покидай место.

Если возникли особые ситуации

- **При применении слезоточивого газа:** интенсивно моргай, чтобы слёзы смыли вещество, прикрой дыхательные пути влажной тканью (платком, рукавом) и как можно скорее покинь это место.
- **Если упал:** постарайся как можно быстрее подняться. Не опирайся на руки — их могут отдавить. Если встать не удаётся — свернись клубком, защити голову предплечьями, а ладонями прикрой затылок.
- **При контакте с правоохранительными органами:** не проявляй агрессию, не вступай в споры и потасовки. Выполняй законные требования.

Главное — сохраняй самообладание. Паника в толпе опасна.

Экстренные номера

- **112** — единый номер (работает без SIM-карты и при нулевом балансе).
- **102** — полиция.
- **103** — скорая помощь.

Выучите их наизусть. В критической ситуации вы можете не успеть искать их в телефоне.

Инструкция № 3.6

«Правила безопасного поведения, когда ты один дома и общение по телефону»

1. **Открывать дверь можно только хорошо знакомому человеку. Уточнение:** «Хорошо знакомый» — это тот, кого точно знают и одобряют родители (например, бабушка, дедушка, тётя, папа лучшего друга, которому родители доверяют). **Что делать на практике:**
   - Если в дверь звонят, не открывай сразу. Сначала посмотри в глазок (если он есть) или спроси через дверь: «Кто там?»
   - Даже если человек называет себя знакомым, позвони родителям и спроси: «К нам пришёл [имя], можно ему открыть?»
   - Никогда не открывай дверь людям в форме (полиция, почта, ремонт), если родители заранее не предупредили об этом визите.
2. **Не оставляй ключ от квартиры в «надёжном месте». Уточнение:** «Надёжное место» вроде коврика у двери, цветочного горшка, под камнем или над дверной коробкой — совсем не надёжное: его знают почти все, и туда первым делом смотрят злоумышленники. **Безопасные варианты:**
   - Храни ключ у родителей.
   - Если ключ должен быть у тебя, держи его в кармане одежды, которую ты точно не снимаешь, пока находишься вне дома.
   - Не прячь ключи в рюкзаке или сумке: их могут украсть.
3. **Не вешай ключ на шнурке себе на шею. Уточнение:** Если ты потеряешь ключ или шнурок порвётся, ключ может упасть и остаться где-то в школе, парке или транспорте. Кроме того, шнурок может зацепиться за что-то и стать опасным. **Альтернатива:** Используй брелок с креплением к поясу или карману, но лучше вообще не носить ключ на видном месте.
4. **Если ты потерял ключ — немедленно сообщи об этом родителям. Уточнение:** Это важно сделать сразу, потому что ключ может найти кто-то посторонний. **Порядок действий:**
   - Сразу позвони или напиши родителям: «Я потерял ключ, я в [место], со мной всё в порядке».
   - Оставайся в безопасном месте (там, где ты обычно бываешь, или у доверенного взрослого), пока родители не приедут или не скажут, что делать.
   - Не пытайся сам искать ключ часами: это может быть опасно, если придётся ходить по незнакомым местам.
   - Родители примут меры (например, поменяют замки), чтобы квартира оставалась в безопасности

Правила общения по телефону

1. **Не называй адрес или номер квартиры. Уточнение:** Даже если человек говорит, что он «друг мамы» или «курьер», адрес нельзя сообщать никому, кроме родителей и экстренных служб (112, 101, 102, 103, 104).
2. **Фразы-заготовки:**
   - «Извините, я не могу говорить, сейчас позову маму/папу».
   - «Я не имею права сообщать такую информацию, пожалуйста, перезвоните позже».
3. **Никогда не называй номер своего телефона (можешь ответить только «да» или «нет»). Уточнение:** Номер телефона — это личная информация. Его могут использовать, чтобы звонить с рекламой, обманом или запугиванием. **Как себя вести:**
   - Если спрашивают: «Какой у тебя номер?», отвечай: «Я не могу его сказать».
   - Если настаивают или пугают: сразу клади трубку и расскажи родителям.

- Если звонят с незнакомого номера и задают странные вопросы — лучше не брать трубку или сразу завершать разговор.

4. **Не вступай в разговоры с незнакомцами. Уточнение:** Незнакомец — любой человек, которого ты не знаешь лично и которого не одобряют родители. Это касается и звонков, и сообщений в мессенджерах, и разговоров в подъезде или у школы.

5. **Правило трёх «Н»:**
   - **Не разговаривай.**
   - **Не рассказывай ничего о себе.**
   - **Немедленно сообщи родителям.**

Особые случаи:

- Если незнакомец звонит и говорит, что «с мамой случилось что-то плохое» и нужно срочно что-то сделать, — не верь. Положи трубку и сразу позвони маме или папе на их обычный номер.
- Если кто-то пишет в чате или соцсетях: «Ты забыл кошелёк, скинь фото карты» или «Помоги, это срочно», — это почти всегда обман. Не отвечай, сделай скриншот и покажи родителям.

Экстренные номера

Экстренные номера

- **112** — единый номер (работает без SIM-карты и при нулевом балансе).
- **102** — полиция.
- **103** — скорая помощь.

Выучите их наизусть. В критической ситуации вы можете не успеть искать их в телефоне.

Инструкция №3.7

«Профилактика бродяжничества и самовольных уходов»

1. Что такое бродяжничество и самовольный уход

Самовольный уход — это когда ребёнок уходит из дома или из учреждения (школы, интерната) без разрешения взрослых и не сообщает, куда идёт. **Бродяжничество** — длительное пребывание вне дома, жизнь на улице, часто в компании других ребят, без контроля и поддержки взрослых.

Это не «просто приключение». Это очень опасно: можно стать жертвой преступников, попасть в беду, замёрзнуть, отравиться, оказаться втянутым в правонарушения. Даже если кажется, что «никто не поймёт», есть безопасные способы решить проблему.

2. Почему дети уходят и что на самом деле стоит за этим

Чаще всего уход — это крик о помощи, а не желание «насолить». Возможные причины:

- сильный конфликт дома или в школе;
- страх наказания за проступок;
- чувство одиночества, ощущение, что ты «не нужен»;
- давление сверстников, желание казаться «крутым»;
- попытка доказать самостоятельность;
- буллинг, травля, непонимание.

Важно знать: почти всегда есть взрослый, который может помочь, если ты расскажешь о проблеме.

3. Что делать, если хочется уйти из дома

Если накатывает злость, обида или мысль «я уйду и всё», остановись и сделай так:

1. **Не принимай решение на эмоциях.** Дай себе хотя бы 30 минут «остыть». Подыши: медленный вдох на 4 счёта, выдох на 6 счётов.
2. **Назови чувство словами.** Скажи себе: «Я сейчас злюсь», «Мне обидно», «Я очень устал». Когда мы называем эмоцию, она становится чуть слабее.
3. **Поговори с тем, кто точно выслушает без насмешек.** Это может быть родитель, бабушка/дедушка, старший брат или сестра, классный руководитель, школьный психолог.
4. **Если дома сейчас говорить невозможно**, позвони на **Детский телефон доверия: 8-800-2000-122** (бесплатно, анонимно, круглосуточно). Там специально обученные психологи, они умеют слушать и помогать найти выход.
5. **Используй «запасной взрослый».** У каждого ребёнка должен быть хотя бы один «запасной» взрослый (тётя, тренер, педагог, сосед), к которому можно пойти, если дома всё сложно. Если такого нет — скажи об этом школьному психологу или классному руководителю.

4. Чего делать нельзя

- **Не уходи «в никуда» и не ночуй на улице.** Даже если кажется, что это единственный выход, на улице очень много рисков: холод, опасные люди, отсутствие еды и безопасности.
- **Не соглашайся на предложения «пожить у знакомых» от малознакомых людей.** Чужой дом — не гарантия безопасности.
- **Не садись в машину к незнакомцам** и не езди автостопом.
- **Не вступай в сомнительные компании**, где предлагают «быть свободным», но при этом нарушают закон (кражи, попрошайничество и т. п.).

- **Не верь обещаниям «ты будешь самостоятельным» от взрослых, которые втягивают в опасные дела.** Самостоятельность — это когда ты сам решаешь, но при этом остаёшься в безопасности и под защитой закона.

5. Если друг собирается уйти или уже ушёл

Если ты знаешь, что кто-то из друзей хочет уйти или уже пропал:

- **Не храни это в секрете.** Это тот случай, когда рассказать взрослому — значит спасти жизнь.
- **Сразу скажи родителям, классному руководителю, школьному психологу.**
- **Если ситуация срочная** (друг в опасности, ушёл ночью, его могут увезти) — звони **112**.
- **Не пытайся «спасти» друга в одиночку.** Твоя задача — сообщить тем, кто реально может помочь.

Помни: рассказать о планах друга — не предательство, а помощь.

6. Безопасные способы «выпустить пар» и почувствовать себя самостоятельным

Если тянет на риск и приключения, выбирай безопасные варианты:

- спорт (скалолазание, единоборства, лёгкая атлетика, велоспорт);
- туристические походы с инструктором;
- волонтёрство (помощь приютам, экологические акции);
- творческие студии и кружки;
- участие в школьных проектах, квестах, соревнованиях.

В этих занятиях есть драйв, новые друзья и чувство, что ты что-то умеешь и можешь.

7. Куда обращаться за помощью

Служба / контакт	**Для чего подходит**	**Особенности**
8-800-2000-122 (Детский телефон доверия)	Когда тяжело, обидно, страшно, не с кем поговорить	Бесплатно, анонимно, круглосуточно
Школьный психолог / классный руководитель	Если проблема связана с учёбой, конфликтами, травлей	Можно договориться о встрече лично или написать в чат
«Цифровой психолог» (psy.edu.ru)	Онлайн-консультация с психологом: видео, аудио, чат	Через Госуслуги (для детей до 14 лет — через родителя)
112	Если есть угроза жизни и здоровью, пропал человек, опасность прямо сейчас	Единый номер экстренных служб

8. Важные факты, которые нужно знать

- **За бродяжничество не наказывают ребёнка**, но за самовольные уходы школа и органы опеки обязаны реагировать: искать, помогать семье, разбираться в причинах.
- **Вовлечение несовершеннолетних в противоправные действия** (в том числе в попрошайничество, кражи, жизнь на улице) — это преступление, за которое взрослые несут уголовную ответственность.

- **Любой ребёнок имеет право на защиту и помощь.** Если дома или в окружении небезопасно, есть взрослые, которым положено помочь: классный руководитель, психолог, инспектор ПДН, сотрудники опеки.

9. Запомни главное

- Уход из дома не решает проблему, а создаёт новые и очень серьёзные риски.
- Твои чувства важны, и с ними можно справиться безопасными способами.
- Просить о помощи — это не слабость, а умение заботиться о себе.
- Если ты знаешь, что кому-то грозит опасность, — обязательно расскажи взрослому.
- Ты не один: есть люди и службы, которые готовы выслушать и помочь.

Инструкция№3.8

«Правила поведения в незнакомой компании»

1. Общие положения

Этот инструктаж поможет школьникам безопасно и уверенно вести себя, если они оказались в компании, где почти никого не знают. Главная цель — сохранить личные границы, не попасть в рискованную ситуацию и при необходимости быстро получить помощь.

2. Перед тем как пойти в компанию

Обязательно сделай так:

- **Сообщи взрослым.** Скажи родителям или другому доверенному взрослому, куда идёшь, с кем, во сколько планируешь вернуться. Напиши адрес или отметь локацию в мессенджере.
- **Узнай, кто организует встречу.** Если это вечеринка или прогулка «по приглашению», уточни, кто хозяин/организатор, есть ли там старшие, которые присматривают за порядком.
- **Договорись о «кодовом слове».** С близким человеком заранее придумайте фразу (например, «Где мой шарф?»), по которой взрослый поймёт: «Мне некомфортно, забери меня, без лишних вопросов».
- **Не ходи один к малознакомым людям.** Лучше идти с другом, которого ты хорошо знаешь. В паре проще поддерживать друг друга и вовремя уйти, если что-то не нравится.

3. Как вести себя в начале встречи

- **Держи дистанцию.** Не рассказывай сразу про личные вещи: адрес, школу, пароли, где родители и когда их не бывает дома.
- **Наблюдай.** Посмотри, как люди общаются: нет ли агрессии, насмешек, давления. Если кто-то сразу провоцирует на рискованные поступки — это тревожный сигнал.
- **Оценивай предложения.** Если тебе настойчиво предлагают что-то, чего ты не хочешь (алкоголь, сигареты, «проверить смелость», поехать куда-то), помни: право сказать «нет» — это нормально.

Как вежливо, но твёрдо отказаться:

- «Я не хочу, мне это не подходит».
- «У меня правило: этого не делаю».
- «Давай лучше что-то другое».

Если давят, повторяют, смеются — это не дружба, а давление. Твоя безопасность важнее «быть как все».

4. Правила безопасности внутри компании

- **Не принимай еду, напитки, таблетки, вейпы от малознакомых.** Даже если «это просто газировка» — ты не можешь быть уверен, что туда ничего не подмешали.
- **Оставайся на виду.** Выбирай места рядом с выходом, не уходи в отдельные комнаты или на дальние участки двора с малознакомыми людьми.
- **Контролируй телефон.** Держи его заряженным, экран разблокированным, чтобы в любой момент быстро позвонить или написать.
- **Следи за временем.** Если обстановка становится напряжённой, уходи сразу, не дожидаясь «ещё 10 минут».
- **Не садись в машину к незнакомым.** Даже если кто-то из компании говорит «мы тебя быстро подбросим».

5. Признаки опасной ситуации

Обрати внимание, если в компании:

- кто-то настойчиво уговаривает сделать то, что тебе неприятно;
- смеются над отказами, стыдят, давят чувством вины («ты трус», «ты не с нами»);
- предлагают нарушить закон или подвергнуть себя риску (прыгнуть с высоты, залезть на крышу, уйти туда, где «никого нет»);
- есть алкоголь, сигареты, вейпы, незнакомые вещества;
- кто-то ведёт себя агрессивно, угрожает, толкает.

В таких случаях твоя задача — выйти из ситуации и обратиться за помощью.

6. Что делать, если стало некомфортно или страшно

1. **Уходи.** Если можешь — просто уходи. Не нужно оправдываться.
2. **Попроси поддержки у знакомого.** Если пришёл с другом — договоритесь заранее: если одному станет плохо, второй помогает уйти.
3. **Позвони взрослому.** Используй «кодовое слово» или прямо скажи: «Мне страшно, заберите меня».
4. **Позвони в экстренные службы — 112.** Если есть угроза жизни и здоровью, не стесняйся звонить. Оператор поможет и подскажет, что делать.
5. **Иди туда, где много людей.** Магазин, кафе, отделение полиции, остановка общественного транспорта — любые места, где есть взрослые и камеры.

7. Если друг попал в беду или его втягивают в опасное

- **Не оставайся наблюдателем.** Если видишь, что другу угрожают, давят или собираются увезти — действуй.
- **Позови взрослого.** Подойди к любому ответственному человеку (охраннику, продавцу, водителю автобуса, полицейскому).
- **Звони 112**, если ситуация развивается быстро и есть риск для здоровья.
- **Не пытайся справиться в одиночку.** Твоя задача — привлечь тех, кто реально может защитить.

Помни: рассказать о чужой опасности — не предательство, а помощь.

8. Куда обращаться за поддержкой

Служба / контакт	**Для чего подходит**	**Особенности**
8-800-2000-122 (Детский телефон доверия)	Если страшно, тревожно, не знаешь, как поступить, тяжело из-за давления в компании	Бесплатно, анонимно, круглосуточно
Школьный психолог / классный руководитель	Если проблема связана с одноклассниками, буллингом, давлением в группе	Можно договориться о встрече лично или написать в чат
«Цифровой психолог» (psy.edu.ru)	Онлайн-консультация с психологом: видео, аудио, чат	Через Госуслуги (для детей до 14 лет — через родителя)
112	Если есть прямая угроза жизни и здоровью	Единый номер экстренных служб

9. Мифы и реальность

Миф	**Реальность**
«Если откажусь, меня перестанут уважать»	Уважение строится на доверии и безопасности, а не на риске. Те, кто по-настоящему ценят дружбу, принимают твой выбор.
«Все так делают,	«Все» не значит «безопасно». Групповое давление часто

Миф	Реальность
значит, это нормально»	маскируется под «норму».
«Сказать взрослому — это стукачество»	Сообщить о реальной угрозе — это ответственность. Взрослые созданы, чтобы защищать детей.

