

## **Методические рекомендации для образовательных организаций Белгородской области в каникулярный период**

### **Памятка для сотрудников образовательных организаций**

Для эффективного обучения детей безопасной жизнедеятельности необходимо, чтобы они успешно осваивали знания, вырабатывали умения и навыки, а также имели желание, интерес к обеспечению собственной безопасности и безопасности окружающих.

Основная цель при этом - достижение такого уровня развития детей, их творческих сил и способностей, при которых они сумеют эффективно обеспечить безопасность жизнедеятельности и будут иметь к этому соответствующую мотивацию.

Достижение поставленной цели можно осуществить путем решения следующих задач:

1. формирование правильных, с точки зрения обеспечения безопасности жизнедеятельности, поведенческих мотивов;
2. развитие качеств личности, направленных на обеспечение безопасного поведения в окружающем мире;
3. развитие способностей принятия адекватных и безопасных решений в различных экстремальных и чрезвычайных ситуациях;
4. привитие знаний, умений и навыков по снижению индивидуального и коллективного рисков;
5. выработка морально-психологической устойчивости и социальной компетентности в быту и в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций.

Задача педагогических работников и родителей (законных представителей) обучающихся - не только постоянно напоминать обучающимся об опасностях, но и разъяснять им причины возникновения опасных факторов, способы избегания этих опасностей и приемы действий в случае возникновения чрезвычайных ситуаций, то есть предвидеть опасность, по возможности, избегать ее и при необходимости действовать.

Обучающийся должен не запоминать перечень опасностей, а знать их причины и признаки, уметь действовать так, чтобы исключить или избежать возможности их возникновения.

Причинами смертности детей школьного возраста при несчастных случаях на воде, как правило, являются их безнадзорность во время пребывания на водных объектах в период становления и таяния ледяного покрова, неумение правильно вести себя, детская беспечность и самоуверенность, страх, несоблюдение правил безопасного поведения на воде, а также отсутствие опыта при оказании помощи людям, оказавшимся в воде.

Следует обратить особое внимание обучающихся на то, что основным условием безопасного пребывания на льду является соответствие толщины льда прилагаемой нагрузке. При этом безопасная толщина льда составляет для одного человека - не менее 7 см; для сооружения катка - 12 см и более; для сооружения пешей переправы - 15 см и более; для организации массовых спортивных и праздничных мероприятий - 25 см и более.

При визуальной оценке прочности льда следует учитывать следующее: самым прочным считается лед голубого цвета; прочность белого льда в два раза меньше; лед серый и матово-белый или с желтоватым оттенком не надежен. На открытом бесснежном пространстве лед всегда толще; лед молочно-мутный, серый, обычно ноздреватый и пористый - такой лед обрушивается без предупреждающего потрескивания. Следует иметь в виду, что снег, выпавший на только что образовавшийся лед, маскирует полыньи и замедляет рост ледяного покрова.

В рамках проведения профилактических мероприятий по вопросам безопасного поведения детей на водных объектах в осенне-зимне-весенний период педагогам следует обратить внимание обучающихся и их родителей (законных представителей) о необходимости знать опасные места на водоемах, где лед всегда более тонкий: на течении, особенно быстром; на глубоких и открытых для ветра местах, над тенистым и торфяным дном, у болотистых берегов, в местах выхода подводных ключей, под

мостами, в узких протоках, вблизи мест сброса в водоемы теплых и горячих вод промышленных

и коммунальных предприятий, в местах, где растет камыш, тростник и другие водные растения, в нижнем бьефе плотины, где даже в сильные морозы кратковременные попуски воды из водохранилища способны источить лед и образовать в нем опасные промоины.

Готовить и пользоваться площадками для катания на коньках, устраиваемыми на водоемах, разрешается только после тщательной проверки прочности льда.

### **Памятка родителям (законным представителям) обучающихся**

Категоричные «не», которые ребенок должен усвоить, затвердить:

1. не играй допоздна на улице; не ходи один в отдаленные и безлюдные места;
2. не соглашайся идти с «незнакомцем» куда бы то ни было, не верь его обещаниям; не садись в чужую машину без родителей; не играй с незнакомыми взрослыми;
3. не позволяй кому-либо прикасаться к тебе; не входи в лифт с незнакомым человеком;
4. не принимай гостинцы или подарки от случайных людей;
5. не впускай посторонних в свою квартиру;
6. не скрывай от родителей, если кто-то сделал с тобой что-либо запретное, угрожал тебе.

