



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАПОУ «МЦК-КТИТС»

Ю.Н. Багров

2026 г.

ИНСТРУКЦИЯ № ИОТ-004-2026

**по охране труда для обучающихся
во время летних каникул**

Инструкция вводится в действие
с « 14 » 08 2026 года

1. Общие требования

1.1. Во время летних каникул каждый обучающийся должен соблюдать правила дорожного движения, правила пожарной безопасности и электробезопасности.

1.2. Основными опасными факторами являются:

- нарушение правил дорожного движения;
- пребывание на воде;
- поражение электрическим током;
- возникновение пожара;
- тепловые удары;
- укусы насекомых.

2. Требования охраны труда перед летними каникулами

2.1. Перед летними каникулами необходимо внимательно прослушать инструктаж и поставить подпись в журнале регистрации инструктажей по охране труда.

3. Требования охраны труда во время летних каникул

3.1. Необходимо заранее планировать безопасный маршрут до места назначения и всегда использовать его. Следует выбирать хорошо освещённые улицы и избегать прохождения мимо пустынных территорий, аллей и строительных площадок. Всегда лучше идти длинным путём, если он более безопасный.

3.2. Необходимо хорошо знать свой район: какие магазины, кафе, рестораны и другие учреждения открыты до позднего времени, где находится ближайшее отделение полиции, опорный пункт правопорядка и т.д.

3.3. Категорически запрещено куда-либо идти с незнакомцами и садиться с ними в машину.

3.4. Не следует приглашать к себе домой незнакомых людей.

3.5. При подозрении в преследовании необходимо отправиться в людное место (магазин, торговый центр), попросить знакомых встретить вас и сопроводить до места следования.

3.6. Строго запрещено путешествовать, пользуясь попутным транспортом, необходимо отходить подальше от любого остановившегося около вас транспорта.

Правила безопасности в местах массового скопления людей

3.7. В местах массового отдыха старайтесь держаться подальше от толпы, во избежание получения травм.

3.8. Следует:

1) Подчиняться законным предупреждениям и требованиям администрации, полиции и иных лиц, ответственных за поддержание порядка.

- 2) Вести себя уважительно по отношению к другим людям.
- 3) Не допускать действий, способных создать опасность для окружающих и привести к созданию экстремальной ситуации.
- 4) Осуществлять организованный выход из помещений и сооружений по окончании мероприятий.
- 5) При получении информации об эвакуации действовать согласно указаниям администрации и сотрудников правоохранительных органов, ответственных за обеспечение правопорядка, соблюдая спокойствие.

Правила безопасности на дорогах

3.9. Переходите дорогу только по пешеходным переходам – подземным, надземным или регулируемым. Если перехода нет, переходите дорогу при полном отсутствии приближающихся транспортных средств.

3.10. Если на улице нет светофора, необходимо оценить ситуацию на дороге: посмотреть налево, затем – направо.

3.11. Начав переходить проезжую часть, не следует задерживаться и отвлекаться.

3.12. Если не успели закончить переход, то необходимо задержаться на линии, разделяющей потоки транспортных средств.

3.13. Если вдоль проезжей части дороги отсутствует пешеходный тротуар, необходимо идти по обочине дороги навстречу движению транспорта, в этом случае вы сможете видеть приближающиеся машины.

3.14. Ожидать транспортное средство нужно только на посадочных площадках или на тротуаре.

3.15. Категорически запрещено бросать бутылки, камни и любые другие предметы на проезжую часть в проезжающий транспорт.

3.16. Строго запрещено кататься на велосипедах, самокатах вблизи проезжей части.

Правила безопасности в общественном транспорте

3.17. Следует пользоваться только хорошо освещёнными и часто используемыми остановками.

3.18. Заходить и выходить из транспорта можно только после его полной остановки.

3.19. Подходить к дверям только после того, как все выходящие пассажиры покинули салон.

3.20. Не запрыгивайте в открытые двери на ходу.

3.21. Не препятствуйте закрыванию дверей и не открывайте их до полной остановки транспорта.

3.22. Держитесь за поручни или специальные ремни, чтобы избежать падения при резком торможении.