10. Запомни главное

- Твоя безопасность — на первом месте.
- Ты имеешь право не делать того, чего не хочешь, и уйти, если некомфортно.
- Просить о помощи — это признак силы, а не слабости.
- Если ситуация опасна — не жди: уходи и звони 112 или близкому взрослому.

Инструкция №3.9

«Безопасность в интернете: личные данные, личная безопасность, фишинг»

Цель: научить вас распознавать угрозы в сети и защищать себя: не отдавать личные данные незнакомцам, не попадаться на уловки мошенников, не подвергать себя опасности.

Что такое «личные данные» и почему их нельзя раздавать

Личные данные — это всё, что помогает кому-то узнать, кто вы, где вы живёте и как с вами связаться.

К ним относятся:

- полное имя, фамилия, отчество;
- дата и место рождения;
- адрес проживания, школа, номер класса;
- номера телефонов, адрес электронной почты;
- фото и видео, по которым можно узнать вас или ваш дом;
- данные родителей (работа, должность, контакты).

Правило: не выкладывайте эти данные в открытый доступ и не отправляйте их незнакомым людям. Даже «безобидное» фото с табличкой дома или остановкой может рассказать о вас слишком много.

Личная безопасность: правила поведения в сети

1. **Настройте приватность.** В соцсетях и мессенджерах сделайте профиль «только для друзей». Проверьте настройки: кто может видеть ваши посты, фото, список друзей, местоположение.
2. **Не публикуйте геолокацию.** Отключите геотеги на фото и не ставьте отметки «я здесь» в момент нахождения в месте. Особенно не публикуйте адрес дома, школы, места, куда вы ходите регулярно.
3. **Не встречайтесь с незнакомцами из интернета.** Если кто-то настойчиво предлагает встретиться — расскажите родителям или учителю. Даже если человек кажется «своим», он может притворяться.
4. **Используйте сложные пароли.** Пароль должен быть уникальным для каждого сервиса. Не используйте дату рождения, кличку питомца, «123456». Лучше — случайная комбинация букв, цифр и символов. Храните пароли в менеджере паролей или на бумаге, но не в заметках телефона.
5. **Включите двухфакторную аутентификацию.** Это дополнительная защита: после ввода пароля вам приходит код (в СМС, в приложение, на почту). Даже если кто-то узнает пароль, без кода он не войдёт в аккаунт.
6. **Регулярно обновляйте приложения и операционную систему.** В обновлениях закрывают уязвимости, которыми пользуются мошенники.

Что такое фишинг и как его распознать

Фишинг — это попытка выманить у вас личные данные, деньги или доступ к аккаунту под видом чего-то надёжного: письма от «банка», сообщения от «администрации соцсети», «розыгрыш призов», «срочно подтвердите аккаунт».

Признаки фишинга

- **Срочная формулировка и давление:** «Срочно подтвердите данные, иначе аккаунт удалят», «Только сегодня, торопитесь». Мошенники хотят, чтобы вы не успели подумать.
- **Ошибки и странный стиль:** опечатки, неестественные фразы, плохой перевод, слишком много восклицательных знаков.
- **Подозрительная ссылка:** адрес сайта не совпадает с официальным. Например, вместо

- **Запрос личных данных или кодов:** «Введите пароль», «Пришлите код из СМС», «Укажите данные карты». Настоящие сервисы никогда не просят коды из СМС и пароли.
- **Слишком выгодное предложение:** «Вы выиграли миллион», «Бесплатная подписка навсегда». Если звучит слишком хорошо, чтобы быть правдой — это почти наверняка обман.
- **Вложения и файлы от незнакомцев:** не открывайте файлы (особенно .exe, .zip, .rar) от неизвестных отправителей — в них могут быть вирусы.

Как действовать, если вы столкнулись с подозрительной ситуацией

1. **Не нажимайте на ссылки и не скачивайте файлы.** Если сомневаетесь — не кликайте.
2. **Проверьте источник.** Зайдите на официальный сайт сервиса вручную (через поиск или закладки), а не по ссылке из письма или сообщения.
3. **Позвоните в поддержку.** Если пришло «срочное» письмо от банка или сервиса, найдите официальный номер на сайте и уточните, действительно ли они что-то запрашивают.
4. **Сообщите взрослым.** Если вам прислали подозрительную ссылку, предлагают «лёгкие деньги» или настойчиво просят личные данные — покажите это родителям или учителю.
5. **Заблокируйте и пожалуйтесь.** В соцсетях, мессенджерах и на почте есть кнопки «Заблокировать» и «Пожаловаться». Используйте их: так вы защитите себя и поможете другим не попасться.
6. **Если уже ввели данные или отправили код — действуйте быстро:**
   - сразу смените пароль на этом сервисе;
   - включите двухфакторную аутентификацию;
   - сообщите взрослым — они помогут оценить ущерб и при необходимости обратиться в техподдержку или правоохранительные органы.

Особые ситуации

Если просят фото или видео личного характера

Никогда не отправляйте такие материалы. Даже если это «для друга» или «на один раз». После отправки вы теряете контроль: фото могут разослать, использовать для шантажа или выложить в сеть. Если вас уговаривают или давят — это тревожный сигнал. Расскажите взрослому.

Если в игре предлагают «бесплатный скин» за вход в аккаунт

Это почти всегда мошенничество. Получив доступ к вашему аккаунту, злоумышленники могут украсть игровые предметы, использовать профиль для рассылки спама или взломать другие ваши аккаунты, если там используется тот же пароль.

Если кто-то угрожает, шантажирует или оскорбляет в сети

Не отвечайте на провокации. Сохраните скриншоты переписки — это доказательства. Расскажите родителям или учителю, попросите заблокировать пользователя и подать жалобу. В серьёзных случаях можно обратиться в полицию.

Категорически нельзя

- сообщать пароли, коды из СМС, данные карт даже «сотрудникам поддержки»;
- переходить по ссылкам из сообщений «от администрации», «вы выиграли», «срочно обновите аккаунт»;
- выкладывать адрес, расписание, маршруты, фото с геолокацией;
- встречаться с интернет-знакомыми без ведома родителей;
- скачивать файлы и программы из сомнительных источников.

Что выучить и держать под рукой

- **Номера экстренных служб:** 112 — единый номер спасения (работает даже без SIM-карты).
- **Контакты родителей и доверенного взрослого**, которому можно быстро написать или позвонить.
- **Правила платформы**, которой вы пользуетесь: где кнопка «Пожаловаться», «Заблокировать», как настроить приватность.

Памятка «Три шага, если что-то подозрительно»

Шаг	Действие	Зачем
1	Остановись и подумай	Мошенники рассчитывают на скорость и эмоции. Пауза спасает
2	Проверь источник и ссылку	Часто адрес сайта отличается на одну букву — это уже обман
3	Расскажи взрослому	Помощь взрослого — самый надёжный способ разобраться и защититься

Инструкция №3.10

«Вербовка в соцсетях. Безопасность и закон»

Цель: научить вас распознавать попытки вербовки через интернет, понимать правовые последствия и знать, как защитить себя и своих близких.

Что такое вербовка в соцсетях

Вербовка — это целенаправленное психологическое воздействие на человека, чтобы заставить его совершить противоправные действия. Вербовщики работают через соцсети, мессенджеры (особенно Telegram), игровые чаты, сервисы знакомств. Их цель — использовать вас как «расходный материал»: судьба конкретного подростка их не интересует.

Чаще всего жертвами становятся подростки, которые переживают трудности: конфликты в семье, проблемы в школе, одиночество, потребность во внимании и признании. Вербовщики — обученные психологи, они умеют находить слабые стороны и давить на них.

Как действуют вербовщики: схемы и приёмы

Вербовка почти всегда начинается **постепенно и незаметно**. Никто не предлагает вам сразу совершить преступление — вас «подводят» к нему шаг за шагом.

Основные методы:

1. **Изучение и подстройка.** Вербовщик изучает вашу страницу в соцсети: посты, комментарии, фотографии. Находит уязвимости (конфликты с родителями, материальные трудности, личные переживания) и начинает втираться в доверие.
2. **Создание иллюзии заботы.** Хвалит, поддерживает, проявляет интерес к вашим проблемам. Может представиться сверстником или привлекательным собеседником противоположного пола, выстраивать доверительное или романтическое общение.
3. **Обещание лёгких денег.** Предлагает «подработку» — сначала за мелкие, кажущиеся безобидными поручения (передать посылку, сфотографировать объект, распространить сообщение). Суммы могут быть небольшими — от 5 000 до 30 000 рублей.
4. **Постепенное вовлечение.** Мелкие задания сменяются более серьёзными: поджог релейного шкафа, вышки связи, закладка «посылки», сообщение о минировании.
5. **Шантаж и угрозы.** Если вы пытаетесь отказаться, вербовщик может использовать компромат: скриншоты переписки, интимные фото, которые вас уговорили прислать. Могут угрожать, что сообщат родителям, разошлют фото всему классу, что «деньги ушли на поддержку терроризма, и на родителей заведут уголовное дело».
6. **Изоляция.** Требуют никому не рассказывать о переписке: «Мы с тобой тайные друзья», «Это наш секрет», «Если расскажешь — с родителями будет плохо». Могут представляться сотрудниками правоохранительных органов и грозить ответственностью за «разглашение данных расследования».

Важно: настоящие сотрудники правоохранительных органов не ведут дела по телефону и не просят совершать какие-либо действия через мессенджеры. Это всегда обман.

Типичные «задания», которые дают вербовщики

Это не «шалости» и не «квесты» — каждое из этих действий квалифицируется как **тяжкое или особо тяжкое преступление**:

- поджог объектов инфраструктуры, связи, транспорта, военных частей;
- фотографирование или видеосъёмка военных и промышленных объектов, органов власти;

- сообщение о минировании (телефонный «терроризм»);
- распространение материалов экстремистского или террористического характера;
- вовлечение в подобные действия ваших одноклассников и друзей.

Что говорит закон: ответственность по УК РФ

Незнание закона **не освобождает от ответственности**. Уголовная ответственность по ряду статей наступает уже **с 14 лет**, по остальным — с 16 лет. milrdk.donland.ru +1

Статья УК РФ	Преступление	Наказание	Возраст ответственности
Ст. 205	Террористический акт	От 10 до 20 лет, вплоть до пожизненного	С 14 лет
Ст. 205.1	Содействие террористической деятельности (вербовка, склонение, финансирование)	От 7 до 15 лет	С 14 лет
Ст. 205.2	Публичные призывы к терроризму (в т.ч. в интернете)	От 2 до 7 лет	С 16 лет
Ст. 281	Диверсия (поджог объектов инфраструктуры)	От 10 до 20 лет	С 16 лет
Ст. 281.1	Содействие диверсионной деятельности (вербовка, подготовка)	От 8 до 15 лет	С 16 лет
Ст. 207	Ложное сообщение об акте терроризма (телефонный терроризм)	До 5 лет лишения свободы	С 14 лет
Ст. 275	Государственная измена	От 12 до 20 лет	С 16 лет
Ст. 167	Умышленное уничтожение имущества (поджог)	До 5 лет	С 14 лет

Для несовершеннолетних установлены ограничения: **не более 6 лет** лишения свободы для совершивших преступление до 16 лет (кроме особо тяжких составов), **не более 10 лет** — во всех остальных случаях. Пожизненное заключение к несовершеннолетним не применяется.

Если подростку **не исполнилось 14 лет**, он не освобождается от последствий: его могут направить в специализированное учебно-воспитательное учреждение

закрытого типа до достижения совершеннолетия. Родители несут материальную ответственность — вплоть до конфискации имущества. drogganoye.tatarstan.ru +1

Главное о законе (ст. 31 УК РФ): если вы добровольно и окончательно прекратили начатые преступные действия **до их завершения** и обратились за помощью, вы освобождаетесь от уголовной ответственности за неоконченное преступление. Чем раньше остановитесь — тем больше шансов .

Как распознать вербовщика: тревожные признаки

- новый знакомый в соцсети делает комплименты, проявляет **чрезмерное внимание**, хочет «подружиться»;
- предлагает **лёгкий заработок** за «простое» поручение;
- требует **сохранять переписку в тайне** от родителей и друзей;
- просит **сфотографировать или снять на видео** военные, промышленные, транспортные объекты;
- предлагает **перевести деньги** «для покупки игровой валюты», «на донат», а потом шантажирует этим;
- присылает материалы **радикальной, насильственной направленности**, формирует образ «героя» или «мстителя»;
- настаивает на переходе в **другой мессенджер** (особенно Telegram), просит установить «безопасный» канал связи;
- представляется «сотрудником спецслужб» или «координатором сопротивления».

Как действовать, если вас пытаются завербовать

1. **Не выполняйте никаких поручений.** Даже самое «безобидное» задание может квалифицироваться как тяжкое преступление.
2. **Не отправляйте фото документов, личные данные, видеообращения по чужим сценариям.**
3. **Не переводите деньги** на неизвестные счета.
4. **Сохраните доказательства.** Сделайте скриншоты переписки, запишите никнейм и номер контакта.
5. **Заблокируйте** пользователя и подайте жалобу в соцсети.
6. **Немедленно расскажите взрослым** — родителям, учителю, школьному психологу. Вербовщики рассчитывают на то, что вы будете молчать. **Вас не будут ругать** — вам помогут.
7. **Обратитесь в правоохранительные органы.** Сохранённые скриншоты и данные передайте в МВД или ФСБ.

От скорости вашей реакции может зависеть, как вы проведёте следующие годы своей жизни. Если вам поступило подозрительное предложение — **не молчите** .

Куда обращаться

- **112** — единый номер спасения (работает даже без SIM-карты).
- **102** — полиция (МВД России).
- **8-800-700-8-800** — горячая линия ФСБ России.
- **Родители, классный руководитель, школьный психолог** — ближайшие взрослые, которым можно доверять.

Категорически нельзя

- выполнять любые поручения от незнакомцев из интернета, даже если они кажутся безобидными;
- отправлять фотографии документов, личные данные, интимные фото;
- переводить деньги на чужие счета;
- пересылать подозрительные сообщения друзьям и знакомым — так вы можете стать соучастником вовлечения других подростков;

- репостить материалы, не проверив, не внесены ли они в список экстремистских на сайте Минюста РФ;
- молчать, если вам угрожают или шантажируют.

Памятка: пять шагов к безопасности

Шаг	Действие	Зачем
1	Остановись и подумай	«Лёгкие деньги» от незнакомцев в сети — на 100% связаны с преступной деятельностью
2	Не выполняй заданий	Любое действие по указке вербовщика — это статья УК РФ
3	Сохрани доказательства	Скриншоты переписки понадобятся правоохранительным органам
4	Расскажи взрослому	Родители и учителя помогут, вас не будут ругать
5	Обратись в МВД или ФСБ	112, 102 или 8-800-700-8-800 — это звонок, который может спасти вашу жизнь

Помните: вербовщикам нужна не ваша дружба и не ваше благополучие — им нужен исполнитель, который понесёт наказание, а они исчезнут. **Если сомневаетесь — не делайте. Если предлагают деньги за «простое» задание — это ловушка. Если угрожают — не молчите, расскажите взрослым.** Берегите себя и своих близких.

Инструкция №3.11

«Безопасность финансов: карты, кошельки и ответственность за использование чужой карты»

Цель: научить вас безопасно обращаться с деньгами в цифре и объяснить, какие последствия бывают, если нарушать правила.

1. Пластиковые карты и онлайн-кошельки: как не попасть в беду

- **Не передавайте карту и данные другим.** Никогда не давайте свою пластиковую карту друзьям, знакомым или незнакомцам в интернете. То же самое касается онлайн-кошельков: не делитесь логином, паролем или доступом к приложению.
- **Берегите секретные коды.** PIN-код от карты, CVV/CVC с обратной стороны, коды из SMS или push-уведомлений от банка — это строжайший секрет. Никому и ни при каких обстоятельствах их не называйте.
- **Осторожно с предложениями «лёгкого заработка».** Если в сети кто-то предлагает быстро заработать: «оформи карту и передай нам доступ», «переведи деньги — получишь процент» — это почти всегда вовлечение в мошенническую схему. Таких людей называют **дропперами** — и за это предусмотрена уголовная ответственность.
- **Проверяйте сайты и ссылки.** Перед вводом данных карты на сайте убедитесь, что адрес начинается с https:// и есть значок замочка. Если в названии сайта есть опечатки — это тревожный знак.
- **Если нашли чужую карту** — не пытайтесь ею расплатиться. Это незаконно. Передайте в полицию или банк.