Используйте самые различные формы обучения. Для самых маленьких – это игры с куклами (кукла потерялась, куклу хочет увезти чужой дядя на машине и т.д.). Для детей постарше – разыгрывание соответствующих сценок (и дома, и на улице), рассказы о детях, которые правильно вели себя в опасной ситуации, вопросы: «А как ты поступишь, если...», рассказы-воспоминания.

Будьте примером для своих детей. Все ваши усилия могут быть сведены на нет, если вы сами в повседневной жизни пренебрегаете правилами безопасного поведения. Если вы, прежде чем открыть дверь не заглядываете в глазок, то вряд ли это будет делать и ваш ребенок.

### **Рекомендации по безопасности на водоемах в осенне-зимне-весенний период**

1. Не допускайте детей на лед водоемов (на рыбалку, катание на коньках) без присмотра.
2. Покажите ребенку потенциально опасные места близлежащих водоемов. Расскажите ему о том, что особенно опасным является лед, который покрыт толстым слоем снега, в таких местах вода замерзает намного медленнее.
3. Обратите внимание детей на то, что места на льду, где видны трещины и лунки, очень опасны: при наступлении на эти места ногой лед может сразу же треснуть.
4. Объясните детям, что в случае, когда под ногами затрещал лед, и стала образовываться трещина, ни в коем случае нельзя впадать в панику и бежать от опасности, необходимо лечь на лед и аккуратно перекатиться в безопасное место.

## **Памятка школьникам по правилам безопасного поведения**

### **Дома:**

1. попросите своих друзей и знакомых, чтобы они предупреждали вас о своем визите по телефону;
2. если звонят в вашу квартиру, не спешите открывать дверь, сначала посмотрите в глазок и спросите: «Кто?» (независимо от того, кто находится дома);
3. не открывайте дверь на ответ: «Я», попросите человека назваться; если вы не знаете пришедшего, а он представился знакомым родных, которых в данный момент нет дома, попросите его прийти в другой раз и дверь не открывайте;
4. если же человек называет незнакомую фамилию, говоря, что ему дали этот адрес — объясните, что произошла ошибка, не открывая дверь;
5. если незнакомый человек представился работником ЖЭКа, почты и других служб, попросите его назвать фамилию, причину прихода, затем позвоните ему на работу, и только получив подтверждение личности, откройте дверь;
6. если незнакомый человек просит разрешения воспользоваться телефоном для вызова милиции или скорой помощи, не спешите открывать дверь — вы и сами можете вызвать милицию и скорую помощь;
7. если на вашей лестничной площадке собралась компания, распивающая спиртное или устраивающая потасовку, не вступая с ней в контакт, вызовите милицию;
8. не оставляйте на дверях квартиры записки о том, куда вы ушли и когда вернетесь.
9. соблюдайте технику безопасности при выполнении поручений по дому;
10. соблюдайте правила общежития: поздно не включайте громко музыку.

### **В торговом центре, магазине:**

1. перед выходом из дома пересчитайте наличные деньги, не говорите никому о том, какой суммой денег вы располагаете;
2. если у вас при себе крупная сумма денег, попросите своих родственников сопровождать вас;
3. не заходите без сопровождающего в подсобку, палатку, машину;
4. расплачиваясь, не показывайте все деньги, имеющиеся у вас.

### **На улице:**

1. избегайте выходить из дома в одиночку, желательно чтобы вас сопровождали взрослые;
2. отлучаться из дома только с разрешения родителей;
3. избегайте ходить через лес или парк;
4. если вам показалось, что за вами следят, перейдите на другую сторону дороги, зайдите в магазин, на автобусную остановку, обратитесь к любому взрослому человеку; если навстречу идет шумная или агрессивно настроенная компания подростков перейдите на другую сторону, стараясь не вступить в конфликт;
5. относитесь настороженно к лицам, выдающим себя за работников коммунальных служб, ремонтных рабочих, розничных торговцев, вдруг встретившихся вам по пути;
6. если вы по пути хотите куда-нибудь зайти, обязательно предупредите родителей, с кем или к кому вы идете (при возможности укажите адрес и телефон) и в каком часу вернетесь;
7. если ваш маршрут проходит по проезжей части, идите навстречу транспорту; если машина тормозит, отойдите от нее подальше;
8. если вас остановили и попросили показать дорогу, не садитесь в машину, постарайтесь объяснить на словах;
9. если незнакомый человек старается вас чем-то угостить или предлагает какую-либо вещь, вежливо откажитесь;

