



Комитет по образованию Санкт-Петербурга  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 564**  
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

190 005, Санкт-Петербург, улица Егорова, 24, лит. А  
Телефон: 8 – (812) – 710-14-75. Факс: 8 – (812) – 417-20-90  
E-mail: mail@school564.ru



ГБОУ СОШ № 564

У  
Д  
К



564

## Инструкция № 1

### Правила поведения обучающихся в школе

(маршрут от дома до школы, правила поведения на занятиях, переменах, при приемах пищи, на пришкольной территории, в быту, на прогулках)

для обучающихся ГБОУ СОШ № 564 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

#### I. Общие положения

1. Настоящие правила устанавливают нормы поведения обучающихся в школе и на ее территории для создания безопасной и благоприятной образовательной среды.
2. Каждый обучающийся обязан соблюдать Устав школы и данные правила.
3. Основной принцип: **Уважая себя — уважай других, заботясь о своей безопасности — защищаешь окружающих.**

#### II. Маршрут «Дом-Школа-Дом»

##### 1. Планирование пути:

- С родителями составь и изучи безопасный маршрут.
- Выбирай путь с регулируемыми переходами, подземными или надземными переходами.
- Избегай неосвещенных пустырей,строек и других опасных мест.

##### 2. Движение по дороге:

- Строго соблюдай **Правила дорожного движения**.
- Переходи дорогу только в разрешенных местах, предварительно убедившись в безопасности.
- Используй **световозвращающие элементы** в темное время суток.

#### III. Правила поведения на занятиях

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 564  
АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Корсакова Нина  
Леоновна, Директор

02.10.25 15:11 (MSK)

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

Сертификат 368DB82D8F16D72BA482C22CD8721FDA

### 1. До начала урока:

- Приходи в школу за 10-15 минут до начала занятий.
- Подготовь свое рабочее место: учебники, тетради, письменные принадлежности.

### 2. Во время урока:

- При входе учителя встань в знак приветствия.
- Соблюдай тишину и дисциплину, не мешай одноклассникам и учителю.
- Выполняй все требования педагога.
- Выходи из класса только с разрешения учителя.
- **Запрещается:** пользоваться мобильным телефоном, жевать жвачку, употреблять пищу.

### 3. По окончании урока:

- Спокойно выйди из класса для проветривания помещения.
- Подготовься к следующему уроку.

## IV. Правила поведения на переменах

### 1. Общие требования:

- Отдыхай активно, но безопасно.
- Дежурные помогают учителю подготовить кабинет к следующему уроку.

### 2. Разрешается:

- Общаться с одноклассниками.
- Подготовиться к следующему уроку.
- Обратиться к дежурному учителю за помощью.

### 3. Запрещается:

- Бегать по лестницам и коридорам.
- Толкаться, бросать предметы, применять физическую силу.
- Сидеть на подоконниках, открывать окна.
- Пользоваться средствами, которые могут причинить вред здоровью.

## V. Правила поведения при приеме пищи

### 1. В столовой:

- Соблюдай очередь, будь вежлив.
- Вытри руки влажными салфетками перед едой.
- Кушай сидя за столом, не торопись, не разговаривай громко.
- После еды убери за собой посуду, протри стол.

### 2. Запрещается:

- Приносить в столовую учебные принадлежности.
- Выносить еду из столовой.
- Разливать напитки, бросать пищу.

## VI. Правила поведения на пришкольной территории

### 1. На спортивной площадке:

- Пользуйся спортивным инвентарем только по назначению.
- Соблюдай правила безопасности при игре.

### 2. На школьном дворе:

- Находишься только в разрешенных для отдыха местах.
- Соблюдай чистоту, пользуйся урнами.
- Не покидай территорию школы без разрешения классного руководителя.

### 3. Запрещается:

- Лазить по ограждениям, деревьям, крышам.
- Устраивать игры рядом с проезжей частью.

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 564  
АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Корсакова Нина  
Леоновна, Директор

02.10.25 15:11 (MSK)

Сертификат 368DB82D8F16D72BA482C22CD8721FDA

## **VII. Правила поведения в быту (в гардеробе, туалете, рекреации)**

### **1. В гардеробе:**

- Соблюдай порядок и очередь.
- Вешай верхнюю одежду на свой крючок.

### **2. В туалетной комнате:**

- Соблюдай чистоту и личную гигиену.
- Экономно используй моющие средства, воду, бумагу.

### **3. В рекреациях:**

- Не бегай, не кричи, не порти школьное имущество.
- Соблюдай эстетичный вид помещения.