2. Пороги ответственности: с какой суммы начинается административная и уголовная

Это один из самых важных разделов. Многие думают, что мелкие суммы «не считаются» — это опасное заблуждение.

Обычная кража (имущество, товары из магазина и т. д.)

Сумма хищения	Это...	Ответственность	С какого возраста
До 1 000 ₽	Мелкое хищение, ч. 1 ст. 7.27 КоАП РФ	Штраф от 1 000 ₽, арест до 15 суток, обязательные работы до 50 часов	С 16 лет
От 1 000 до 2 500 ₽	Мелкое хищение, ч. 2 ст. 7.27 КоАП РФ	Штраф от 3 000 ₽, арест 10–15 суток, обязательные работы до 120 часов	С 16 лет
Свыше 2 500 ₽	Уголовное преступление, ст. 158 УК РФ	Штраф, обязательные работы, лишение свободы до 2 лет (по ч. 1)	**С 14 лет**

Кража с банковской карты (особый случай!)

Внимание: для кражи с банковского счёта порог в 2 500 рублей НЕ работает. Использование чужой карты — найденной, украденной, чужих данных — квалифицируется по п. «г» ч. 3 ст. 158 УК РФ как **кража с банковского счёта**. Это

тяжкое преступление независимо от суммы — даже если вы оплатили булочку на 100 рублей чужой картой.

Действие	Квалификация	Наказание	С какого возраста
Оплата покупок найденной чужой картой	Кража с банковского счёта, п. «г» ч. 3 ст. 158 УК РФ	Лишение свободы **до 6 лет**, штраф от 100 000 до 500 000 ₽	**С 14 лет**
Снятие денег с чужой карты через банкомат	То же	То же	С 14 лет
Перевод денег с чужого счёта без ведома владельца	То же	То же	С 14 лет
Хищение свыше 250 000 ₽	Кража в крупном размере, ч. 3 ст. 158 (усилен.)	Лишение свободы до 6 лет	С 14 лет
Хищение свыше 1 000 000 ₽	Кража в особо крупном размере, ч. 4 ст. 158	Лишение свободы до 10 лет	С 14 лет

Ключевое правило: кража с банковской карты — это **всегда** уголовное преступление, независимо от суммы. Даже 1 рубль, снятый с чужой карты, — это тяжкая статья. На административную ответственность (ст. 7.27 КоАП) такие действия не переводятся

Передача своей карты или данных другому лицу (дропперство)

С 5 июля 2025 года действует «закон о дропперах» — изменения в ст. 187 УК РФ.

Действие	Квалификация	Наказание	С какого возраста
Передача своей карты или доступа к счёту для незаконных операций	Ч. 3 ст. 187 УК РФ	Штраф от 100 000 до 300 000 ₽, лишение свободы **до 3 лет**	С 16 лет
Покупка или оформление карты для	Ч. 5 ст. 187 УК РФ	Штраф от 300 000 до 1	С 16 лет

Действие	Квалификация	Наказание	С какого возраста
преступных схем и передача третьим лицам		000 000 ₽, лишение свободы **до 6 лет**	
Выполнение переводов по указанию другого лица за вознаграждение	Ч. 4 ст. 187 УК РФ	Аналогично ч. 3	С 16 лет

Если подростку **не исполнилось 16 лет**, уголовной ответственности по ст. 187 не будет, но:

- родители обязаны **возместить весь ущерб** потерпевшим из своего кармана (ст. 1074 ГК РФ);
- подростка могут поставить на профилактический учёт в ПДН;
- банк заблокирует все счета.

3. Что нужно запомнить

- **Нашли чужую карту** — не пользуйтесь ею, даже на 10 рублей. Любая операция с чужой картой = тяжкое преступление (до 6 лет лишения свободы с 14 лет).
- **Кто-то просит оформить карту и передать доступ** — это дропперство. Уголовная ответственность с 16 лет, до 6 лет лишения свободы. До 16 лет — ущерб возмещают родители.
- **Кто-то просит перевести деньги через ваш счёт за процент** — это тоже дропперство, даже если вы «просто помогли другу».
- **С 1 августа 2025 года** подростки от 14 до 18 лет могут открывать банковские счета только с письменного согласия родителей.

Если что-то смущает или кто-то настойчиво предлагает «лёгкий заработок» с картой — сразу расскажите родителям, учителю или другому взрослому, которому доверяете. Помните: «безопасных сумм» для мошенничества не существует — важен сам факт незаконного действия, а не размер.

Инструкция №3.12

«Противодействие экстремизму и иностранным агентам. Безопасность и закон»

Цель: научить вас распознавать экстремистскую пропаганду и материалы иностранных агентов, понимать правовые последствия и знать, как защитить себя.

Что такое экстремизм

Экстремизм — это призывы к насилию, разжигание ненависти или вражды по признаку расы, национальности, религии или политических убеждений, направленные на нарушение прав и свобод людей. Это деятельность, которая угрожает безопасности общества и государства.

В России действуют:

- Федеральный закон № 114-ФЗ «О противодействии экстремистской деятельности»;
- Федеральный закон № 35-ФЗ «О противодействии терроризму»;
- Уголовный кодекс РФ — статьи 205, 205.1, 280, 282 и другие.

Экстремизм — это не «свобода слова» и не «шутка». Любые публичные призывы к насилию, оскорбления по национальному или религиозному признаку, распространение соответствующих материалов — это правонарушение, за которое наступает ответственность.

Как экстремизм проникает в жизнь подростков

Экстремистская идеология распространяется через те же каналы, которыми вы пользуетесь каждый день: bmechet-sem.donland.ru +1

- **Социальные сети** — посты, комментарии, мемы, призывающие к ненависти;
- **Мессенджеры** (особенно Telegram) — закрытые чаты, рассылки, голосовые сообщения;
- **Игровые чаты** (Roblox, Minecraft, Fortnite, Brawl Stars) — общение с незнакомцами под видом «дружбы»;
- **Видео и комментарии** — ролики с экстремистским содержанием, провокационные обсуждения;
- **Телефонные звонки** — незнакомцы представляются «координаторами», «сотрудниками спецслужб», давят и угрожают.

Признаки экстремистских материалов:

- призывы к насилию или нарушению закона;
- унижение людей по национальному, религиозному или иному признаку;
- утверждения о превосходстве одной группы людей над другой;
- оправдание терроризма или насилия.

Кто такие иностранные агенты (иноагенты)

Иностранный агент — это человек или организация, которые получают поддержку из-за рубежа и при этом занимаются политической деятельностью, распространяют материалы для неограниченного круга лиц или собирают сведения о военной деятельности России. Статус присваивается Министерством юстиции РФ. gurb.mosreg.ru +1

Что важно знать подросткам про иноагентов:

- Иноагентам **запрещено** вести просветительскую деятельность для несовершеннолетних и преподавать в государственных и муниципальных школах.
- Иноагентам **запрещено** производить информационную продукцию для несовершеннолетних.
- Иноагенты **обязаны** маркировать все свои материалы специальной пометкой о своём статусе.

- Распространять материалы иноагентов среди несовершеннолетних **нельзя** — их информационная продукция предназначена для лиц старше 18 лет.
- За помощь иноагентам в обходе ограничений предусмотрена **административная ответственность**: для физических лиц — штраф от 30 000 до 50 000 рублей.

Если вы видите пометку «данное сообщение создано иностранным агентом» — это сигнал: материал создан лицом, которое находится под иностранным влиянием. Относитесь к такой информации с особой осторожностью и не распространяйте её среди сверстников.

Как вас могут попытаться использовать

Экстремисты и иностранные «кураторы» часто пытаются вовлечь подростков, потому что те легче поддаются влиянию и в ряде случаев не подлежат уголовной ответственности. Вот типичные схемы: **Втирание в доверие.** Незнакомец представляется сверстником, единомышленником или даже «сотрудником спецслужб», проявляет заботу, интересуется вашими проблемами.

1. **Предложение «простых» заданий.** Сфотографировать объект, передать посылку, распространить сообщение, разместить пост. Даже это может квалифицироваться как подготовка к преступлению.
2. **Обещание денег или подарков.** От 5 000 до 30 000 рублей за «безобидные» действия. Цель — заставить вас выполнить более серьёзное задание.
3. **Шантаж.** Если вы отказываетесь, используют компрометирующие фото, переписки, угрожают рассказать родителям или возбудить уголовное дело.
4. **Требование secrecy.** «Это наш секрет», «Если расскажешь — будет плохо». Главная цель манипулятора — разорвать связь между вами и семьёй.

Ответственность: что говорит закон

Незнание закона не освобождает от ответственности. Важно понимать, с какого возраста и за что наступают последствия.

Административная ответственность (с 16 лет)

Статья КоАП РФ	За что	Наказание для подростков
Ст. 20.3	Пропаганда или демонстрирование нацистской символики, символики экстремистских организаций	Штраф от 1 000 до 20 000 ₽, арест до 15 суток
Ст. 20.3.1	Возбуждение ненависти или вражды, унижение достоинства по признаку расы, национальности, религии (в т.ч. в интернете)	Штраф от 10 000 до 20 000 ₽
Ст. 20.29	Производство и распространение экстремистских материалов	Штраф от 1 000 до 2 000 ₽, арест до 15 суток
Ст. 19.34	Нарушение законодательства об иностранных агентах (в т.ч. помощь иноагентам в обходе ограничений)	Штраф для граждан от 30 000 до 50 000 ₽

Уголовная ответственность

Статья УК РФ	За что	Наказание	Возраст
Ст. 205	Террористический акт	От 10 до 20 лет, вплоть до пожизненного	**С 14 лет**
Ст. 205.1	Содействие террористической деятельности (вербовка, финансирование)	От 7 до 15 лет, вплоть до пожизненного	**С 14 лет**
Ст. 205.2	Публичные призывы к терроризму, оправдание терроризма (в т.ч. в интернете)	До 7 лет лишения свободы	С 16 лет
Ст. 207	Ложное сообщение об акте терроризма	До 10 лет лишения свободы	**С 14 лет**
Ст. 280	Публичные призывы к экстремистской деятельности	До 5 лет лишения свободы	С 16 лет
Ст. 282	Возбуждение ненависти или вражды (после административки за аналогичное деяние в течение года)	До 6 лет лишения свободы	С 16 лет
Ст. 282.1	Организация экстремистского сообщества	До 10 лет лишения свободы	С 16 лет
Ст. 282.3	Финансирование экстремистской деятельности	До 10 лет лишения свободы	С 16 лет

Если вам не исполнилось 14 или 16 лет — уголовной ответственности может не быть, но это не значит «ничего не будет»:

- вас поставят на профилактический учёт в полицию (ОПДН);
- могут поместить в центр временного содержания для несовершеннолетних правонарушителей до 30 суток;
- родителей привлекут к административной ответственности (ст. 5.35 КоАП — неисполнение обязанностей по воспитанию);
- родители будут возмещать материальный ущерб из своего кармана.

Добровольный отказ спасает от ответственности. Если вы по собственной воле прекратили начатые преступные действия до их завершения и обратились за помощью — вы освобождаетесь от уголовной ответственности (ст. 31 УК РФ). Чем раньше остановитесь — тем больше шансов.

Как распознать, что вас пытаются втянуть

Тревожные признаки: russian.rt.com +1

- новый знакомый в соцсети проявляет **чрезмерное внимание**, хвалит, хочет «подружиться»;
- предлагает **лёгкие деньги** за «простые» действия;
- требует **сохранять переписку в тайне** от родителей и друзей;
- просит **сфотографировать или снять на видео** военные, промышленные, транспортные объекты;
- присылает материалы **радикальной, насильственной направленности**;
- настаивает на переходе в **другой мессенджер**, просит установить «безопасный» канал связи;
- представляется «сотрудником спецслужб» и грозит ответственностью за «разглашение»;
- в речи появились новые слова: «дропы», «закладки», «куратор», «задание»;
- поведение стало резким и грубым, появился жаргон, категоричные суждения.

Как действовать

1. **Не выполняйте никаких поручений** от незнакомцев из интернета, даже если они кажутся безобидными.
2. **Не репостите и не пересылайте** подозрительные материалы — даже один репост может квалифицироваться как распространение экстремистских материалов.
3. **Не распространяйте** материалы, помеченные маркировкой иноагента, среди сверстников.
4. **Не вступайте в подозрительные группы** в соцсетях, которые пропагандируют насилие, агрессию или ненависть.
5. **Проверяйте, не внесён ли материал** в федеральный список экстремистских материалов на сайте Минюста РФ.
6. **Сохраните доказательства** — сделайте скриншоты переписки, запишите никнейм и номер контакта.
7. **Заблокируйте** пользователя и подайте жалобу в соцсети.
8. **Немедленно расскажите взрослым** — родителям, учителю, школьному психологу. Вас не будут ругать — вам помогут.

Куда обращаться

- **112** — единый номер спасения (работает даже без SIM-карты);
- **102** — полиция (МВД России);
- **8-800-700-8-800** — горячая линия ФСБ России;
- **Родители, классный руководитель, школьный психолог** — ближайшие взрослые, которым можно доверять;
- **Роскомнадзор** — для сообщений о противоправной информации в интернете.

Категорически нельзя

- выполнять любые поручения от незнакомцев из интернета;
- репостить, лайкать и комментировать экстремистские материалы — даже в шутку;
- распространять материалы иноагентов среди несовершеннолетних;
- пересылать друзьям подозрительные сообщения и ссылки;
- вступать в закрытые группы и чаты с непонятной идеологией;
- отправлять фотографии документов, личные данные, видеообращения по чужим сценариям;
- молчать, если вам угрожают или шантажируют.

Памятка: пять шагов к безопасности

Шаг	Действие	Зачем
1	Остановись и подумай	Любой репост или «простое» задание — это потенциальная статья закона
2	Проверь источник и пометку	Материалы иноагентов маркируются, экстремистские — внесены в список Минюста
3	Не выполняй заданий	Даже фотография объекта может квалифицироваться как подготовка к преступлению
4	Сохрани доказательства	Скриншоты переписки понадобятся правоохранительным органам
5	Расскажи взрослому	Родители и учителя помогут, вас не будут ругать

Помните: экстремистам и иностранным «кураторам» не нужны вы — им нужен исполнитель, который понесёт наказание, а они исчезнут. **Один репост может стать причиной уголовного дела. Один «секретный друг» из сети может сломать вашу жизнь.** Если сомневаетесь — не делайте. Если предлагают деньги за «простое» задание — это ловушка. Если угрожают — не молчите, расскажите взрослым. Берегите себя и своих близких.

Инструкция №3.13

«Противодействие призывам к правонарушениям, несанкционированным митингам и сопротивлению сотрудникам полиции и Росгвардии»

Цель: научить вас распознавать манипуляции, которые втягивают в незаконные действия, понимать правовые последствия участия в несанкционированных мероприятиях и знать, как правильно вести себя при общении с сотрудниками правоохранительных органов.

Как вас могут попытаться втянуть

В соцсетях, мессенджерах и игровых чатах вас могут призывать «выйти на улицу», «присоединиться к акции», «показать гражданскую позицию». Чаще всего за этими призывами стоят люди, которым нужны не ваши права, а ваш арест — не их.

Типичные приёмы:

- **Эмоциональное давление:** «Если тебе не всё равно — выйдешь», «Настоящие патриоты идут».
- **Обещание безопасности:** «Ничего не будет, мы стоим спокойно», «Это законно, просто приходи».
- **Создание чувства принадлежности:** «Все будут там», «Ты же с нами?»
- **Скрытие ключевой информации:** не говорят, что мероприятие не согласовано с властями, а значит — незаконно.
- **Призывы к правонарушениям через интернет:** посты, комментарии, репосты с призывами к нарушению порядка, массовым выходкам, блокированию дорог.