3.23. Не стойте около дверей и не прислоняйтесь к ним – они могут неожиданно открыться.

3.24. Во время нахождения в транспорте не стоит засыпать или отвлекаться, необходимо быть всегда бдительным, следить за своими личными вещами.

Правила безопасности при пользовании железнодорожным транспортом

3.25. Во время нахождения на железнодорожных путях и при переходе через них, следует быть особенно внимательным, необходимо осмотреться, не идут ли поезда по соседним путям.

3.26. Следует быть осторожным, так как контактные сети находятся под напряжением. Прикосновение к проводам, деталям контактной сети и электрооборудованию электропоездов является опасным для жизни и вызывает поражения электрическим током с тяжелыми последствиями.

3.27. На остановках электропоезда следует стоять за разметкой от края платформы.

3.28. Чтобы услышать приближение поезда не пользуйтесь наушниками, не разговаривайте по телефону, снимите капюшон.

3.29. Строго запрещено:

- пролезать под железнодорожным подвижным составом;
- перелезать через автосцепные устройства между вагонами;
- бежать по пассажирской платформе рядом с прибывающим или отправляющимся поездом;
- устраивать различные подвижные игры на железнодорожных путях или возле них;
- осуществлять посадку и (или) высадку во время движения поезда;
- цепляться за проходящий железнодорожный транспорт, ездить на подножках.

Правила безопасности на открытых водоёмах

3.30. Купаться можно только в специально отведённых для этого местах.

3.31. Во время прогулки по берегу водоёма, необходимо внимательно смотреть под ноги, чтобы нечаянно не наступить на стеклянные осколки и другие острые предметы.

3.32. Не ныряйте в незнакомых местах.

3.33. Не купайтесь в состоянии алкогольного опьянения.

3.34. Не купайтесь в штормовую погоду, при сильном волнении или ветре, а также в местах с сильным течением, прибоем, вблизи гидротехнических сооружений, плотин, мостов, мест сброса сточных вод.

3.35. Не заходите в воду с наступлением сумерек или при плохой видимости.

Правила электробезопасности

3.36. Будьте внимательны и осторожны с электроприборами.

3.37. Не прикасайтесь к электропроводам и электроприборам мокрыми руками.

3.38. Не вынимайте вилку из розетки, дёргая за шнур. Всегда придерживайте корпус розетки и аккуратно извлекайте вилку.

3.39. Перед выходом из дома проверяйте, все ли электроприборы выключены.

3.40. Не касайтесь никаких оголённых проводов руками, они могут быть под напряжением.

3.41. Не забрасывайте на провода линий электропередачи различные предметы и верёвки.

3.42. Не приближайтесь к оборванным электрическим проводам. Категорически запрещено подходить к ним ближе, чем на 8-10 метров. Если вы случайно оказались рядом с таким проводом, отходите от него, не отрывая ступни от земли и не создавая разрыва между стопами (пятка шагающей ноги приставляется к носку другой ноги).

Правила пожарной безопасности

3.43. Соблюдайте правила использования газовых приборов. Не оставляйте включённый газ без присмотра. Если почувствовали запах газа, не включайте свет и не зажигайте спички. Проветрите помещение и вызовите аварийную службу газа по телефону 104.

3.44. Запрещено разводить костры в лесу, парках, скверах, садах, на берегу водоёмов, во дворах многоквартирных домов, на балконах.

3.45. Разрешается разводить костры в специально оборудованных зонах.

Правила безопасности в жаркую погоду

3.46. Носите лёгкую, свободную одежду из натуральных тканей (хлопок, лён), которая хорошо пропускает воздух. Отдавайте предпочтение светлым оттенкам – тёмная одежда поглощает солнечные лучи и сильнее нагревается.

3.47. Обязательно используйте головной убор, чтобы защитить голову и лицо от прямых солнечных лучей. Также не забывайте о солнцезащитных очках.

3.48. По возможности оставайтесь в тени или в прохладных помещениях в самые жаркие часы (с 11:00 до 16:00-17:00, когда солнце наиболее активно).

3.49. Избегайте выхода на улицу без особой необходимости, если температура воздуха превышает 28 °С.