## **VIII. Правила поведения на прогулках и экскурсиях**

1. Подчиняйся требованиям сопровождающего учителя.
2. Не отходи от группы без разрешения.
3. Соблюдай правила ПДД при переходе улиц.
4. Немедленно сообщи учителю о плохом самочувствии или чрезвычайной ситуации.

## **IX. Ответственность за нарушение правил**

1. За нарушение Устава школы и настоящих правил к обучающемуся могут быть применены меры дисциплинарного взыскания.
2. Грубые нарушения (курение, употребление алкоголя, оскорбления, порча имущества) влекут за собой вызов родителей и постановку на внутришкольный учет.

### **Помни!**

Школа — твой второй дом.

Соблюдая эти простые правила, ты создаешь комфортные и безопасные условия для учебы и отдыха себя и своих товарищей.

Будь культурным, дисциплинированным и ответственным учеником!



Комитет по образованию Санкт-Петербурга  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 564**  
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

190 005, Санкт-Петербург, улица Егорова, 24, лит. А  
Телефон: 8 – (812) – 710-14-75. Факс: 8 – (812) – 417-20-90  
E-mail: mail@school564.ru

Согласовано  
Председатель ПК ГБОУ СОШ № 564  
Доценко Е.Е.  
Специалист по ОТ  
Вишневская Е.И.

Утверждаю  
Директор ГБОУ СОШ № 564  
Корсакова Н.И.  
25.08.2025

**Инструкция № 2**  
для обучающихся ГБОУ СОШ № 564 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга  
по правилам пожарной безопасности

**I. Общие положения**

1. Пожарная безопасность — обязательное условие пребывания в образовательном учреждении.
2. Каждый обучающийся обязан знать и строго соблюдать правила пожарной безопасности.
3. Основное правило: **Не паниковать!** Действовать четко, быстро и организованно!

**II. Основные запреты**

1. **Запрещается:**
  - Приносить в школу легковоспламеняющиеся вещества, спички, зажигалки
  - Использовать неисправные электроприборы, overload розеток
  - Разводить огонь в помещениях и на территории школы
  - Курить в школе и на пришкольной территории
  - Перекрывать проходы и доступ к средствам пожаротушения

**III. Действия при обнаружении пожара**

1. **Немедленно сообщить:**
  - Учителю или любому работнику школы
  - В пожарную охрану по телефону 101 или 112 (с мобильного)
  - Четко назвать:
    - Адрес школы
    - Место пожара (кабинет, этаж)
    - Свою фамилию
2. **Не пытаться тушить пожар самостоятельно!** (если только это не начинающийся пожар и вы не рискуете жизнью)

**IV. Порядок эвакуации при пожаре**

1. **Сохранять спокойствие, не паниковать!**
2. **Выполнять все указания учителя:**
  - Построиться в колонну по два
  - Двигаться к ближайшему запасному выходу
3. **Правила движения:**

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 564  
АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Корсакова Нина  
Леоновна, Директор

02.10.25 15:11 (MSK)

Сертификат 368DB82D8F16D72BA482C22CD8721FDA

- При задымлении — пригнуться, дышать через влажную ткань
- Не бежать, не толкаться
- Закрывать за собой двери
- 4. Выйти из здания и собраться в установленном безопасном месте
- 5. Пройти перекличку

#### **V. Если покинуть помещение невозможно**

1. Сообщить о своем местонахождении по телефону 101 или учителю
2. Закрывать дверь, уплотнить щели одеждой, тканями
3. Лечь на пол — там меньше дыма
4. Дышать через влажную ткань
5. Привлечь внимание через окно (размахивать яркой тканью)

#### **VI. Правила пользования электроприборами**

1. Не включать неисправные электроприборы
2. Не перегружать электросеть
3. Не оставлять без присмотра включенные приборы
4. Не использовать самодельные электроприборы

#### **VII. Ответственность**

1. За нарушение правил пожарной безопасности обучающийся привлекается к дисциплинарной ответственности
2. При причинении материального ущерба — ответственность несут родители

#### **VIII. Важно помнить**

- Знать план эвакуации из кабинета и здания школы
- Знать расположение огнетушителей и пожарных кранов
- Не закрывать на ключ двери запасных выходов
- Не загромождать проходы и коридоры

**Помните! Ваша жизнь дороже всего! Соблюдение этих правил — залог вашей безопасности!**

#### **Экстренные телефоны:**

- 101 — Пожарная охрана
- 112 — Единая служба спасения
- 103 — Скорая помощь





Комитет по образованию Санкт-Петербурга  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 564**  
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

190 005, Санкт-Петербург, улица Егорова, 24, лит.А  
Телефон: 8 – (812) – 710-14-75. Факс: 8 – (812) – 417-20-90  
E-mail: mail@school564.ru

Согласовано

Председатель ПК ГБОУ СОШ № 564  
Доценко Е.Е.