Важно: даже просто «постоять в стороне» во время несанкционированного мероприятия уже может быть нарушением закона. «Я просто смотрел» — не защитит от ответственности .

Что такое несанкционированный митинг и почему это незаконно

Право граждан собираться мирно закреплено в статье 31 Конституции РФ. Но закон № 54-ФЗ устанавливает порядок: организатор **обязан** подать уведомление в администрацию за 10–15 дней до мероприятия. Если уведомления нет — мероприятие **незаконное**, и участие в нём — правонарушение.

Несовершеннолетним **запрещено** быть организаторами публичных мероприятий.

Ответственность за участие в несанкционированных мероприятиях

Административная (с 16 лет)

Статья КоАП РФ	За что	Наказание
Ч. 5 ст. 20.2	Нарушение участником порядка проведения митинга, шествия, пикетирования	Штраф 10 000–20 000 ₽ или обязательные работы до 40 часов
Ч. 6.1 ст. 20.2	Участие в несанкционированном мероприятии, создавшем помехи работе транспорта, инфраструктуры, доступу граждан	Штраф 10 000–20 000 ₽, обязательные работы до 100 часов или арест до 15 суток
Ч. 6 ст. 20.2	То же, но с причинением вреда здоровью или имуществу	Штраф 150 000–300 000 ₽, обязательные работы

Статья КоАП РФ	За что	Наказание
		до 200 часов или арест до 15 суток
Ч. 8 ст. 20.2	Повторное нарушение (в течение 1 года)	Штраф 150 000–300 000 ₽, обязательные работы до 200 часов или арест до 30 суток
Ч. 1.1 ст. 20.2	Вовлечение несовершеннолетнего в несанкционированное мероприятие	Штраф 30 000–50 000 ₽, обязательные работы 20–100 часов или арест до 15 суток
Ст. 20.2.2	Массовое одновременное пребывание в общественных местах, повлёкшее нарушение порядка	Штраф 30 000–50 000 ₽, обязательные работы 100–200 часов или арест до 15 суток

Уголовная

Статья УК РФ	За что	Наказание	Возраст
Ч. 2 ст. 212	Участие в массовых беспорядках	Лишение свободы **от 3 до 8 лет**	**С 14 лет**
Ст. 212.1	Неоднократное нарушение порядка проведения митингов (если ранее привлекались по ст. 20.2 КоАП более 2 раз за год)	Штраф 600 000–1 000 000 ₽, обязательные работы до 480 часов, исправительные работы 1–2 года, принудительные работы или лишение свободы **до 5 лет**	С 16 лет

Если вам нет 16 лет

Уголовной или административной ответственности может не быть, но:

- вас **поставят на профилактический учёт** в полицию (ПДН) и комиссию по делам несовершеннолетних (КДНиЗП);
- **родителей оштрафуют** по ст. 5.35 КоАП РФ — от 100 до 500 ₽ за ненадлежащее воспитание, а при повторных нарушениях — вплоть до внимания органов опеки;
- при причинении ущерба **родители возмещают его полностью** из своего кармана.

Призывы к правонарушениям в интернете

Даже репост, комментарий или мем могут квалифицироваться как правонарушение, если содержат:

- призывы к массовым нарушениям порядка, блокировке дорог, захвату зданий;
- призывы к насилию над людьми, в том числе над сотрудниками правоохранительных органов;
- оправдание насилия и незаконных действий;
- распространение заведомо ложной информации о действиях государственных органов.

Запомните: в интернете ответственность выше, чем «вживую», потому что информацию видит неограниченный круг лиц. Анонимности не существует — правоохранительные органы умеют устанавливать авторов любых публикаций.

Сопротивление сотрудникам полиции и Росгвардии: что грозит

Сотрудники полиции и Росгвардии — представители власти. Они обеспечивают общественный порядок, в том числе на массовых мероприятиях. Закон охраняет их деятельность.

Статья	За что	Наказание	Возраст
Ч. 1 ст. 318 УК РФ	Применение насилия, не опасного для жизни и здоровья, либо угроза насилием в отношении сотрудника полиции, Росгвардии при исполнении	Штраф до 200 000 ₽, обязательные работы до 480 часов, арест до 6 месяцев или лишение свободы **до 5 лет**	С **16 лет**
Ч. 2 ст. 318 УК РФ	Применение насилия, опасного для жизни и здоровья, в отношении сотрудника при исполнении	Лишение свободы **до 10 лет**	С **16 лет**
Ст. 319 УК РФ	Публичное оскорбление сотрудника полиции или Росгвардии при исполнении	Штраф до 40 000 ₽, обязательные работы до 360 часов, исправительные работы до 1 года	С 16 лет
Ч. 1 ст. 19.3 КоАП РФ	Неповиновение законному распоряжению сотрудника полиции	Штраф 500–1 000 ₽ или арест до 15 суток	С 16 лет

Толкнуть полицейского, схватить за руку, вырваться, ударить, плюнуть, обозвать матом — это уже статья. Даже если вам кажется, что сотрудник действует

неправильно — сопротивляться физически нельзя. Есть законный способ защитить свои права, о нём ниже.

Как правильно вести себя при общении с полицией или Росгвардией

Умение грамотно общаться с сотрудниками правоохранительных органов — это не слабость, а защита ваших прав и здоровья.

Сотрудник полиции обязан:

- назвать свою должность, звание и фамилию;
- предъявить служебное удостоверение по вашему требованию;
- сообщить причину и цель обращения;
- обращаться к вам на «вы» и быть вежливым.

Вы имеете право:

- вежливо попросить сотрудника представиться и предъявить удостоверение;
- уточнить причину проверки или задержания;
- позвонить родителям и сообщить, где вы находитесь;
- не свидетельствовать против себя и близких (ст. 51 Конституции РФ);
- требовать, чтобы о задержании несовершеннолетнего уведомили родителей — сотрудники Росгвардии и полиции обязаны сделать это незамедлительно.

Как действовать:

1. **Сохраняйте спокойствие.** Не кричите, не размахивайте руками, не пытайтесь убежать.
2. **Выполняйте законные требования.** Если сотрудник просит предъявить документы или проследовать с ним — подчинитесь. Спор решается потом, в правовом поле.
3. **Не сопротивляйтесь физически.** Даже пассивное сопротивление (вырывание рук, отказ идти) может быть квалифицировано как неповиновение (ст. 19.3 КоАП) или применение насилия к представителю власти (ст. 318 УК).
4. **Запомните или запишите** звание, фамилию, номер нагрудного значка сотрудника, время и место, суть обращения.
5. **Позвоните родителям.** Сообщите, где вы, что происходит, кто с вами разговаривает.
6. **Если считаете, что действия сотрудника незаконны** — не спорьте на месте. Обжалуйте действия позже: через жалобу в прокуратуру, в суд или по телефону доверия МВД. Это законный и эффективный способ.

- **Категорически нельзя** идти на несанкционированные митинги, шествия, пикеты — даже «просто посмотреть»;
- выполнять призывы из интернета «выйти на улицу», «присоединиться к акции», «показать позицию»;
- репостить и пересылать посты с призывами к правонарушениям, блокировкам, насилию;
- сопротивляться сотрудникам полиции и Росгвардии — физически или словесно;
- оскорблять сотрудников при исполнении, даже если вы не согласны с их действиями;
- вступать в физический контакт с сотрудниками: толкать, хватать, тянуть за форму;
- поддаваться на уговоры «ничего не будет, мы просто постоим» — будет, и сразу.

Памятка: пять шагов, если вас призывают «выйти на акцию»

Шаг	Действие	Зачем
1	Остановись и подумай	Несогласованное мероприятие — незаконное, участие = штраф или уголовное дело
2	Проверь, согласовано ли мероприятие	Если нет уведомления от администрации — идти нельзя
3	Не репости и не пересылай	Один репост с призывом — это уже правонарушение
4	Расскажи взрослым	Родители и учителя помогут разобраться
5	Останься дома	Никакая «акция» не стоит штрафа в 20 000 ₽, ареста или уголовного дела

Куда обращаться

- **112** — единый номер спасения (работает даже без SIM-карты);
- **102** — полиция (МВД России);
- **Телефон доверия МВД** — для жалоб на действия сотрудников;
- **Прокуратура** — для обжалования незаконных действий;
- **Родители, классный руководитель, школьный психолог** — ближайшие взрослые, которым можно доверять.

Помните: за призывами «выйти и показать позицию» почти всегда стоят люди, которым нужен ваш арест, а не ваши права. **Один несогласованный митинг может стоить вам свободы, а родителям — денег и репутации.** Если сомневаетесь — не идите. Если призывают «просто постоять» — вспомните, что «просто постоять» уже нарушение. Берегите себя и своих близких.

Инструкция №3.14

«Буллинг и силовые методы решения конфликтов»

Цель: помочь школьникам понять, что такое буллинг, чем он отличается от обычной ссоры, почему силовые методы не решают проблему, и научить алгоритмам безопасного поведения — как жертве, свидетелю и тем, кто склонен к агрессии.

Что такое буллинг и чем он отличается от конфликта

Буллинг (травля) — это намеренное, повторяющееся агрессивное поведение, при котором есть дисбаланс сил: один (или группа) сильнее, а жертва не может себя защитить.

Обычный конфликт — это столкновение интересов двух примерно равных сторон, где обе готовы договариваться и искать решение.

Признак	Конфликт	Буллинг
Равенство сторон	Да, оба могут влиять на ситуацию	Нет, жертва слабее (физически, по статусу, в группе)
Повторяемость	Единичный эпизод	Систематические действия (дни, недели, месяцы)
Цель	Решить проблему, договориться	Унизить, подчинить, показать власть
Реакция взрослых	Часто решается самими детьми или с небольшой помощью	Без вмешательства взрослых не прекращается

Важно: фраза «просто не обращай внимания» не работает при буллинге. Игнорирование только укрепляет агрессора.

Виды буллинга

- **Физический:** толчки, удары, порча вещей, отбирание денег/телефона.
- **Вербальный:** оскорбления, насмешки, обзывательства, угрозы.
- **Социальный:** бойкот, исключение из группы, распространение слухов, намеренное игнорирование.
- **Кибербуллинг:** травля в чатах, соцсетях, мессенджерах (оскорбления, фото без согласия, фейковые аккаунты).

Почему силовые методы (драки, «дать сдачи») — не решение

1. **Риск травм.** Даже если ты сильнее сегодня, завтра агрессоров может быть больше. Физическое насилие почти всегда приводит к ухудшению ситуации и вмешательству полиции.
2. **Правовые последствия.** Если в драке кто-то получит травму, отвечать будут все участники: возможна постановка на учёт в ПДН, административная и даже уголовная ответственность (с 14–16 лет).
3. **Эскалация.** Агрессор воспринимает «сдачу» как вызов и усиливает давление.
4. **Школа обязана реагировать.** Драка — это ЧП: вызов родителей, полиции, медиков, разбирательство комиссии. Даже если ты «защищался», последствия будут.
5. **Не решает причину.** Буллинг — это про власть и контроль. Силовой ответ не убирает дисбаланс сил, он лишь временно меняет роли.

Правило: если тебе угрожают или толкают — не пытайся «победить» силой. Твоя задача — сохранить здоровье и привлечь взрослых.

Ответственность за буллинг и насилие

Даже если тебе кажется, что «это просто шутки», закон видит иначе.

Нарушение	Статья / последствия	Возраст ответственности
Побои, причинение	Ст. 115, 116 УК РФ	С 16 лет (за тяжкий

Нарушение	Статья / последствия	Возраст ответственности
вреда здоровью		вред — с 14 лет)
Оскорбление (в т.ч. в интернете)	Ст. 5.61 КоАП РФ	С 16 лет; до этого — работа с ПДН, родителями
Клевета, распространение ложных сведений	Ст. 128.1 УК РФ	С 16 лет
Угроза убийством или причинением тяжкого вреда	Ст. 119 УК РФ	С 16 лет
Вымогательство (деньги, телефон, вещи)	Ст. 163 УК РФ	С 14 лет
Порча имущества	Ст. 7.17 КоАП РФ или ст. 167 УК РФ (если ущерб значительный)	С 16 лет / с 14 лет (при крупном ущербе)

Если тебе нет 16 лет: уголовной ответственности может не быть, но:

- тебя поставят на учёт в комиссию по делам несовершеннолетних (КДНиЗП) и в ПДН;
- родителей могут привлечь по ст. 5.35 КоАП РФ за ненадлежащее воспитание;
- школа обязана провести профилактическую работу (психолог, медиация, беседы);
- при причинении ущерба родители возмещают его из своего кармана.

Алгоритм действий для разных ролей

Если ты — жертва

1. **Не отвечай агрессией.** Не вступай в драку и не пиши оскорбительные ответы в чатах.
2. **Скажи твёрдо и спокойно:** «Прекрати. Мне это неприятно. Если не остановишься, я расскажу взрослым».
3. **Сохрани доказательства:** скриншоты переписок, фото испорченных вещей, записи (если возможно), имена свидетелей.
4. **Расскажи взрослому, которому доверяешь:** классному руководителю, школьному психологу, родителям. Это не «ябедничество», а защита своих прав.
5. **Если есть угроза здоровью или жизни — сразу звони 112.**

Если ты — свидетель

Твоя роль критически важна: чаще всего травля продолжается, потому что все молчат.

1. **Не поддерживай травлю:** не смейся, не ставь лайки, не пересылай мемы.
2. **Поддержи жертву:** подойди, предложи помощь, скажи, что это несправедливо.
3. **Привлеки взрослого:** расскажи учителю, дежурному, психологу. Лучше сделать это сразу, а не «потом».
4. **Не пытайся разнимать драку самостоятельно.** Это опасно. Позови сотрудника школы или позвони 112, если ситуация критическая.

Если ты сам склонен к агрессии или уже участвовал в травле

1. **Остановись и подумай:** даже «шутка» может сильно ранить.
2. **Извинись искренне.** Лучше лично, без оправданий.

3. **Прекрати участие:** выйди из чатов, где травят, не поддерживай сплетни.

4. **Поговори со взрослым:** классный руководитель, психолог помогут разобраться с причинами злости.

5. **Помни:** добровольный отказ от продолжения противоправных действий (ст. 31 УК РФ) снижает тяжесть последствий.

Как решать конфликты без насилия

- **«Я-сообщения»:** «Мне неприятно, когда ты так говоришь. Пожалуйста, перестань».
- **Предложение компромисса:** «Давай не будем спорить сейчас, а обсудим позже, когда оба успокоимся».
- **Просьба о помощи:** «Я не хочу ссориться, давай спросим учителя, как лучше решить».
- **Уход из конфликта:** «Сейчас я не готов это обсуждать. Поговорим позже».
- **Медиация:** в школе может работать служба примирения — её специалисты помогают сторонам договориться.

Категорически нельзя

- участвовать в групповых насмешках, бойкотах, чатах для травли;
- снимать драки и выкладывать в сеть;
- распространять чужие фото и личные данные;
- вымогать деньги или вещи;
- применять физическую силу «для справедливости»;
- молчать, если видишь, что кого-то травят.

Куда обращаться в школе и за её пределами

- **Классный руководитель** — первый взрослый, к которому стоит подойти.
- **Школьный психолог / социальный педагог** — помогут разобраться и составить план действий.
- **Администрация школы (завуч, директор)** — если классный руководитель не реагирует.
- **Комиссия по урегулированию споров** — если конфликт затянулся.
- **112** — в экстренных случаях (угроза жизни и здоровью, драка, вымогательство).
- **Телефон доверия для детей и подростков: 8-800-2000-122** (бесплатно, анонимно, круглосуточно).
- **Прокуратура, полиция, уполномоченный по правам ребёнка** — если школа бездействует, а травля продолжается.

Памятка: 5 шагов, если тебя травят

аг	**Действие**	**Зачем**
	Остановись, не отвечай на провокации	Чтобы не дать агрессору «топлива»
	Зафиксируй доказательства (скриншоты, фото, свидетели)	Для обращения к взрослым и разбирательств
	Расскажи взрослому, которому доверяешь	Только взрослые могут системно остановить буллинг
	Попроси помощи у службы примирения или психолога	Научат техникам защиты и переговоров
	Если есть угроза — позвони 112	Безопасность важнее всего

Главное: буллинг — это не «норма взросления». Это нарушение твоих прав, и школа обязана тебя защитить. Если ты видишь травлю — не будь равнодушным. Если тебя травят — не терпи. Расскажи взрослому. Ты не один.

