

ИНСТРУКЦИЯ

по правилам безопасного поведения в общественных местах

для обучающихся, воспитанников МБОУ ДО «Кировская ДЮСШ»

ИОТ 6-2016/Д

Общие требования

1. Будьте внимательны. Если вы обратили внимание не людей, чьё поведение показалось вам странным, заметили бесхозный необычный предмет или обратили внимание на другие подозрительные мелочи, сообщайте об этом сотрудникам правоохранительных органов.
2. Никогда не принимайте от незнакомцев пакеты и сумки, не оставляйте свой багаж без присмотра.
3. Договоритесь с членами семьи (или с товарищами) о плане действий в чрезвычайных обстоятельствах, определите постоянное место встречи в экстренной ситуации, запишите номера телефонов и адреса электронной почты друг друга.
4. Всегда узнавайте, где находятся резервные выходы из помещения.
5. Если началась суматоха или вы заметили активное передвижение сотрудников спецслужб в определённом направлении, идите в другую сторону.
6. Старайтесь не поддаваться панике, что бы ни произошло.

Правила безопасного поведения в толпе

1. Не занимайте мест близко к стенам, в углах зала, откуда затруднено бегство и где есть опасность быть раздавленным толпой.
2. Избегайте больших скоплений людей. Не присоединяйтесь к толпе, как бы ни хотелось посмотреть на происходящие события.
3. Если толпа пришла в движение и повлекла вас, не держите руки в карманах, согните их в локтях и держите перед грудью. Застегните наглухо одежду, снимите шарф.
4. Если у вас есть какие-либо громоздкие вещи – чемодан, рюкзак, большие сумки, бросьте их, они могут стать причиной вашего падения.
5. В случае давки глубоко вдохните и разведите согнутые в локтях руки чуть в сторону, чтобы грудная клетка не была сдавлена – вы сможете амортизировать давление толпы и защитить себя от сдавливания.
6. Не расслабляйтесь и не позволяйте себя сдавливать. Если толпа велика, то лучше смириться и позвольте ей нести вас по направлению движения.
7. Старайтесь быть в центре толпы (здесь больше воздуха, возможностей для манёвров). Любыми способами старайтесь удержаться на ногах.
8. Двигаясь, поднимайте ноги как можно выше, ставьте ногу на полную стопу, не семените, не поднимайтесь на цыпочки.
9. Если что-то уронили, ни в коем случае не наклоняйтесь, чтобы поднять.
10. Если вы упали, постарайтесь как можно быстрее подняться на ноги. При этом не опирайтесь на руки. Старайтесь хоть на мгновение встать на подошвы или носки. Обретя опору, «выныривайте», резко оттолкнувшись от земли ногами.
11. Если же подняться не удалось, постарайтесь свернуться клубком, защищая голову предплечьями рук, ладонями, закрывая затылок.

Правила безопасного поведения при возникновении пожара в местах массового пребывания людей

1. Постарайтесь сохранять спокойствие и выдержку, успокойте находящихся рядом людей, особенно женщин.

2. Оцените обстановку, убедитесь в наличии реальной опасности, выясните, откуда она исходит, затем спокойно, без паники начинайте двигаться в обратную сторону, направляясь к выходу.
3. Эвакуируйтесь с места пожара через заранее определённые выходы, никогда не пользуйтесь лифтом.
4. Пригнитесь как можно ниже, стараясь выбраться из здания максимально быстро.
5. Если вы чувствуете повышение температуры, то, значит, вы приближаетесь к опасной зоне, и лучше всего в этой ситуации повернуть обратно.
6. Обмотайте лицо и открытые участки тела влажными тряпками ил одеждой, чтобы дышать через них.
7. Не входите туда, где большая концентрация дыма.
8. Если перед вами закрытая дверь, предварительно потрогайте ручку тыльной стороной ладони. Если она не горячая, откройте дверь и проверьте, есть ли в соседнем помещении дым или огонь, после этого проходите. Если ручка двери или сама дверь горячая, никогда не открывайте её.
9. Если вы не можете выбраться из здания, подайте сигнал спасателям, кричать при этом надо только в крайнем случае, так как вы можете задохнуться от дыма. Лучше всего размахивать из окна каким-либо предметом или одеждой.

Инструкция разработана:

Главный инженер _____ Н.В. Коровина