Специалист по ОТ  
Вишневская Е.И.

Утверждаю

Директор ГБОУ СОШ № 564

Корсакова Н.Л.

25.08.2025

**Инструкция № 3**

для обучающихся ГБОУ СОШ № 564 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга  
по действиям обучающихся при возникновении чрезвычайной ситуации

**1. если вы оказались заложниками террористов**

1. По возможности скорее возьмите себя в руки, успокойтесь и не паникуйте.
2. Надо забыть весь «опыт», приобретённый после просмотра приключенческого кинофильма.
3. Постарайтесь понять, чего хотят террористы, определите для себя, кто из них наиболее опасен (нервный, решительный, агрессивный).
4. С самого начала (особенно первые полчаса) выполняйте все приказы и распоряжения террористов.
5. Избегайте смотреть террористам прямо в глаза.
6. Не стоит апеллировать к совести террористов. Это почти бесполезно. Они стремятся выполнить задуманное и, чтобы перекрыть голос совести, могут пойти на жестокие и неадекватные действия.
7. Говорите спокойным голосом. Избегайте вызывающего, враждебного тона.
8. Не делайте резких и угрожающих движений, не провоцируйте террористов на необдуманные действия.
9. Старайтесь избегать контактов с террористами, если они требуют от вас «соучастия» в тех или иных действиях, например, связать кого-то, подвергнуть пытке и т.п. Никто и ничто не мешает вам в этом случае потерять сознание, продемонстрировать свой испуг и бессилие, сослаться на слабость. Все остальные требования надо выполнять неукоснительно и точно.
10. Если кто-то ранен и ему требуется помощь, а вы можете её оказать, попросите подойти старшего из террористов и обратитесь к нему примерно со следующими словами:  
«Вы можете сберечь одну жизнь. Это когда-нибудь вам зачтётся. Я могу оказать помощь

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 564  
АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Корсакова Нина  
Леоновна, Директор

02.10.25 15:11 (MSK)

Сертификат 368DB82D8F16D72BA482C22CD8721FDA

человеку и всегда замолвлю за вас слово. Будьте благоразумны! Позвольте мне помочь несчастному, иначе мы его потеряем». При этом говорите спокойно и ничего не предпринимайте, пока не получите разрешения. Не настаивайте на своём.

11. Никого не торопите и не подталкивайте к необдуманным действиям. Ведите себя послушно, спокойно и миролюбиво.

12. Если вам придёт в голову, что террорист блефует и в руках у него муляж, не проверяйте этого. Ошибка может стоить вам жизни.

13. Старайтесь запомнить всё, что видите и слышите: имена, клички, особенности поведения террористов, их внешний вид. Ваши показания будут важны для следствия.

14. По возможности расположитесь подальше от окон и от самих террористов.

15. Для поддержания сил ешьте всё, что вам дают, даже если пища вам не нравится.

16. Не пытайтесь бежать, если нет полной уверенности в успехе побега.

17. Не возмущайтесь, если при штурме с вами обойдутся жестоко, причинят вам моральную или даже физическую травму – действия штурмующих в данной ситуации оправданны.

18. Если поблизости произошёл взрыв, не торопитесь покидать помещение. Вас могут принять за преступника, и вы невольно окажетесь мишенью для группы захвата.

**Помните – нет безвыходных положений. Надо только запастись терпением и опереться на своё благоразумие.**

## **2. как вести себя в случае нападения**

Если есть возможность бежать – бегите немедленно. Чтобы быстрее и надёжнее оторваться от преследователей, учитывайте следующие правила:

- выбирайте путь с лёгкими для вас и неприятными для преследователей препятствиями: грязь, лужи, кусты, забор;
- если перед вами невысокий обрыв, крутой склон, высокое крыльцо, можно и нужно прыгать;
- если перед вами оказались река, пруд, смело вбегайте (прыгайте) в воду (разумеется, если вы умеете плавать и на дворе не декабрь месяц). Если встречи с преступниками избежать не удалось, то безопаснее:
  - по первому требованию уличного грабителя отдать деньги,
  - не тянуть к себе сумку, если её вырывают;
  - не вступать в пререкания;
  - не отвечать на вызывающее поведение;
  - говорить спокойно и медленно, уверенно в себе.