Инструкция №3.15
по правилам половой неприкосновенности и личной безопасности

1. Общие положения

1.1. Настоящая инструкция определяет правила поведения обучающихся, направленные на защиту их половой неприкосновенности и личной безопасности.

1.2. Инструкция обязательна для всех обучающихся школы.

1.3. Половая неприкосновенность — это право каждого человека на то, чтобы никто не прикасался к его телу способом, который неприятен, пугает или кажется странным. Твоё тело принадлежит только тебе.

2. Что такое личные границы тела

2.1. Всё, что прикрыто нижним бельём, — это интимные места. Никто не имеет права просить тебя показать или потрогать их.

2.2. Исключение — врач при оказании медицинской помощи в присутствии и с согласия родителей.

2.3. Твоё тело принадлежит только тебе. Никто не имеет права заставлять тебя делать что-то с телом, если тебе некомфортно, стыдно или неудобно.

2.4. Ты имеешь право сказать **«НЕТ»** любому человеку — взрослому, даже члену семьи — если его прикосновения тебе неприятны.

3. Правило пяти «нельзя»

3.1. Нельзя разговаривать с незнакомцами на улице и впускать их в дом.

3.2. Нельзя заходить с незнакомцами вместе в подъезд и лифт.

3.3. Нельзя садиться в чужую машину.

3.4. Нельзя принимать от незнакомых людей подарки и соглашаться на предложение пойти к ним домой или куда-либо ещё.

3.5. Нельзя задерживаться на улице одному, особенно с наступлением темноты.

4. Признаки опасной ситуации

Осторожно, если взрослый или старший подросток:

- предлагает конфеты, деньги, подарки или посмотреть фильм «только для нас»;
- просит сохранить что-то в секрете от родителей или друзей;
- пытается трогать, гладить, целовать там, где это неприлично;
- показывает откровенные картинки или видео, говорит на интимные темы;
- предлагает раздеться или «поиграть» в игры, связанные с телом;
- угрожает тебе или твоим близким, если ты откажешься.

Важно: опасным может быть не только незнакомец, но и родственник, сосед, тренер, учитель, старший товарищ. Опасность чаще исходит от знакомых людей, чем от незнакомых

5. Правила поведения на улице и в общественных местах

5.1. Избегай выходить из дома и из школы в одиночку, желательно, чтобы тебя сопровождали взрослые.

5.2. Избегай ходить через лес или парк, не играй в безлюдных или тёмных местах.

5.3. Если тебе показалось, что за тобой следят — перейди на другую сторону дороги, зайди в магазин, на автобусную остановку, обратись к любому взрослому.

5.4. Не садись в лифт с незнакомыми людьми. Если незнакомец всё-таки зашёл — не стой к нему спиной, постоянно нажимай кнопку ближайшего этажа.

5.5. Не открывай дверь квартиры незнакомым людям, даже если они представляются работниками коммунальных служб, почтальонами или полицейскими. Если дверь неожиданно оказалась открытой — не входи, зайди к соседям и позвони домой.

5.6. Не принимай угощения, напитки и подарки от малознакомых людей. Не оставляй свою еду и напитки без присмотра.

5.7. Если тебя остановили и попросили показать дорогу — не садись в машину, постарайся объяснить на словах.

5.8. Если незнакомец представился другом родителей или родственником — не приглашай его домой, попроси дождаться их прихода на улице.

6. Когда нужно говорить «НЕТ»

Ты всегда должен отвечать **«НЕТ»**, если:

- тебе предлагают зайти в гости или подвезти до дома, пусть даже это соседи;
- за тобой в школу пришёл посторонний, а родители не предупреждали об этом заранее;
- в отсутствие родителей пришёл незнакомый (малознакомый) человек и просит впустить его в квартиру;
- незнакомец угощает чем-нибудь с целью познакомиться и провести с тобой время;
- кто-то прикасается к твоим интимным частям тела или просит трогать его;
- кто-то просит тебя сохранить секрет, который вызывает тревогу, страх или грусть.

7. Правила безопасности в интернете

7.1. Никто не имеет права использовать твои фото и видео без согласия.

7.2. Если кто-то просит тебя прислать свои фотографии, особенно интимного характера, — немедленно расскажи взрослому, которому доверяешь.

7.3. Не отправляй свои фото и видео, не вступай в переписку с незнакомцами, не раскрывай личные данные в играх и чатах.

7.4. В интернете опасность может исходить и от незнакомцев, и от знакомых людей. Если что-то вызывает страх или беспокойство — расскажи взрослому.

8. Что делать, если возникла опасность

8.1. Громко и твёрдо скажи **«НЕТ»** — без смущения. Никто не должен стыдить тебя за отказ.

8.2. Если кто-то пытается тебя удержать или трогать — кричи, кусайся, царапайся, убегай, привлекай внимание прохожих.

8.3. Не стесняйся попросить помощи: подойди к любому взрослому в общественном месте, зайди в магазин, аптеку.

8.4. Если тебя преследуют вблизи жилья — кричи «Пожар!», «Горим!» — это быстрее привлечёт внимание жильцов.

8.5. Ты имеешь право нарушать любые правила приличия, чтобы защитить себя: убегать, кричать, лгать, поднимать панику.

9. Что делать, если опасность уже случилась

9.1. Не вини себя. Произошедшее — не твоя вина, виноват тот, кто это сделал.

9.2. Обратись к человеку, которому доверяешь: маме, папе, бабушке, классному руководителю, школьному психологу, социальному педагогу.

9.3. Не молчи, даже если тебя просили сохранить секрет. Тайна, которая причиняет боль, — это не дружба, а опасность.

9.4. Сохрани одежду, в которую ты был одет (не стирай её). Не мойся, если это возможно, — это поможет найти улики.

9.5. Обратись в полицию по телефону **102** (с мобильного).

10. Контакты помощи

Служба	Телефон

Служба	Телефон
Полиция	102 (с мобильного)
Скорая помощь	103
Телефонная линия «Ребёнок в опасности»	123
Общероссийский детский телефон доверия	8-800-2000-122 (бесплатно, анонимно, круглосуточно)

В школе ты всегда можешь обратиться к:

- **классному руководителю;**
- **школьному психологу;**
- **социальному педагогу.**

11. Запомни главное

- Твоё тело принадлежит только тебе.
- Ты имеешь право сказать «нет» любому.
- Опасность может исходить и от знакомых людей.
- Секрет, который причиняет боль, нельзя хранить.
- Твоя безопасность важнее чужого мнения или страха показаться невежливым.
- О любом подозрительном случае расскажи взрослым, которым доверяешь.

Инструкция №3.16

«Использование телефона доверия и служб психологической помощи в школе»

1. Общие положения

1.1. Настоящая инструкция определяет правила обращения обучающихся за психологической помощью и знакомит со службами поддержки, доступными в школе и за её пределами.

1.2. Инструкция обязательна для всех обучающихся школы.

1.3. Психологическая помощь — это поддержка квалифицированного специалиста, которая помогает справиться с трудностями в учёбе, общении, эмоциональном состоянии и других жизненных ситуациях. Обращение за помощью — это не признак слабости, а проявление заботы о себе.

2. Психологическая помощь в школе

2.1. В школе работает психологическая служба, в которую входят педагог-психолог, социальный педагог, учитель-логопед и другие специалисты.

2.2. Психологическая помощь в школе оказывается в следующих формах:

- **индивидуальная консультация** — личный разговор с психологом один на один;
- **групповая работа** — занятия и тренинги с группой обучающихся;
- **психологическая диагностика** — тесты и методики, помогающие лучше понять себя;
- **коррекционно-развивающие занятия** — упражнения, направленные на преодоление трудностей в обучении и развитии;
- **профориентация** — помощь в выборе профессии и жизненного пути.

2.3. К школьному психологу можно обратиться, если ты:

- испытываешь трудности в общении с одноклассниками, учителями или родителями;
- чувствуешь тревогу, страх, грусть, одиночество, не можешь справиться со стрессом;
- переживаешь из-за оценок, конфликта в семье, потери близкого человека;
- не понимаешь, как поступить в сложной жизненной ситуации;
- хочешь узнать больше о себе, своих способностях и интересах;
- нужна помощь в выборе профессии.

2.4. Как обратиться к школьному психологу:

1. Подойди к психологу лично — в школе есть кабинет, где он принимает обучающихся.
2. Подойди к классному руководителю — он поможет организовать встречу с психологом.
3. Запишись на консультацию через социальную сеть класса или дневник, если в школе есть такая возможность.

2.5. В школе также может работать **служба школьной медиации** — она помогает разрешать конфликты между обучающимися, учителями и родителями мирным путём с участием нейтрального посредника-медиатора.

2.6. Школьный психолог соблюдает **конфиденциальность**: всё, что ты расскажешь, останется между вами, за исключением ситуаций, когда есть угроза твоей жизни или здоровью.

3. Детский телефон доверия

3.1. Детский телефон доверия — это бесплатная, анонимная и круглосуточная служба экстренной психологической помощи для детей, подростков и их родителей.

3.2. Номера телефона доверия:

Номер	С какого телефона	Время работы
8-800-2000-122	любой (стационарный, мобильный)	круглосуточно
124	только мобильный	круглосуточно

3.3. Звонок на телефон доверия:

- **бесплатный** — независимо от продолжительности разговора;
- **анонимный** — на телефоне доверия нет определителя номера, ты можешь представиться любым именем или не называться вовсе;
- **конфиденциальный** — всё, что ты расскажешь, останется в тайне;
- **профессиональный** — на другом конце провода квалифицированные психологи, прошедшие подготовку для работы с детьми и подростками.

3.4. С какими вопросами звонят на телефон доверия:

- конфликты с родителями, друзьями, учителями;
- одиночество, непонимание, ссоры в семье;
- развод родителей;
- стресс из-за учёбы, страх перед экзаменами;
- переживания личного характера;
- ситуации, в которых ты не знаешь, к кому обратиться;
- беспокойство за друга или близкого человека.

3.5. Правило: не бывает «незначительных» проблем. Если тебя что-то беспокоит — звони. Даже если проблема кажется тебе небольшой, разговор с психологом может помочь найти выход.

4. Платформа «Цифровой психолог»

4.1. «Цифровой психолог» — это федеральный онлайн-сервис Министерства просвещения РФ, который позволяет получать бесплатную дистанционную психологическую помощь детям, подросткам и их родителям.

4.2. Сервис создан на единой цифровой платформе «Моя школа» и введён в эксплуатацию приказом Министерства просвещения РФ от 25 декабря 2024 года № 1066.

4.3. Где найти: сайт

4.4. Какие специалисты доступны на платформе:

- педагог-психолог;
- учитель-логопед;
- учитель-дефектолог;
- социальный педагог.

4.5. Форматы консультаций:

- **видео** — разговор по видео;
- **аудио** — разговор голосом без видео;
- **текстовый чат** — переписка со специалистом.

4.6. С какими вопросами можно обратиться на платформу «Цифровой психолог»

- трудности в учёбе и успеваемость;
- взаимоотношения со сверстниками, учителями, родителями;
- эмоциональное состояние, стресс, тревога;
- выбор жизненного пути и профориентация;

- вопросы воспитания и развития;
- поддержка обучающихся с особыми образовательными потребностями.

4.7. Преимущества онлайн-формата:

- **Анонимность** — можно обращаться за помощью без страха осуждения;
- **Доступность** — консультации доступны из любой точки страны, в удобное время;
- **Бесплатность** — все услуги сервиса бесплатны;
- **Выбор специалиста** — ты сам выбираешь психолога из числа авторизованных специалистов;
- **Планирование времени** — консультация длится 45 минут, ты сам выбираешь удобное время.

4.8. Как записаться на консультацию:

1. Войди на платформу через аккаунт на Госуслугах (для детей младше 14 лет — через аккаунт родителя).
2. Выбери нужного специалиста.
3. Выбери формат консультации (видео, аудио или чат).
4. Выбери удобное время и запишись.
5. Подтверждение записи появится в разделе «Мои записи».

4.9. «Цифровой психолог» — это **не замена**, а **дополнение** к работе школьного психолога. Ты можешь обращаться и к школьному психологу лично, и к онлайн-сервису — оба варианта доступны и бесплатны.

---

5. Другие службы помощи

Служба	Телефон	Когда обращаться
Детский телефон доверия	8-800-2000-122 или 124	Любые проблемы, нужна срочная поддержка
Единый телефон доверия для детей, подростков и родителей	8-800-2000-122	Эмоциональные трудности, конфликты
Телефонная линия «Ребёнок в опасности»	123	Угроза безопасности, насилие, жестокое обращение
Скорая помощь	103	Угроза жизни и здоровью
Полиция	102	Преступление, угроза, опасная ситуация

6. Когда и к кому обращаться — краткая схема

Ситуация	Куда обращаться

Ситуация	Куда обращаться
Нужно поговорить, тревожно, грустно, стресс	Школьный психолог, телефон доверия 8-800-2000-122
Неудобно идти лично, хочешь анонимно	Телефон доверия 8-800-2000-122
Нужна консультация онлайн, в удобное время	Платформа «Цифровой психолог» — psy.edu.ru
Конфликт с одноклассниками, учителем	Служба школьной медиации, классный руководитель
Тебе или кому-то угрожает опасность	102 (полиция), 123 (ребёнок в опасности), 103 (скорая)

7. Запомни главное

- Обращаться за помощью — нормально и правильно. Это не слабость, а забота о себе.
- Твои проблемы важны, какими бы маленькими они ни казались.
- Телефон доверия — анонимный и бесплатный. Тебя выслушают без осуждения.
- «Цифровой психолог» — удобный онлайн-сервис, где ты сам выбираешь специалиста и формат общения.
- Школьный психолог — тоже готов помочь. Ты можешь прийти лично в любой учебный день.
- Если тебе или кому-то рядом угрожает опасность — звони 102, 103 или 123. Это важно и нужно.

Инструкция №3.17

«Профилактика самоповреждающего поведения и суицидального риска»

1. Общие положения

1.1. Настоящая инструкция знакомит обучающихся с понятиями самоповреждающего и суицидального поведения, их признаками, правилами безопасного поведения и способами получения помощи.

1.2. Инструкция обязательна для всех обучающихся школы.

1.3. Самоповреждающее поведение — это намеренное нанесение себе телесных повреждений (порезы, ожоги, удары, укусы) без цели лишить себя жизни. Чаще всего это способ справиться с сильной эмоциональной болью, которую человек не умеет выразить иначе.

1.4. Суицидальное поведение — это мысли, намерения, высказывания, угрозы или попытки лишить себя жизни. Это не признак слабости и не «привлечение внимания» — это сигнал о том, что человеку нужна срочная помощь.

1.5. Самоповреждающее поведение может стать предшественником суицидальных попыток, поэтому важно не игнорировать ни то, ни другое.

2. Почему это происходит

У каждого человека бывают трудные периоды: неудачи в учёбе, ссоры с близкими, одиночество, непонимание, буллинг, потеря кого-то важного. Порой кажется, что выхода нет. Но из любой, даже самой тяжёлой ситуации выход существует — главное не молчать.

Факторы, которые повышают риск

- конфликты в семье, развод родителей, насилие в семье;
- травля (буллинг) в школе или в интернете;
- потеря близкого человека;
- сильный стресс из-за учёбы, экзаменов;
- расставание с другом или девушкой/парнем;
- чувство одиночества, ненужности, безнадёжности;
- тяжёлые переживания, с которыми не справляешься самостоятельно.

Факторы, которые защищают:

- хорошие отношения с семьёй и друзьями;
- умение обращаться за помощью;
- увлечения, хобби, занятия спортом;
- включённость в жизнь класса, школы;
- уверенность в себе и открытость новому.