3.50. При нахождении на улице избегайте прямых солнечных лучей, старайтесь находиться в тени.

3.51. Регулярно пейте воду/морсы/чай комнатной температуры. Избегайте сладких газированных напитков, крепкого чая, кофе и алкоголя – они усиливают обезвоживание.

3.52. Ешьте лёгкую пищу: овощи, фрукты, супы. Исключите из рациона жирную, солёную, копчёную и острую пищу, а также минимизируйте потребление сладостей.

3.53. Принимайте прохладный душ (не ледяной – резкий контраст опасен для сосудов) несколько раз в день.

3.54. Прикладывайте холодные влажные салфетки к местам, где проходят крупные сосуды (шея, запястья, под коленями). Это помогает быстро сбить температуру тела.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. При пожаре немедленно вызовите пожарную охрану. По телефону 101 или 112 сообщите своё имя, фамилию, адрес, описание ситуации (наличие огня, дыма, количество людей в помещении). Быстро покиньте здание или территорию. Не пользуйтесь лифтом. При задымлении двигайтесь, пригнувшись или ползком, закрыв нос и рот влажной тканью. Если покинуть помещение невозможно, уйдите в самую дальнюю комнату или на балкон и подавайте сигналы бедствия. Не прячьтесь.

4.2. В случае появления запаха газа, не включайте свет, не зажигайте спички, немедленно проветрите помещение и вызывайте аварийную службу по телефону 104.

Если вы тонете

4.3. Успокойтесь и не паникуйте. Паника заставляет хаотично и быстро двигаться, быстро расходуя силы.

4.4. Позовите на помощь. Кричите как можно громче, чтобы привлечь внимание окружающих.

4.5. Перевернитесь на спину. Это поможет лучше контролировать дыхание и сохранить силы.

4.6. Широко раскиньте руки и расслабьтесь. Такое положение поможет удержаться на поверхности воды и снизить расход энергии.

4.7. Сделайте несколько глубоких вдохов. Это поможет успокоиться и собраться с мыслями.

4.8. Если видите рядом спасательный предмет (доска, бревно, спасательный круг), постарайтесь до него добраться.

4.9. Если чувствуете, что теряете силы и не сможете самостоятельно доплыть до берега, расслабьтесь и дождитесь помощи.

Если начались судороги

4.10. При судороге ноги: погрузитесь на секунду в воду с головой, распрямите сведённую ногу и с силой потяните ступню на себя за большой палец.

4.11. При судороге руки: с силой сожмите кисть в кулак, сделайте резкое движение рукой в сторону и разожмите кулак.

4.12. При судороге икроножной мышцы: двумя руками обхватите стопу и с силой потяните её к себе.

4.13. После прекращения судороги медленно плывите к берегу.

Если попали в сильное течение

4.14. Не пытайтесь плыть против течения. Это бесполезно и приведёт к быстрой потере сил.

4.15. Не сопротивляйтесь.

4.16. Плывайте по течению к берегу.

4.17. Как только течение ослабнет, начинайте плыть к берегу.

Если вы видите, что тонет другой человек

4.18. Немедленно зовите на помощь и вызывайте спасателей по номеру 112 или 103.

4.19. Если можете, бросьте тонущему спасательный круг или верёвку.

4.20. Приближаясь, постарайтесь успокоить человека.

4.21. Если он не контролирует свои действия, поднырните под него, захватите (часто удобно за волосы) и двигайтесь к берегу.

При тепловом ударе

4.22. Основные симптомы теплового удара:

- повышение температуры тела;
- головная боль или головокружение;
- слабость;
- судороги;
- учащённое сердцебиение;
- учащённое дыхание;
- тошнота или рвота;
- потеря сознания.

4.23. Необходимо разместить пострадавшего в тени или проветриваемом помещении. Обеспечить проветривание, можно обмахивать.

4.24. Уложить на спину, немного приподняв ноги, или на бок (чтобы человек не захлебнулся в случае рвоты).

4.25. Снять лишнюю одежду, ослабить застёжки (воротник, пояс).