10. если незнакомый человек представился другом родителей или родственников, не спешите приглашать его домой, попросите дождаться их прихода на улице; не входите в одиночку в подъезд, если в нем находятся незнакомые люди;
11. не входите в лифт с незнакомыми людьми; если дверь вашей квартиры неожиданно оказалась открытой, не спешите входить, зайдите к соседям и позвоните домой.
12. организуя подвижные игры с товарищами, помните о возможностях своего организма и мерах безопасности других;
13. следите за своим поведением: будьте внимательны, вежливы с другими;

### **На дороге:**

1. ходите только по тротуару;
2. самые безопасные переходы - подземный и надземный; если их нет, лучше перейти по «зебре», если на перекрестке нет пешеходного перехода и светофора, попросите взрослого помочь перейти дорогу;
3. переходя улицу, посмотрите налево, направо, а дойдя до середины – ещё раз направо;
4. на улицах и дорогах где движение регулируется, переходите проезжую часть только при зеленом сигнале светофора или разрешающем жесте регулировщика; даже при зеленом сигнале никогда не начинайте движение сразу, сначала необходимо убедиться, что машины успели остановиться и путь стал безопасным;
5. не перебегайте дорогу перед близко идущим транспортом;
6. не выходите на проезжую часть из-за стоящей машины или другой помехи обзору; если на остановке стоит автобус, не обходите его ни спереди, ни сзади, надо дождаться, пока он отъедет, и только тогда начинать переход;
7. при переходе через улицу не стоит вести оживленную беседу – разговоры отвлекают мысли и взгляд от наблюдения;
8. не устраивайте игры и не катайтесь на проезжей части улицы, кататься на велосипедах, роликах и скейтбордах можно только во дворе или на специальных площадках, выбегать на дорогу за мячом или собакой опасно;

### **При обнаружении подозрительного (взрывоопасного) предмета:**

Признаками взрывоопасных предметов могут быть:

1. бесхозная сумка, портфель, коробка, свёрток, деталь, какой-либо предмет, обнаруженный в школе, в подъезде, у дверей квартиры, под лестницей, в машине и общественном транспорте;
2. натянутая проволока или шнур;
3. провода или изолирующая лента, свисающая из-под машины;
4. в качестве муляжа для взрывных устройств используются обычные бытовые предметы: сумки, пакеты, свертки, коробки, игрушки и т.п.

В любом случае необходимо: не трогать, не вскрывать, не перекладывать находку; отойти на безопасное расстояние; сообщить о находке взрослому человеку, родителям, сотруднику полиции, водителю (в случае нахождения в общественном транспорте), машинисту поезда.

### **При панике в общественных местах:**

Если вы случайно оказались в людской толпе, то необходимо выполнять следующие основные правила:

1. никогда не идите против толпы, старайтесь избегать центра и краев толпы;
2. уклоняйтесь от стоящих предметов: урн, столбов, деревьев, стен, забора, машин оцепления, углов зданий, не цепляйтесь руками за предметы;
3. застегните одежду, бросьте сумку, зонтик, сбросьте туфли на высоком каблуке – это в дальнейшем будет мешать, и задерживать ваше движение;

4. в плотной толпе возрастает вероятность сдавливания и удушья, поэтому следует сцепить руки в замок, сложить их на груди, защитить диафрагму или согнуть руки в локтях и прижать их к корпусу; толчки переносите терпеливо, не отвечайте на них;
5. избегайте стеклянных витрин, оградительных сеток, набережных мостов, узких проходов; по ходу движения ищите варианты выхода из толпы через проходные подъезды и дворы, переулки, примыкающие улицы
6. держитесь подальше от людей с детскими колясками, объёмными предметами в руках, с животными, от инвалидов, пьяных, агрессивных;
7. не пытайтесь поднять с земли упавшую вещь, даже если она очень дорогая, жизнь дороже.