3. Признаки, на которые нужно обратить внимание

3.1. Признаки в самом себе

- постоянная грусть, апатия, нежелание ничего делать;
- чувство безнадёжности: «ничего уже не исправить», «я никому не нужен»;
- мысли о причинении себе вреда;
- желание закрыться от всех, ни с кем не разговаривать;
- резкие изменения в поведении: перестал общаться с друзьями, забросил увлечения;
- нарушения сна и аппетита;
- желание «попрощаться»: раздача личных вещей, наведение порядка в своих делах. **3.2. Признаки в другом человеке**

Если ты замечаешь у друга, одноклассника или близкого человека следующее — это повод не оставаться в стороне:

- разговоры или шутки о смерти, о том, что «всё закончится скоро»;

- фразы: «Я хочу умереть», «Меня никто не поймёт», «Я больше не выдержу»;
- раздача любимых вещей, прощание;
- закрытость, уединение, резкий отказ от общения;
- появление порезов, следов ожогов, синяков — особенно если человек прячет руки под одеждой;
- изменения в соцсетях: мрачные посты, фото с надписями о смерти, вступление в «группы смерти»;
- внезапное спокойствие после долгого периода депрессии — это может быть признаком принятого решения.

4. Что делать, если тебе тяжело

4.1. Не оставайся один на один с проблемой. Самое важное — рассказать о том, что с тобой происходит, человеку, которому ты доверяешь.

4.2. К кому обратиться:

- родители, бабушка, дедушка, старший брат или сестра;
- классный руководитель;
- школьный психолог;
- социальный педагог;
- любой взрослый, которому ты доверяешь.

4.3. Если не можешь говорить с кем-то из знакомых — позвони или напиши анонимно:

Служба	Телефон / сайт	Что доступно
Детский телефон доверия	8-800-2000-122 (круглосуточно) или 124 с мобильного	Бесплатная анонимная психологическая помощь
Горячая линия экстренной психологической помощи	8-800-600-31-14	Кризисная поддержка
Линия «Ребёнок в опасности»	123	Экстренная помощь в опасной ситуации
Скорая помощь	103	Угроза жизни и здоровью
Платформа «Цифровой психолог»	psy.edu.ru	Онлайн-консультация психолога (видео, аудио, чат)

4.4. Что помогает в момент сильного отчаяния:

1. Подыши ровно и глубоко — так, чтобы двигался живот. Каждый выдох делай длиннее вдоха.
2. Пошевели пальцами ног, подвигай мышцами лица, попробуй слегка улыбнуться — это помогает снять напряжение.

3. Вспомни в деталях день, когда тебе было хорошо и радостно: что ты делал, с кем был, что видел и слышал.

4. Вспомни любимые фильмы, книги, игры — займись чем-то знакомым и приятным.

5. Напиши на листе бумаги всё, что чувствуешь и думаешь — иногда это помогает выпустить боль.

6. Позвони на телефон доверия — тебя выслушают без осуждения.

4.5. Запомни: жизнь продолжается, несмотря ни на что. Сложные периоды всегда заканчиваются. Выходя из трудной ситуации, ты станешь сильнее и сможешь помочь другим.

5. Что делать, если ты заметил опасные признаки у друга или одноклассника

5.1. Не игнорируй. Если друг говорит о смерти, о том, что не хочет жить, — это не «просто слова» и не «привлечение внимания». Это крик о помощи.

5.2. Что можно сделать:

- выслушай, не перебивая и не осуждая;
- не спорь и не обесценивай: не говори «у всех проблемы», «хватит драматизировать», «тебе просто внимание нужно»;
- скажи: «Я вижу, что тебе тяжело. Я рядом. Давай вместе подумаем, что можно сделать»;
- не оставляй человека одного;
- расскажи взрослому, которому доверяешь: классному руководителю, школьному психологу, родителям.

5.3. Чего делать нельзя:

- не обещай хранить секрет, если речь идёт о жизни и смерти;
- не давай «упрощённых» советов: «просто не думай об этом», «всё наладится»;
- не смейся, не шути, не рассказывай другим то, что тебе доверили.

5.4. Если ситуация экстренная — человек говорит о конкретном плане, уже нанес себе повреждения или находится в опасности — немедленно звони 103 (скорая) или 112 (единый номер).

6. Опасности в интернете

6.1. В сети существуют деструктивные группы и сообщества, которые могут подталкивать подростков к самоповреждению и суициду — так называемые «группы смерти».

6.2. Признаки вовлечения в деструктивные группы:

- ребёнок не спит ночью, особенно около 4–5 утра;
- скрывает экран телефона, резко меняет поведение;
- носит закрытую одежду даже в тёплую погоду (прячет следы);
- в комнате появились лезвия или «тайники»;
- в соцсетях — фразы вроде «разбуди меня в 4:20», «я в игре», мрачные картинки.

6.3. Если ты столкнулся с подобным контентом или кто-то в сети подталкивает тебя к причинению себе вреда:

- не вступай в диалог;
- расскажи родителям или другому взрослому, которому доверяешь;
- сообщи о группе в техподдержку социальной сети;
- позвони на телефон доверия 8-800-2000-122;
- если есть угроза — звони 102 (полиция).

7. Мифы и реальность

Миф	Реальность
«Самоубийства совершают только психически больные люди»	Большинство людей в кризисе не имеют психического диагноза — им нужна поддержка
«Если кто-то решил — его не остановить»	Суицид можно предотвратить. Своевременная помощь спасает жизни
«Те, кто говорят о самоубийстве, никогда его не совершают»	Большинство предупреждают о своих намерениях — это нужно воспринимать серьёзно
«Самоповреждение — это просто привлечение внимания»	Это способ справиться с невыносимой эмоциональной болью
«Спрашивать о суициде опасно — можно подтолкнуть»	Прямой вопрос помогает человеку открыться и почувствовать, что его слышат

8. Где найти помощь — краткая схема

Ситуация	Куда обращаться
Тяжело, грустно, не справляюсь с эмоциями	Школьный психолог, телефон доверия 8-800-2000-122, «Цифровой психолог» (psy.edu.ru)
Думаю о причинении себе вреда	Телефон доверия 8-800-2000-122, школьный психолог, родители
Друг в опасности	Расскажи взрослому, которому доверяешь; позвони 8-800-2000-122
Экстренная ситуация, угроза жизни	103 (скорая), 112 (единый номер), 102 (полиция)
Угрожают в интернете, «группы смерти»	102 (полиция), 8-800-2000-122, расскажи взрослому

9. Запомни главное

- Твои чувства важны. Боль, которую ты испытываешь, настоящая — даже если другие её не видят.
- Из любой ситуации есть выход. Иногда выход находится не сразу, но он есть.
- Просить о помощи — не стыдно, а правильно. Это признак силы, а не слабости.
- Если друг говорит тебе о смерти — не молчи. Расскажи взрослому. Лучше злить друга, чем потерять его.
- Секрет, от которого может зависеть жизнь, нельзя хранить.
- Телефон доверия 8-800-2000-122 — бесплатный, анонимный, круглосуточный. Тебя выслушают без осуждения.

Жизнь продолжается. Сложные периоды заканчиваются. Ты нужен тем, кто тебя

Раздел 4 Действия при ЧС

Инструкция № 4.1

«Правила безопасности при обнаружении неизвестных пакетов, вещей и подозрительных предметов»

Важно: главная цель этого инструктажа — сохранить жизнь и здоровье. Если предмет выглядит странно или оказался там, где быть не должен, — это потенциальная угроза. Не пытайтесь разобраться сами.

Что считается подозрительным предметом

К подозрительным относятся любые бесхозные вещи, которые появились в неожиданном месте:

- пакеты, сумки, коробки, рюкзаки, свёртки;
- предметы с проводами, антеннами, изолентой, скотчем;
- вещи, от которых слышен тикающий звук, жужжание, щелчки;
- предметы с необычным запахом (бензин, растворитель, химикаты);
- находки, похожие на боеприпасы: снаряды, мины, гранаты, патроны, «цилиндры» непонятного назначения;
- баллоны (в том числе кислородные), ёмкости под давлением, пустые бочки из-под горюче-смазочных материалов.

Алгоритм действий при обнаружении подозрительного предмета

1. **Не трогайте, не передвигайте, не открывайте предмет.** Даже лёгкое касание или сдвиг могут привести к срабатыванию взрывного устройства.
2. **Отойдите на безопасное расстояние** и не подпускайте других людей к находке. Безопасная дистанция — не менее 100 м (примерно длина футбольного поля). Если вы в помещении — отойдите за угол стены или в другое изолированное пространство.
3. **Немедленно сообщите взрослым.** Если рядом есть учитель, охранник, сотрудник транспорта — сразу скажите им. Если взрослых нет — звоните по номеру **112** (это единый номер экстренных служб, работает даже без SIM-карты и при нулевом балансе).
4. **Если предмет найден в транспорте** (автобус, трамвай, метро, электричка) — сообщите водителю или машинисту. Не нажимайте кнопки экстренной связи без необходимости: это может создать панику и помешать работе служб.
5. **Сообщите точные данные:** где находится предмет (адрес, номер вагона, ориентиры), как он выглядит, есть ли провода/звуки/запах, сколько людей рядом. Говорите спокойно и чётко.
6. **Не используйте мобильный телефон рядом с предметом.** В редких случаях радиосигнал может спровоцировать срабатывание устройства. Лучше отойти на безопасное расстояние и только потом звонить.
7. **Не фотографируйте и не снимайте видео** подозрительного предмета — это лишняя трата времени и риск спровоцировать опасную реакцию.
8. **Дождитесь прибытия сотрудников спецслужб.** Не уходите, чтобы при необходимости рассказать, как и когда вы заметили предмет.

Особые случаи

Если вы нашли предмет, похожий на боеприпас (снаряд, мину, гранату)

- **Ни в коем случае не приближайтесь**, не бросайте в него камни, палки, не пытайтесь сдвинуть или накрыть.

- **Оградите место** подручными средствами (ветками, палками, верёвкой) так, чтобы никто не подошёл близко. Можно громко предупредить окружающих: «Не подходите, здесь опасная находка!».
- **Сразу сообщите в полицию (102) или по номеру 112.** Назовите точное местоположение (улица, дом, ориентир — например, «у входа в парк», «возле остановки»).

Если предмет обнаружен на улице, во дворе, на спортивной площадке

- Отойдите сами и отведите друзей на безопасное расстояние.
- Сообщите охраннику, учителю, любому взрослому. Если никого нет рядом — звоните 112.
- Не пытайтесь «проверить», что внутри, даже если вещь выглядит как игрушка или пустая коробка.

Если предмет найден в подъезде, школе, торговом центре

- Не нажимайте кнопку лифта рядом с находкой.
- Предупредите людей, чтобы они не подходили и не трогали предмет.
- Сообщите дежурному, охраннику, администрации здания.
- Следуйте указаниям сотрудников и не возвращайтесь в опасную зону до официального разрешения.

Если вы стали свидетелем чрезвычайной ситуации (взрыв, стрельба)

- **Не паникуйте.** Паника мешает действовать и может навредить вам и другим.
- **Уходите из опасной зоны**, но не бегите в толпу и не создавайте давку. Двигайтесь спокойно, пригнувшись, если есть угроза осколков.
- **Постарайтесь запомнить приметы подозрительных людей** (одежда, рост, особые черты, направление, куда ушли), но **не преследуйте** их.
- **Оказывайте помощь только если это безопасно.** Если человек ранен, не перемещайте его без крайней необходимости. При кровотечении можно наложить давящую повязку (если вы этому обучены).
- **Дождитесь сотрудников спецслужб** и передайте им всю информацию, которую запомнили.

Категорически запрещается

- Сдвигать, поднимать, бросать, открывать подозрительные предметы.
- Пытаться разобрать, нагреть, ударить, распилить или как-либо воздействовать на найденные боеприпасы и металлические «цилиндры».
- Собирать и хранить патроны, снаряды, гильзы, пытаться сдавать их в металлолом.
- Использовать боеприпасы или подозрительные металлические предметы для разведения костров, поделок, сувениров.
- Изготавливать из снарядов предметы быта или игрушки.
- Приносить подозрительные находки домой, в школу, показывать друзьям.
- Играть со взрывпакетами, петардами, самодельными устройствами.
- Бросать в костёр патроны, аэрозольные баллоны, ёмкости из-под бензина и растворителей — они могут взорваться.
- Паниковать, кричать, создавать давку, распространять непроверенные слухи и фото в соцсетях.

Чего ещё стоит опасаться

- **Сосуды под давлением и баллоны.** Даже пустой баллон может взорваться при нагревании или ударе.
- **Пустые бочки из-под ГСМ.** Внутри остаются взрывоопасные пары.

- **Газовоздушные смеси.** Не зажигайте спички и не пользуйтесь зажигалкой рядом с подозрительными запахами газа.

Дополнительные рекомендации для школьников

- **Запомните номера экстренных служб:** 112 (единый), 102 (полиция), 103 (скорая помощь). Сохраните их в телефоне и выучите наизусть.
- **Расскажите родителям и учителям**, если заметили что-то подозрительное. Не стесняйтесь показаться «паникером»: лучше лишний раз проверить, чем рисковать жизнью.
- **Обсуждайте с взрослыми типичные ситуации:** например, «что делать, если увидел рюкзак у турникета в школе», «куда идти, если в автобусе лежит сумка без хозяина». Проигрывание таких сценариев помогает не растеряться в реальной ситуации.

Инструкция №4.2

«Если ты потерялся в лесу или незнакомом месте»

Главное в такой ситуации — не паниковать. Ты не один, тебя обязательно будут искать. Вот что нужно сделать.

1. Остановись. Как только понял, что потерялся, прекрати двигаться. Если бежать, можно уйти ещё дальше от тех, кто ищет, и даже получить травму. Можно выбрать ориентир — например, большое дерево или поляну — и остаться рядом.

2. Оглянись и прислушайся. Может, кто-то из взрослых или друзья зовут тебя? Прислушайся к другим звукам — лаю собаки, шуму машины, трактора.

3. Подай сигнал. Чтобы тебя заметили, не прячься. Можно громко крикнуть «Ау!», воспользоваться свистком (это эффективнее, чем долго кричать — голос не осипнет быстро). Если свистка нет, постучи палкой по дереву. Ещё можно обозначить место: выложить из веток стрелки, сложить горки из камней, привязать к ветке что-то яркое (шарф, пакет). Днём лучше встать на открытой площадке — так тебя проще заметить с воздуха.

4. Свяжись со взрослыми или вызови помощь. Если у тебя есть телефон, позвони родителям. Если связи нет, набери **112** — экстренный вызов сработает даже без сети. Когда ответит оператор, спокойно назови своё имя и коротко объясни, что случилось. **Совет:** чтобы телефон дольше работал, не играй и не смотри видео — включи энергосберегающий режим, уменьши яркость экрана.

5. Береги силы и тепло. Не лежи на голой земле — так быстрее остынешь. Сделай подстилку из веток, сухих листьев или мха. Если есть возможность, сооруди простое укрытие.

6. Что нельзя делать:

- **Не иди «на звук».** В лесу легко заблудиться ещё сильнее, следуя за шумом.
- **Не подходи к водоёмам.** Даже если очень хочется пить. В незнакомом месте дно может быть илистым, скользким, с корягами, а вода — холодной. Есть риск поскользнуться, упасть, получить травму.
- **Не ешь незнакомые грибы, ягоды или другие растения.** Можно отравиться.
- **Не прячься** в густой траве, ямах или среди деревьев — так тебя сложнее найти.
- **Не пытайся самостоятельно вступать в конфликт** с любым встреченным человеком.

7. Если тебя зовут (даже незнакомым голосом) — **откликайся**, но не беги навстречу, чтобы не запутать тех, кто ищет.

Небольшой совет для профилактики: перед походом в лес или в незнакомое место обсудите с взрослыми, куда вы идёте и когда планируете вернуться. И хорошо, если в рюкзаке заранее лежат полезные вещи: полностью заряженный телефон, вода, перекус (шоколадка, орехи), свисток.

Помните: теряются не только дети, но и взрослые. Вас не будут ругать — вас будут искать и помогут.

После инструктажа полезно проиграть ситуацию: пусть ребёнок сам попробует «потеряться» в безопасной зоне (например, в парке) и выполнит эти шаги. Так правила запомнятся лучше. Если у детей возникнут вопросы или тревога — предложите поговорить с психологом.

Инструкция №4.3

«Действия при оповещении : «Стрелок на территории»

Цель: помочь вам правильно действовать, если на территории школы появится человек с оружием. Главная задача — сохранить жизнь и здоровье.