**Помните! Жизнь и здоровье дороже любой вещи. Ваша цель: выпутаться из неприятностей, а не победить в схватке.**

## **3. действия при обнаружении взрывоопасных устройств и предметов**

1. При получении сообщения о заложенном взрывном устройстве или обнаружении предметов, вызывающих такое подозрение:

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 564  
АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Корсакова Нина  
Леоновна, Директор

02.10.25 15:11 (MSK)

Сертификат 368DB82D8F16D72BA482C22CD8721FDA

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

- зафиксируйте время обнаружения (сообщения);
- немедленно сообщите об этом руководителю организации или лицу, исполняющему его обязанности (руководителю подразделением, дежурному администратору);

- не подходите близко к этому предмету; структурным
- оставаясь на безопасном расстоянии, не позволяйте другим людям прикасаться к подозрительному предмету или пытаться его обезвредить.

2. При обнаружении взрывного устройства категорически запрещается:

- самостоятельно предпринимать действия, нарушающее состояние подозрительного предмета, трогать его или перемещать его на другое место;

- заливать жидкостями или накрывать предмет тканевыми и другими материалами;

- пользоваться электро-, радиоаппаратурой, переговорными устройствами вблизи обнаруженного предмета;

- оказывать температурное, звуковое, световое, механическое воздействие на взрывоопасный предмет;

- прикасаться к взрывоопасному предмету, находясь в одежде с синтетическими волокнами.

#### Демаскирующие признаки взрывного устройства

1. Наличие у предметов характерного вида штатных боеприпасов, сигнальных, осветительных, пиротехнических изделий.

2. Наличие у обнаруженных предметов самостоятельных доработок и элементов, не соответствующих их прямому назначению или конструкции (антенн, проводов и т.д.)

3. Наличие звука работающего часового механизма или электронного таймера.

4. Наличие связей предмета с объектами окружающей обстановки в виде растяжек.

5. Резкий запах горюче-смазочных материалов или растворителей, исходящего дыма (что может быть связано с разложением химических элементов).

6. Необычно большая масса предмета (например, коробки из-под конфет, банки из-под кофе, книги, блокноты).

7. Наличие наклеек с надписями на поверхности крышек коробок (например, «Бомба», «Тротил», «Взрыв» и т.п.)

#### Действия при взрыве

1. Постарайтесь успокоиться и уточнить обстановку.

2. Продвигайтесь осторожно, не трогайте поврежденные конструкции и оголившиеся провода.

3. В разрушенном или поврежденном здании (помещении) из-за опасности взрыва скопившихся газов нельзя пользоваться открытым пламенем (спичками, зажигалкой, свечами, факелами и т.п.)

4. При задымлении защитите органы дыхания смоченным платком (лоскутом ткани, полотенцем).

5. Если возможно, включите теле-, радиоаппаратуру.

6. При невозможности эвакуации подавайте сигналы о том, что Вы находитесь в данном помещении (здании).

7. Если Вы при взрыве не пострадали - помогите пострадавшим в освобождении из-под развалов, окажите им первую медицинскую помощь.

#### Действия при нахождении под обломками стен

1. Постарайтесь взять себя в руки, не паникуйте.

2. Дышите глубоко, ровно, не торопитесь.

3. Приготовьтесь терпеть голод и жажду.

4. Голосом и стуком привлекайте внимание людей.

5. Если Вы находитесь глубоко от поверхности земли, перемещайте влево вправо любой металлический предмет (кольцо, ключи и т.п.) для обнаружения Вас металлолокатором.

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 564  
АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Корсакова Нина  
Леоновна, Директор

02.10.25 15:11 (MSK)

Сертификат 368DB82D8F16D72BA482C22CD8721FDA



6. Если пространство около Вас относительно свободно, не зажигайте спички, свечи, зажигалки, берегите кислород.
7. Продвигайтесь осторожно, старайтесь не вызвать нового обвала.
8. Ориентируйтесь по движению воздуха, поступающему снаружи.
9. По возможности укрепите обвисающие балки и потолок.
10. При сильной жажде положите в рот кусок ткани и сосите его, дыша носом.
11. При наличии мобильного телефона постарайтесь установить связь с родственниками (знакомыми).



**Комитет по образованию Санкт-Петербурга  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 564  
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга**

190 005, Санкт-Петербург, улица Егорова, 24, лит. А  
Телефон: 8 – (812) – 710-14-75. Факс: 8 – (812) -417-20-90  
E-mail: mail@school564.

Согласовано

СОШ № 564

Утвержда:  
Директор

Корсаков Н.П.