4.26. Охладить тело: обтирать прохладной водой (лицо, руки), прикладывать холод (ткань, смоченную холодной водой; лёд, но только через слой ткани) к подмышкам, шее, затылку и лбу.

4.27. Давать пить прохладную воду (не алкоголь и не ледяные напитки).

4.28. При потере сознания уложить на бок, следить за дыханием и сердечным ритмом. В некоторых случаях может потребоваться искусственное дыхание и массаж сердца.

4.29. Вызвать скорую помощь (особенно если температура тела высокая и есть судороги или потеря сознания).

Если укусил клещ

4.30. Клещи переносят возбудителей более 10 инфекций. Самая опасная из них – клещевой вирусный энцефалит (КВЭ) и иксодовый клещевой боррелиоз, нередко приводящий к инвалидности или смерти.

4.31. Клещи располагаются на ветвях кустарника и высоких сухих травах на высоте до 1 метра.

4.32. Клещевой энцефалит – это острое инфекционное заболевание, при котором поражается центральная нервная система. Болезнь может пройти бесследно, но иногда заканчивается смертью или приводит к инвалидности из-за паралича мышц рук и шеи, например, свисание головы. Также приводит к развитию периодических судорожных припадков, например эпилепсии, и слабоумия.

4.33. Иксодовый клещевой боррелиоз – это болезнь, способная приводить к поражению опорно-двигательного аппарата, нервной и сердечно-сосудистой систем, к длительной нетрудоспособности, инвалидности человека. Одним из первых симптомов иксодового клещевого боррелиоза является кольцевидная эритема – красное пятно с просветлением в центре в месте присасывания клеща. Но в некоторых случаях заболевание протекает без образования эритемы.

4.34. При обнаружении клеща обратитесь в **медучреждение**. Врачи вытащат клеща, обработают рану и передадут насекомое в лабораторию для исследования.

4.35. Помните, что нельзя поливать клеща маслом, спиртом и другими жидкостями. Так насекомое сильнее схватится за кожу, и удалить его будет сложнее.

Если укусила змея

4.36. Чтобы избежать змеиных укусов, надо знать несколько простых правил. Прохладным днём змеи любят лежать на камнях и греться на солнце, а в жаркий день прячутся под камни в тени. Прогуливаясь там, где могут быть змеи, надевайте высокие ботинки или сапоги, но не сандалии или матерчатую обувь. Возьмите с собой длинную

палку, чтобы раздвигать заросли. В горах, прежде чем руками обследовать расщелины в скалах, нужно с помощью палки проверить, нет ли там ядовитых змей.

4.37. Во время ночёвки у костра важно помнить, что змей привлекает свет, тепло, запахи, но они плохо видят и слышат. Они могут заползать в палатки, рюкзаки, обувь.

4.38. Если вы увидите змею, принявшую позу угрозы, то лучше остановиться и медленно отступить назад.

4.39. Если все же укус произошёл, то пострадавшему необходима **срочная медицинская помощь**.

4.40. До приезда скорой помощи (прибытия самостоятельно в больницу) необходимо:

- наложить сухую повязку;
- иммобилизовать укушенную конечность любыми подручными средствами;
- по возможности придать возвышенного положения месту укуса;
- приложить холод на место укуса.

4.41. Запрещается накладывать жгут, отсасывать яд, прижигать место укуса.

При встрече с диким животным

4.42. Дикие животные встречаются людям довольно редко, так как, почуяв человека, они обычно уходят. Поэтому, если все же вы случайно встретите диких животных, дайте им возможность уйти, так как они нападают на человека, только если ранены, испуганы неожиданностью или защищают детёнышей.

4.43. Не подходите к детёнышам диких животных.

4.44. При явно агрессивном поведении дикого животного используйте в качестве защиты огонь или шум: кричите, свистите, громко стучите палкой о дерево. Никогда не поворачивайтесь к дикому животному спиной и не убегайте, а медленно отступайте, наблюдая за его поведением. Не смотрите зверю прямо в глаза, смотрите ему на шею или грудь.

Согласовано:

Заместитель директора по общим вопросам



А.В. Румянцев

Разработал:

Специалист по охране труда



А.В. Казакова