Если вы услышали выстрелы, увидели человека с оружием или получили такую информацию от охранника, учителя или по громкой связи — действуйте спокойно и по плану.

Что делать:

- **Не паникуйте.** Паника мешает принять верное решение.
- **Оцените обстановку.** Если вы **вне здания** — уходите в сторону от опасности. По возможности покиньте территорию и сообщите родителям, где вы находитесь. Если рядом есть взрослый (охранник, учитель) — сразу сообщите ему об опасности и дальше действуйте по его указаниям.
- **Если вы в здании** — переместитесь в ближайшее помещение (класс, кабинет) или к взрослому. Помогите заблокировать вход: закройте дверь на ключ, а если замка нет — забаррикадируйте мебелью (парты, стулья).
- **Выберите безопасное место внутри помещения.** Отойдите подальше от дверей и окон. Лучше встать ближе к капитальным стенам, ниже уровня оконных проёмов, спрятаться за шкафами или под партами. Если в помещении есть отдельная комната (например, лаборантская) — изолируйтесь в ней.
- **Соблюдайте тишину.** Переведите гаджеты в беззвучный режим, отключите вибросигнал. Не разговаривайте громко — это может привлечь внимание.
- **Слушайте взрослых.** Внимательно слушайте указания учителя, охранника или других сотрудников школы и выполняйте их.
- **Не пытайтесь самостоятельно вступать в конфликт.** Не пытайтесь договориться с человеком, не смотрите ему в глаза, не делайте резких движений и не провоцируйте его. Не пытайтесь обезоружить нападающего — это задача спецслужб.
- **Если началась операция по пресечению нападения:** лягте на пол лицом вниз, голову закройте руками и не двигайтесь. Старайтесь держаться подальше от проёмов дверей и окон. Если вы ранены — постарайтесь не двигаться, чтобы уменьшить потерю крови. **Не бегите** навстречу сотрудникам спецслужб или от них: в стрессовой ситуации они могут принять бегущего за преступника.
- **Выходить из укрытия или покидать помещение** можно только по чёткому указанию взрослого, руководителя или оперативных служб.
- **Если есть возможность безопасно сообщить о ситуации** — позвоните в экстренные службы (112). Говорите тихо, чётко назовите место и что происходит. Не снимайте происходящее на телефон ради лайков — это опасно и может отвлечь от спасения.
- **Поддерживайте других,** но только если вам прямо об этом сказали взрослые.

Важное напоминание: если вы знаете о чьих-то планах навредить кому-то в школе (видите подозрительные разговоры в соцсетях, слышали угрозы) — сразу расскажите взрослому или сообщите в полицию. Это не предательство, а способ защитить людей.

Помните: ваша безопасность — в спокойствии, соблюдении правил и доверии к взрослым, которые отвечают за вас в такой ситуации.

Инструкция № 4.4

«Правила безопасности при угрозе терроризма»

1. **Будь внимательным.** Постоянно контролируй обстановку вокруг, особенно в местах массового скопления людей: в школе, торговом центре, транспорте, на улице. Если ты заметил что-то подозрительное — неадекватное поведение людей, странный предмет, прямую угрозу — сразу сообщи родителям, учителю или сотруднику полиции
2. **Не трогай подозрительные вещи.** Если увидел бесхозную сумку, пакет, коробку +2, чемодан или свёрток — не подходи близко, не бери в руки, не открывай и не разворачивай. Иногда взрывное устройство маскируют под обычную игрушку, телефон или банку. Не наноси по таким предметам ударов
3. **Не используй электронику рядом с находкой.** Не включай и не пользуйся радиоприборами, мобильным телефоном вблизи подозрительного предмета — в отдельных случаях сигнал может спровоцировать срабатывание.
4. **Не пытайся обезвредить сам.** Никогда не предпринимай попыток самостоятельно разобрать, переместить или «обезвредить» подозрительный предмет. Дождись специалистов.
5. **Не проникай в оцепленные зоны.** Если видишь ограждение или ленту, за которой работают спасатели или полиция, — не пытайся пройти внутрь.
6. **Покинь опасную зону.** Если есть возможность, отойди на безопасное расстояние. Если рядом есть сверстники — постарайся аккуратно вывести их из опасной зоны.
7. **При стрельбе или взрыве.** Если началась стрельба или прогремел взрыв, немедленно ляг на землю и прикрой голову руками. По возможности используй укрытие: забор, стену здания, дерево, бордюр.
8. **Сообщи, если знаешь о угрозе.** Если тебе стало известно о готовящемся террористическом акте (например, ты увидел что-то в соцсетях, услышал разговор) — сразу расскажи взрослым или позвони в полицию.
9. **Не снимай ради лайков.** Если у тебя в руках камера или телефон — не пытайся массово фиксировать происходящее «для соцсетей». Главная задача — обеспечить безопасность, а не собрать контент.
10. **Окажи помощь, если можешь.** Если в результате инцидента есть пострадавшие и это безопасно, постарайся оказать им первую помощь и вызови скорую, полицию и спасателей.

Несколько важных дополнений для практики:

- Если поступил телефонный звонок с угрозой — постарайся дословно запомнить разговор, отметь время начала и конца, обрати внимание на особенности речи звонившего. Это очень поможет полиции.
- Если началась эвакуация — действуй спокойно, следуй указаниям учителей или сотрудников безопасности, не создавай давку.
- Главное — не паникуй. Паника мешает принять верное решение.

Инструкция № 4.5

«Безопасность при угрозе похищения и захвате заложников»

Важно: этот инструктаж — не для того, чтобы напугать, а для того, чтобы вы знали, как действовать. Большинство из описанных ситуаций случаются редко, но готовность — залог безопасности.

Профилактика: как снизить риск

На улице

- **Не оставайтесь одни в тёмное время.** Старайтесь возвращаться домой засветло. Если задерживаетесь — позвоните родителям, договоритесь, чтобы вас встретили.
- **Избегайте потенциально опасных мест:** свалок, подвалов, чердаков, заброшенных зданий, строек, лесополос, пустырей. Не используйте их как «место для встреч» или короткую дорогу.
- **Не подходите к незнакомой машине**, которая стоит или медленно едет рядом с тротуаром. Идите по тротуару, а если машина прижимается к обочине — отойдите дальше от дороги.
- **Никогда не садитесь в машину к незнакомому человеку**, даже если он представляется знакомым родителей, говорит, что «мама попросила тебя забрать» или предлагает подвезти. Если кто-то пытается заставить вас сесть в машину — кричите, убегайте в сторону людей или в магазин.
- **Не принимайте подарки, еду, напитки от незнакомцев.** Сладости, вода, а тем более спиртное могут содержать вещества, вызывающие сонливость или беспомощность.
- **Не вступайте в разговоры с незнакомыми людьми на улице.** Если к вам обращаются с просьбой «помочь найти кота», «показать дорогу» — вежливо откажитесь и уйдите. Взрослый нормально воспримет отказ; если человек настаивает — это тревожный сигнал.
- **Не демонстрируйте дорогие вещи.** Не носите при себе крупные суммы денег, дорогие телефоны, украшения. Не рассказывайте посторонним о финансовом положении семьи.
- **Не делитесь личной информацией** с незнакомцами — ни вживую, ни в соцсетях. Адрес, расписание, планы семьи — это данные, которые могут использовать преступники.
- **Избегайте шумных, пьяных компаний** и ситуаций, где поведение окружающих кажется вам неадекватным или агрессивным.
- **Ведите себя уверенно и спокойно.** Преступники чаще выбирают тех, кто выглядит испуганным, неуверенным, замкнутым.

Дома

- **Перед входом в подъезд** осмотрите лестничную клетку — нет ли посторонних. Если кто-то стоит у вашей двери — не подходите, отойдите и позвоните родителям.
- **Никогда не открывайте дверь незнакомым людям** — ни под каким предлогом. «Сантехчик», «почтальон», «сотрудник полиции» — всё это могут быть маскировки. Если кто-то представляется сотрудником — позвоните родителям и уточните.
- **Покидая квартиру даже на несколько минут**, обязательно закройте дверь на замок. Уходя надолго — закройте все окна, форточки и балконные двери.
- **Вечером включите свет в одной из комнат**, зашторьте окна на первом этаже — чтобы не было видно, что и где происходит в квартире.
- Если квартира оборудована сигнализацией — пользуйтесь ею.

Если появилось подозрение на возможное похищение

- Сообщите об этом родителям, учителю или позвоните в полицию (102) или по номеру 112.
- Усилите бдительность: расскажите взрослым, что именно вас насторожило.

Если вас захватили в заложники

Первые минуты захвата — самые опасные

- **Начальный этап захвата** часто сопровождается грубостью, угрозами оружием, криком. Преступники могут причинить вред одному из заложников, чтобы запугать остальных. Это тяжело, но к этому нужно быть психологически готовым. **Не выплёскивайте эмоции** — слёзы, крики и паника провоцируют агрессию.
- **Проявите силу воли.** Удержитесь сами и постарайтесь успокоить тех, кто рядом с вами.

Как себя вести в плену

- **Выполняйте все требования похитителей.** Не спорьте, не возражайте, не пытайтесь убедить их сдаться.
- **Не оказывайте сопротивления.** Сила сейчас на их стороне, а опрометчивые действия могут привести к трагедии — вашей или других заложников.
- **Не пытайтесь разоружить бандитов** или отобрать оружие. Это почти гарантированно приведёт к гибели.
- **Не пользуйтесь телефоном без разрешения похитителей.** Попытка незаметно позвонить или написать может стоить жизни.
- **Не перешёптывайтесь** с другими заложниками — это вызывает подозрения.
- **Не проявляйте слабость и уныние.** Стойко переносите временные неудобства. Помогайте тем, кто слабее: пожилым, раненым, больным.
- **Если ваш плен длится несколько суток — не отказывайтесь от еды и воды**, которые предлагают. Если голодны или хотите пить — сами попросите. Организм должен сохранять силы.
- **Держитесь уверенно**, не теряйте чувства собственного достоинства.
- **Не верьте тому, что говорят вам преступники.** Заложникам часто передают искажённую информацию — «никто вас не ищет», «семья отказалась». Это ложь, цель которой — сломить вас психологически.

Что нужно запоминать

- **Количество преступников, их возраст, внешность, особые приметы** (шрамы, татуировки, акцент, манера речи).
- **Оружие:** какое именно, сколько единиц.
- **Требования похитителей**, время, когда они их озвучивали.
- **Характер разговоров между бандитами** — часто именно в них содержится самая важная информация.
- **Место, где вас держат:** звуки снаружи (поезда, голоса, сигналы), запахи, температура, количество комнат, расположение окон и дверей.
- Все эти сведения помогут спецслужбам при освобождении и в расследовании.

Если появилась возможность сбежать — бегите

- Не раздумывайте: если безопасный путь открыт — используйте его.
- Но не рискуйте, если побег может привести к поимке и наказанию — оценка ситуации за вами.

При штурме спецслужб

- **Силовой вариант освобождения** проводится быстро, нередко с применением оружия.

- **Быстро лягте на пол (землю), прижмитесь к поверхности, закройте голову руками.**
- **Не вставайте, пока не получите команду** от сотрудников спецслужб.
- **Держите руки открытыми и видимыми** — чтобы вас не приняли за преступника.

После освобождения

- Вам нужно будет ответить на вопросы следователей. Расскажите всё, что запомнили, — это ваш личный вклад в борьбу с преступниками.
- Не скрывайте детали, даже если они кажутся незначительными.

Главное, что нужно помнить

ВАС ОБЯЗАТЕЛЬНО ОСВОБОДЯТ.

Спецслужбы будут работать с первого минуты захвата. Ваша задача — сохранить жизнь — свою и окружающих. Всё остальное сделают профессионалы.

Экстренные номера

- **112** — единый номер экстренных служб (работает без SIM-карты и при нулевом балансе).
- **102** — полиция.
- **103** — скорая помощь.

Инструкция №4.6

«Действия обучающихся при эвакуации в школе»

Главная задача при эвакуации — сохранить жизнь и здоровье. Поэтому самое важное: **сохраняйте спокойствие и слушайте учителя**. Он координирует действия, чтобы все вышли безопасно.

Что делать, когда прозвучал сигнал

- Услышав сигнал тревоги (звуковой сигнал, голосовое оповещение), сразу прекратите занятия, игры или приём пищи.
- Подойдите к учителю, который находится в классе, или к педагогу, у которого по расписанию следующий урок (если сигнал застал вас на перемене).
- Внимательно слушайте указания.

Как двигаться к выходу

- Действуйте по команде учителя. Он определит маршрут согласно плану эвакуации.
- Стройтесь в колонну (обычно по двое). В конец колонны учитель поставит самых рослых и физически развитых ребят — они помогут более слабым, если понадобится.
- Идите спокойно, не бегите, не толкайтесь и не мешайте другим.
- На лестницах держитесь вместе, спускайтесь организованно, не создавайте толчею — оставляйте одну сторону марша свободной для прохода.
- Если вы в этот момент были в коридоре, туалете или другом месте — вернитесь в класс или присоединитесь к любому классу, который начал эвакуацию. После выхода из здания обязательно найдите свой класс на месте сбора.

Если на путях эвакуации появился дым

- Не пытайтесь проскочить через задымлённый участок.
- Пригнитесь или даже ползите — дым скапливается в верхней части помещения, а у пола воздух чище.
- Закройте нос и рот платком, полотенцем или ватно-марлевой повязкой (если есть возможность, смочите ткань водой).

Если основной путь отрезан

- Не паникуйте. 39.mchs.gov.ru +1
- Зайдите в помещение (класс, комнату), где нет дыма.
- Закройте дверь и постарайтесь уплотнить щели (можно использовать тряпки, занавески). **Не открывайте окна** — это усилит тягу и приток дыма.
- Если в помещение всё же попал дым, слегка приоткройте окно и лягте на пол — примерно в 15 сантиметрах от пола есть пространство с более чистым воздухом.
- Дышите через мокрую ткань.
- Когда приедут пожарные, откройте окно и позовите на помощь — громко и размахивайте руками.

После выхода из здания

- Соберитесь в заранее определённом безопасном месте (например, на школьном дворе).
- Учитель проведёт перекличку: проверит по журналу, все ли вышли. Если кого-то не окажется, он сразу сообщит об этом дежурному администратору или пожарным — начнутся поиски.
- **Не уходите самовольно домой** из места сбора до особого указания.
- Если во время эвакуации вы получили травму (ушиб, порез), сразу скажите об этом учителю.

Несколько важных запретов

- Не прячьтесь (под парту, в шкаф) — от огня и дыма спрятаться невозможно.
- Не пытайтесь тушить огонь самостоятельно.
- Не участвуйте в эвакуации имущества школы.

Практический совет

Периодически в школе проводят учебные тревоги. Обязательно участвуйте в них — так вы на практике запомните маршрут и отработаете действия. Также полезно заранее посмотреть на план эвакуации, который висит на видном месте (в коридоре, холле), и понять, куда идти в разных ситуациях.

Инструкция №4.7

«Действия при оповещении об атаке БПЛА и ракетной опасности»

Цель: помочь вам безопасно действовать, если прозвучит сигнал об угрозе. Главное — не паниковать и выполнять простые правила.

Как вы можете узнать об опасности

Угрозу могут сообщить сразу несколькими способами:

- **Сирена (сигнал «ВНИМАНИЕ ВСЕМ!»).** Это громкий прерывистый звук, который включают, чтобы привлечь внимание людей. Услышав его, сразу прекратите любые занятия и прислушайтесь к дальнейшим объявлениям.
- **Оповещения от МЧС на мобильный телефон.** Это могут быть:
  - SMS-сообщения;
  - пуш-уведомления (всплывающие сообщения) из приложения МЧС России;
  - уведомления в официальных каналах РСЧС (Единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций).
- **Школьное оповещение.** По громкоговорящей связи или через классного руководителя передадут чёткие инструкции, что делать прямо сейчас.

Важно: все эти способы работают вместе. Даже если вы не услышали сирену, сообщение на телефоне или объявление в школе — это уже повод действовать по инструкции.

