

Инструктаж по правилам поведения на водоемах в летний период

1. Купаться на водоемах разрешается только в летний период в специально отведенных и благоустроенных местах, не имеющих медицинских противопоказаний к купанию.
2. Перед уходом к месту купания предупредите родителей (родственников, опекунов, попечителей) о том – когда, куда и с кем вы идете. Запрещается выходить к месту купания без разрешения и сопровождения взрослых. Не берите с собой собак и других животных.
3. Входите в воду быстро, и во время купания не стойте без движения. Почувствовав озноб, быстро выходите из воды.
4. Не купайтесь сразу после приема пищи и большой физической нагрузки (игра в футбол, бег, физическая работа и т.д.). Перерыв между приемом пищи и купанием должен быть не менее 45-50 минут.
5. В холодную погоду, чтобы согреться, сделайте несколько легких физических упражнений.
6. Не купайтесь больше 30 минут; если вода холодная, достаточно 5-6 минут.
7. При ушных заболеваниях не прыгайте в воду головой вниз.
8. Не оставайтесь при нырянии долго под водой.
9. Выйдя из воды, вытритеесь насухо.
10. Почувствовав усталость, сразу плывите к берегу.
11. При судорогах не теряйтесь, старайтесь держаться на воде и зовите на помощь.
12. При оказании вам помощи не хватайте спасающего, а помогите ему буксировать вас к берегу.

Запрещается:

1. Входить в воду разгоряченным (потным).
2. Заплывать за установленные знаки (ограждения участка, отведенного для купания).
3. Подплывать близко к моторным лодкам, баржам.
4. Купаться при высокой волне.
5. Прыгать с вышки, если вблизи от нее находятся другие пловцы.
6. Толкать товарища с вышки или с берега.

Инструктаж по правилам безопасности на железной дороге

1. При движении вдоль железнодорожного полотна не подходите ближе 5 метров к крайнему рельсу.
2. На электрифицированных участках не поднимайтесь на опоры, а также не прикасайтесь к спускам, идущим от опоры к рельсу, и лежащим на земле электропроводам.
3. Переходите железнодорожные пути только в установленных местах, пользуясь при этом пешеходными мостами, тоннелями, переходами, а там где их нет, - по настилам и в местах, где установлены указатели «Переход через пути».
4. Перед переходом необходимо убедиться в отсутствии движущегося поезда, локомотива или вагонов.
5. При приближении поезда, локомотива или вагонов остановитесь, пропустите их, и, убедившись в отсутствии движущегося подвижного состава по соседним путям, продолжайте переход.
6. При переходе через пути не подлезайте под вагоны и не перелезайте через автосцепки.
7. Подходя к железнодорожному переезду, внимательно следите за световой и звуковой сигнализацией, а также положением шлагбаума.
8. Переходите пути при открытом шлагбауме, а при его отсутствии – когда нет близко идущего подвижного состава.
9. При ожидании поезда не устраивайте на платформе подвижные игры.
10. Не бегайте по платформе рядом с вагоном прибывающего (уходящего) поезда и не стойте ближе двух метров от края платформы во время прохождения поезда без остановки.
11. Подходите непосредственно к вагону после полной остановки поезда.
12. Посадку в вагон и выход из него производите только со стороны перрона или посадочной платформы.
13. Будьте внимательны – не отступитесь и не попадите в зазор между посадочной площадкой вагона и платформой.
14. На ходу поезда не открывайте наружные двери тамбуров, не стойте на подножках и переходных площадках, а также не высовывайтесь из окон вагонов.
15. При остановки поезда на перегоне не выходите из вагона.
16. Не применяйте в вагонах открытый огонь и бытовые приборы, работающие от вагонной электросети (чайники, утюги, электроплитки).
17. Не перевозите в вагонах легковоспламеняющиеся и взрывчатые вещества.
18. Познакомьтесь со схемой эвакуации пассажиров при аварийных ситуациях.
19. В случае экстренной эвакуации из вагона старайтесь сохранять спокойствие, берите с собой только самое необходимое; громоздкие вещи, которые могут препятствовать быстрой эвакуации и загромождать коридоры, оставьте в вагоне.
20. При выходе через боковые двери и аварийные выходы будьте внимательны, чтобы не попасть под встречный поезд.