#### **На водоемах в осенне-зимне-весенний период:**

1. необходимо по возможности избегать выхода на лед, первый выход на ледяной покров водоема разрешается только в присутствии взрослых, предварительно проверивших толщину и прочность льда и определивших места выхода на лед;
2. переходить водоем по льду нужно по оборудованным переправам, если таких переправ нет, то переходить можно только в сопровождении взрослых; категорически запрещается проверять прочность льда ударом ноги;
3. прежде, чем сойти с берега на лед, необходимо внимательно осмотреться, наметить маршрут движения, выбирая безопасные места; лучше всего идти по проложенной тропе, опасно выходить на лед при оттепели, не следует спускаться на лед в незнакомых местах, особенно с обрывов; следует остерегаться площадок, покрытых толстым слоем снега: под снегом лед всегда тоньше, чем на открытом месте.
4. особенно осторожным нужно быть в местах быстрого течения реки, вблизи выступающих на поверхность кустов, осоки, травы, где ручьи впадают в водоемы, выходят родники и вливаются теплые сточные воды промышленных предприятий, где ведется заготовка льда и т.п.;
5. кататься на коньках разрешается только на специально оборудованных катках; если каток устраивается на водоеме, то катание разрешается лишь после тщательной проверки прочности льда (толщина льда должна быть не менее 12 см), массовое катание разрешается при толщине льда не менее 25 см;
6. в случае провала льда под ногами надо действовать быстро и решительно: широко расставив руки, удержаться на поверхности льда, без резких движений стараться вылезти на твердый лед, а затем, лежа на спине или на груди, продвинуться в сторону, начала движения, одновременно призывая на помощь.

#### **В случае, если вы оказались заложником террористов:**

1. постарайся понять, чего хотят террористы, определите для себя, кто из них наиболее опасен;
2. нужно выполнять все указания главаря, не стоит апеллировать к совести террористов; не повышайте голоса и не жестикулируйте;
3. старайтесь избегать контактов с террористами, если они требуют от вас «соучастия» в тех или иных действиях, все остальные требования террористов надо выполнять неукоснительно и точно;
4. никого не торопите, и не подталкивайте к необдуманным действиям, ведите себя послушно, спокойно и миролюбиво; если поблизости произошел взрыв, не торопитесь покинуть помещение, вы невольно окажетесь мишенью для группы захвата;
5. старайтесь запоминать все, что видите и слышите: имена, клички, характерные слова и т. д., ваши показания будут очень важны для следствия.

#### **Вызов экстренной помощи по телефону**

**101 - единая спасательная служба МЧС России (пожарная охрана)**

**102 - милиция**

**103 - скорая помощь**

**8-800-2000-122 - детский телефон доверия**

## Рекомендуемая литература

1. Федеральный закон «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» от 21.12.1994 № 68-ФЗ (ред. от 23.06.2016 № 218-ФЗ).
2. Федеральный закон «О безопасности дорожного движения» от 10.12.1995 № 196-ФЗ (ред. от 27.12.2018) (с изм. и доп., вступ. в силу с 30.12.2018).
3. Федеральный закон от 21.12.1994 № 69-ФЗ «О пожарной безопасности» (ред. от 30.10.2018 № 369-ФЗ).
4. Федеральный закон «О противодействии терроризму» от 06.03.2006 № 35-ФЗ (ред. от 18.04.2018 № 82-ФЗ).
5. Федеральный закон от 3 июня 2006 года N 74-ФЗ «Водный кодекс Российской Федерации» (с изменениями от 14 октября 2014 года).
6. Абаскалова, Н. П. Методика обучения безопасности жизнедеятельности: учеб, пособие / Н. П. Абаскалова, С. В. Петров. - Новосибирск : Арта, 2011.
7. Безопасность деятельности [Текст]: энциклопедический словарь / под ред. О. Н. Русака. – СПб.: Информационно-издательское агентство ЛИК, 2003. - 504 с.
8. Безопасность жизнедеятельности. Сборник нормативных документов по подготовке учащейся молодежи в области защиты от чрезвычайных ситуаций [Текст]. – М.: Изд-во АСТ – ЛТД, 1988. – 704 с.»
9. Ветошкин, А.Г. Нормативное и техническое обеспечение безопасности жизнедеятельности. Часть 1: Учебное пособие / А.Г. Ветошкин - Вологда: Инфра-Инженерия, 2017. - 470 с.
10. Латчук, В. Н. Личная безопасность школьника. Памятка / В. Н. Латчук. - М.: ЭНАС-КНИГА, 2013.
11. «Памятка по поведению на воде в осенне-зимний период». - Линейный отдел МВД РФ на водном транспорте. - М., 2014 г.

## Электронные ресурсы:

1. База данных информационной системы «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <http://window.edu.ru/>
2. Официальный сайт МЧС РФ [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.mchs.gov.ru>.
3. Федеральная государственная информационная система «Национальная электронная библиотека» <http://нэб.рф/>
4. Энциклопедия безопасности жизнедеятельности [Электронный ресурс]. — URL: <http://bzhde.ru>.