Что делать, если вы в школе

1. **Сразу обратите внимание на сигнал.** Если услышали сирену или пришло оповещение от МЧС на телефон — не игнорируйте его, даже если вокруг всё спокойно.
2. **Внимательно слушайте.** Если по школьному радио объявили: «Опасность атаки БПЛА», — сразу прислушайтесь к сообщению от администрации. Там скажут, что делать дальше.
3. **Действуйте по команде.** Не суетитесь. Выполняйте указания учителя или другого взрослого. Если вы назначены наблюдать за небом (у вас есть связь), сразу сообщите взрослому, если заметите БПЛА.
4. **Обеспечьте защиту.** По команде взрослого:
   - отключите электроприборы, выключите свет;
   - плотно закройте окна и двери;
   - отойдите как можно дальше от окон и наружных стен — так вы защититесь от осколков стекла и обломков.
5. **Найдите укрытие.** По команде взрослого организованно переместитесь в заранее определённое безопасное место: подвал, цокольный этаж, помещение без окон (коридор, спортзал). Если укрытия нет, найдите пространство между несущими стенами, сядьте на пол и пригнитесь.
6. **В укрытии:**
   - займите место по указанию ответственного взрослого;
   - **не пользуйтесь мобильными телефонами и другими электронными устройствами** — это может повлиять на работу БПЛА;
   - не выходите из укрытия, пока не прозвучит сигнал «Отбой атаки БПЛА».
7. **Если страшно** — скажите об этом учителю. Он поддержит и поможет.

Особое правило про телефон. Когда вы получили оповещение от МЧС — сразу покажите его учителю или другому взрослому. Не пытайтесь сами выяснять подробности в интернете или пересылать сообщения друзьям. До момента, когда вас разместят в укрытии, телефон может пригодиться взрослым, чтобы получить точную информацию.

Если сигнал застал вас на улице

- Немедленно укройтесь в ближайшем здании, подвале или убежище.
- Если вы услышали характерный звук и увидели БПЛА:
  - покиньте зону видимости, по возможности двигайтесь зигзагами;
  - при сбросе боеприпаса отбегите в сторону, укройтесь за бетонным желобом, фундаментом забора, бордюром. Если ничего нет — лягте на землю, в канаву или ров и закройте голову руками;
  - после первого взрыва не поднимайтесь сразу — откатитесь или отползите в сторону.
- Если на телефон пришло оповещение от МЧС, а рядом нет здания — сразу ищите любое укрытие: подземный переход, арку, капитальное строение. Не оставайтесь на открытой местности.

Если БПЛА упал рядом

- **Не приближайтесь** к упавшему БПЛА и его частям — они могут быть взрывоопасны или ядовиты.
- Сообщите об этом взрослому (учителю, охраннику).
- Находитесь на безопасном расстоянии и не подпускайте других людей, пока не приедут экстренные службы.
- **Категорически запрещено** в такой ситуации пользоваться мобильным телефоном, GPS, а также фотографировать или снимать на видео место падения — это может помочь противнику и повлечь ответственность.

Несколько важных общих правил

- **Не поддавайтесь панике** — это мешает принимать верные решения.
- **Не собирайте толпу** вокруг места, где что-то произошло.
- **Не звоните** учителю или родителям сразу после сигнала — это может отвлечь в критический момент. Информацию передадут через официальные каналы (школьный чат, объявление).
- **Помните про разные способы оповещения.** Сирена — это сигнал «внимание», а подробности и точные инструкции могут прийти на телефон или по школьной связи. Доверяйте только официальным источникам.

После сигнала «Отбой атаки БПЛА» не покидайте укрытие самостоятельно — дождитесь команды от взрослого.

Что делать при сигнале «Ракетная опасность»

Главное — не паниковать. Действуйте быстро, но спокойно, и слушайте взрослых. sh2-**Услышали сигнал?** Это может быть сирена, сообщение по школьному радио, в чате класса или в приложении МЧС. Сразу скажите учителю или другому взрослому рядом.

- **Если вы в здании:** следуйте за учителем в укрытие. Лучше всего — в подвал или заглублённое помещение. Если подвала нет, найдите комнату без окон (коридор, подсобка) или помещение с несущими стенами. Используйте **«правило двух стен»**: между вами и улицей должно быть минимум две капитальные стены. Первая примет на себя ударную волну, вторая защитит от осколков. Сядьте на пол у такой стены, пригнитесь. Держитесь подальше от окон.
- **Если вы на улице:** зайдите в ближайшее капитальное здание (магазин, жилой дом), подземный переход или паркинг. Если укрытий рядом нет, найдите любое углубление (яму, канаву), выступ или бетонные конструкции (забор, нишу под балконом). Если услышали характерный свист снаряда — сразу падайте на землю и прикройте голову руками.
- **Если вы в транспорте:** попросите водителя остановиться, покиньте салон и идите к ближайшему укрытию.
- **Не пользуйтесь лифтом** — спускайтесь только по лестницам.

- **Оставайтесь в укрытии**, пока учитель или по громкой связи не объявят сигнал «Отбой ракетной опасности».
- **После отбоя:** выходите спокойно. Внимательно смотрите под ноги — не наступайте на подозрительные предметы (обломки, коробки). Если увидели что-то такое, не трогайте, отойдите и скажите учителю или позвоните **112**.

Чего делать нельзя

- Не игнорируйте сигнал.
- Не подходите к окнам, не выходите на балкон.
- Не пытайтесь снимать видео или фотографировать объекты, связанные с угрозой (БПЛА, места попаданий) — это может быть опасно и незаконно.
- Не пытайтесь «сбить» что-то самостоятельно.
- Не создавайте давку — двигайтесь организованно за взрослым.

Инструкция №4.8

«Действия при пожаре»

Цель: помочь вам быстро и безопасно действовать, если возник пожар — в школе или дома. Главное — не паниковать, не прятаться и не бороться с огнём в одиночку.

Как вы можете узнать о пожаре в школе

В школе есть система оповещения (СОУЭ). С 2026 года все школы обязаны использовать речевое оповещение — голосовое сообщение, которое чётко говорит, что нужно делать. Но сигнал может прийти и по-другому: **звуковой сигнал** — сирена или звуковой звонок, отличный от обычного (например, 2 коротких + 1 длинный);

- **речевое оповещение** — заранее записанное голосовое сообщение по громкой связи («Внимание! Пожарная тревога. Всем покинуть здание»);
- **световое оповещение** — мигающие табло «ВЫХОД» и стрелки, указывающие направление эвакуации.

Услышали сигнал — сразу прекратите любые занятия и прислушайтесь к инструкциям.

Что делать, если пожар в школе

1. **Не паникуйте.** Услышав сирену или речевое сообщение, спокойно остановите занятия и посмотрите на учителя.
2. **Слушайте учителя.** Он пересчитает всех, возьмёт журнал и построит класс. Строго выполняйте его распоряжения.
3. **Оставьте вещи.** Портфели, рюкзаки, одежду — берите только самое необходимое (телефон). Главное — спасение людей, а не вещей.
4. **Двигайтесь организованно.** Идите быстрым шагом, но не бегите. Не мешайте товарищам, помогайте младшим. Учитель идёт впереди, замыкающими ставят самых рослых мальчиков.
5. **Если в коридоре дым:**
   - закройте нос и рот платком, тканью (лучше влажной);
   - пригнитесь или двигайтесь ползком — дым поднимается вверх, а у пола чище воздух;
   - передвигайтесь вдоль стены, чтобы не потерять направление.
6. **Не пользуйтесь лифтом.** Спускайтесь по лестнице. Лифт может остановиться, и вы окажетесь в ловушке.
7. **Не прячьтесь** под парту, в шкаф, в подсобки — пожарным будет трудно вас найти.
8. **На выходе из здания** соберитесь в месте, указанном учителем. Учитель проведёт перекличку по списку.
9. **Если путь отрезан огнём или дымом:**
   - зайдите в класс или другое помещение с окнами, где нет дыма;
   - закройте дверь, щели и вентиляцию смоченными тряпками;
   - окна не открывайте — это усилит приток дыма;
   - если дым проник — приоткройте окно, лягте на пол и дышите через мокрую ткань;
   - когда услышите пожарных, откройте окно и зовите на помощь голосом и взмахами рук;
   - **не прыгайте из окна** — вас обязательно спасут.

Что делать, если пожар дома

1. **Почувствовали запах дыма** — не игнорируйте. Проверьте, откуда он: в квартире, на лестничной площадке, у соседей. Не садитесь в кровати, если проснулись от запаха — вы можете вдохнуть ядовитый дым.

2. **Вызовите пожарных.** Позвоните по номеру **101** или **112**. Назовите: адрес, что горит, свою фамилию. Если не можете позвонить сами — попросите соседей.

3. **Если огонь небольшой и вы уверены, что справитесь:**
   - набросьте на огонь плотную ткань, одеяло;
   - залейте водой;
   - масло на сковороде тушите водой **нельзя** — накройте крышкой и выключите конфорку;
   - горящий электроприбор водой **не тушите** — сначала отключите электричество, потом засыпьте песком, землёй или накройте плотной тканью.

4. **Если огонь разрастается — немедленно уходите.** Не пытайтесь спасать вещи. Плотно закройте за собой дверь — это задержит распространение огня.

5. **В задымлённой квартире:**
   - закройте нос и рот влажной тканью;
   - двигайтесь к выходу пригнувшись или ползком — внизу дыма меньше;
   - идите вдоль стены, чтобы не сбиться с пути.

6. **Если выход отрезан огнём:**
   - закройте дверь в комнату, забейте щели мокрыми тряпками;
   - поливайте дверь водой;
   - выйдите на балкон, плотно закройте за собой дверь и зовите на помощь;
   - если балкона нет — оставайтесь в самой дальней от пожара комнате с окном, лягте на пол, дышите через мокрую ткань и ждите пожарных;
   - **не прыгайте из окна**.

7. **Если пожар в подъезде:**
   - вызовите пожарных по 101 или 112;
   - предупредите соседей;
   - не пытайтесь выйти через задымлённую лестницу — горячий воздух обжигает лёгкие, а дым очень токсичен;
   - оставайтесь в квартире, уплотните входную дверь мокрыми тряпками;
   - если дым проникает в квартиру — выйдите на балкон или приоткройте окно.

Категорически нельзя

- **Прятаться** под кровать, в шкаф, за шторами — пожарные могут вас не найти.
- **Пользоваться лифтом** — при отключении электричества вы застрянете.
- **Открывать окна в горящем помещении** — приток кислорода усилит пламя.
- **Тушить водой включённые в сеть электроприборы** — можно получить удар током.
- **Возвращаться в горящее помещение** за вещами.
- **Спускаться по водосточным трубам и верёвкам** без острой необходимости — падение почти неизбежно.

Что выучить заранее

- **Свой домашний адрес** — чтобы сообщить пожарным.
- **Номера вызова: 101** — пожарная охрана, **112** — единый номер спасения (работает с любого телефона, даже без SIM-карты).
- **Где висит план эвакуации** в школе — на каждом этаже у лестниц. На нём показаны выходы и пути отхода.
- **Где находится огнетушитель** в классе и как им пользоваться.
- **Место сбора** после эвакуации из школы — его укажет учитель.

Памятка

Ситуация	Первое действие	Главное правило
Пожар в школе	Услышали сигнал — смотрите на учителя	Не паникуйте, не прячьтесь, идите за классом
Пожар дома	Звоните 101 или 112	Не тушите большой огонь — уходите
Дым в коридоре	Закройте лицо мокрой тканью	Ползите к выходу — внизу воздух чище
Путь отрезан	Закройте дверь, забейте щели мокрыми тряпками	Зовите помощь, не прыгайте

Инструкция №4.9.

«Действия школьников при радиационной и химической опасности»

Цель: научить быстро и правильно действовать при сигналах «Радиационная опасность» и «Химическая тревога», чтобы защитить себя и окружающих.

Как узнаешь об опасности

Сначала звучит сигнал **«Внимание всем!»** — это вой сирен или прерывистые гудки. После него по радио, громкоговорителю или школьному оповещению передают конкретную информацию: какой именно сигнал объявлен и что делать

Услышав сирену — не пугайся. Сядь, дослушай сообщение и действуй по указаниям учителя

Сигнал «Радиационная опасность»

Это значит, что в районе возможен выброс радиоактивных веществ — они невидимы, не имеют запаха, но опасны для здоровья

Если ты в школе

1. **Защити органы дыхания.** Надень противогаз, респиратор или ватно-марлевую повязку. Если их нет — закрой нос и рот платком, шарфом или любой тканью, желательно смоченной водой
2. **Закрой окна и форточки.** Не подходи к ним без необходимости
3. **Отойди от окон.** Займи место вдоль капитальной стены, подальше от оконных проёмов
4. **Слушай учителя.** Не покидай здание школы до указания администрации. Действуй организованно
5. **Подготовься к возможной эвакуации.** Не бери лишнего — только то, что скажет учитель

Если ты на улице

1. **Защити дыхание** платком или шарфом и немедленно зайди в ближайшее здание
2. Если укрытия рядом нет — двигайся **против ветра**, стараясь не поднимать пыль

На заражённой территории

- не снимать средства защиты дыхания
- не поднимать пыль, не садиться на землю
- не трогать посторонние предметы
- не пить, не есть, не курить
- периодически обтирать открытые участки тела влажной тканью

После выхода из зоны

- пройди регистрацию — так тебя найдут родители
- пройди санитарную обработку (душ, смена одежды)
- промой глаза чистой водой, прополощи рот и горло

Сигнал «Химическая тревога»

Это значит, что в воздухе или на местности могут оказаться опасные химические вещества (хлор, аммиак и другие). Они попадают в организм через дыхание, кожу, слизистые и могут вызвать серьёзное отравление

Если ты в школе

1. **Не покидай здание** до указания администрации
2. **Защити дыхание.** Надень противогаз, респиратор или ватно-марлевую повязку, смоченную водой. Если известно, какое вещество попало в воздух:
   - при **хлоре** — повязку смочи 2–5%-м раствором пищевой соды
   - при **аммиаке** — 2%-м раствором лимонной или уксусной кислоты

3. **Закрой окна, форточки, двери.** Щели заклей скотчем, бумагой или заложи влажной тканью

4. **Защити кожу.** Надень плотную одежду с длинным рукавом, головной убор, перчатки

5. Слушай учителя о дальнейших действиях **Если ты на улице**

1. **Определи направление ветра** — по движению деревьев, дыма, пыли

2. **Выходи из зоны перпендикулярно ветру** (то есть не по направлению ветра и не против него, а вбок), на расстояние не менее 1,5 км от места аварии

3. **Не беги, но иди быстро.** Не поднимай пыль, не прислоняйся к зданиям, не трогай предметы, не наступай на капли жидкости или порошкообразные россыпи

4. **Если нельзя покинуть зону** — зайди в ближайшее здание и загерметизируй помещение

Важное правило про этажи

- **Хлор тяжелее воздуха** — он скапливается в низинах, подвалах, на нижних этажах. При аварии с хлором поднимайся **на верхние этажи**
- **Аммиак легче воздуха** — он поднимается вверх. При аварии с аммиаком спускайся **на нижние этажи или в подвал**

Если на коже или одежде обнаружены капли вещества

- Сними их тампоном, ватой, носовым платком или тряпочкой
- Промой это место водой или другой чистой жидкостью
- **Не снимай средства защиты** до специального распоряжения

После выхода из зоны

- Пройди регистрацию и санитарную обработку
- Заражённую одежду постирай, а если нельзя — выброси
- При подозрении на отравление исключи физические нагрузки, пей больше жидкости (чай, молоко) и обратись к врачу

Чего делать нельзя

- паниковать, кричать, толкаться, бежать без команды
- прятаться под парту, в шкаф, в подвал (если только это не указано — например, при аммиаке)
- снимать средства защиты дыхания до официального разрешения
- есть, пить, курить на заражённой территории
- трогать, поднимать или собирать посторонние предметы
- укрываться в подвалах при аварии с хлором
- пользоваться лифтом при эвакуации;
- самостоятельно уходить домой, не пройдя перекличку и регистрацию

Куда обращаться

- **Учитель или дежурный администратор** — первый человек в школе, к которому нужно обратиться.
- **Экстренные службы: 112** — единый номер вызова помощи

Практический совет

Узнайте заранее, где в школе находятся средства защиты (противогазы, респираторы, ватно-марлевые повязки) и как до них быстро добраться. Если в школе проводятся учебные тревоги — участвуйте в них серьёзно: это поможет запомнить действия на автомате