25.08.2017

С  
В

**Инструкции № 4**

для обучающихся ГБОУ СОШ № 564 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

**в кабинете информатики**

**1. Перед началом работы**

- 1.1. Входите в кабинет только с разрешения преподавателя.
- 1.2. Не трогайте провода, розетки и мониторы.
- 1.3. Убедитесь в отсутствии видимых повреждений оборудования на вашем рабочем месте.

**2. Во время работы**

- 2.1. Строго выполняйте все указания преподавателя.
- 2.2. Не включайте и не выключайте оборудование без разрешения.
- 2.3. Соблюдайте расстояние до монитора (50-70 см).
- 2.4. Немедленно сообщите преподавателю о любых неисправностях, дыме или запахе гари.
- 2.5. Запрещается: употреблять пищу и напитки, перемещать оборудование, пытаться самостоятельно устранить неисправности.

**3. По окончании работы**

- 3.1. Закройте все активные программы и корректно завершите работу компьютера по указанию преподавателя.
- 3.2. Приведите в порядок рабочее место.

3.3. Выходите из кабинета спокойно, не толкаясь

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 564  
АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Корсакова Нина  
Леоновна, Директор**

02.10.25 15:11 (MSK)

Сертификат 368DB82D8F16D72BA482C22CD8721FDA



Комитет по образованию Санкт-Петербурга  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 564**  
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

190 005, Санкт-Петербург, улица Егорова, 24, лит.А  
Телефон: 8 – (812) – 710-14-75. Факс: 8 – (812) – 417-20-90  
E-mail: mail@school564.ru

Согласовано  
Председатель ПК ГБОУ СОШ № 564  
Доценко Е.Е.

Специалист по ОТ  
Вишневская Е.И.

Утверждаю  
Директор ГБОУ СОШ № 564

Корсакова Н.Л.

25.08.2025

### Инструкция № 5

для обучающихся ГБОУ СОШ № 564 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга  
по безопасности в сети Интернет

#### I. Общие положения

1. Настоящая инструкция регулирует правила использования сети Интернет в образовательном учреждении, а также принципы безопасного поведения в цифровой среде.
2. Цель инструкции — обеспечение информационной безопасности обучающихся, защита их персональных данных и создание безопасной цифровой образовательной среды.
3. Доступ в Интернет в школе предоставляется в целях образования и использования образовательных ресурсов.

#### II. Правила пользования компьютером и школьной сетью

1. Работа за компьютером:
  - Соблюдайте правильную посадку: спина прямая, расстояние до монитора — не менее 50 см.
  - Не работайте за компьютером в мокрой одежде и влажными руками.
  - Сообщайте преподавателю о неисправности оборудования или подозрительных сообщениях на экране.
2. Использование школьных ресурсов:
  - Электронный дневник и школьные образовательные платформы используются только под вашим личным логином и паролем.
  - Запрещается передавать свои учетные данные (логин/пароль) другим лицам.
  - При завершении работы обязательно выходите из своего аккаунта.

#### III. Безопасность в Интернете: коммуникация и личные данные

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 564  
АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Корсакова Нина  
Леоновна, Директор

02.10.25 15:11 (MSK)

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

Сертификат 368DB82D8F16D72BA482C22CD8721FDA

### 1. Защита персональной информации:

- Никогда не размещайте в открытом доступе и не передавайте посторонним:
  - Номер телефона
  - Домашний адрес
  - Данные паспорта или свидетельства о рождении
  - Информацию о родителях (место работы, финансовые данные)
  - Фотографии личных документов, квартиры, ценных вещей
- Используйте псевдонимы (ники) вместо реальных имен в публичных чатах и социальных сетях.

### 2. Правила общения в мессенджерах и социальных сетях:

- Общайтесь уважительно, даже при наличии разногласий.
- Не распространяйте недостоверную информацию и не участвуйте в травле (кибербуллинге).
- Остерегайтесь незнакомцев, которые пытаются выведать личную информацию или предлагают встретиться.
- Если вам поступают угрозы или оскорбления — немедленно сообщите родителям или учителю.

### 3. Как распознать мошенников:

- **Подозрительные предложения:** бесплатные призы, легкий заработок, просьбы перевести деньги.
- **Фишинг:** письма и сообщения с просьбой «подтвердить» данные аккаунта, перейти по подозрительной ссылке.
- **Взломанные страницы друзей:** если друг просит срочно перевести деньги — обязательно позвоните ему и уточните лично.
- **СМС-мошенничество:** сообщения о блокировке банковской карты родителей или выигрыше, для получения которого требуются личные данные.

## IV. Поиск информации и образовательные ресурсы

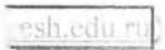
### 1. Критерии достоверной информации:

- Обращайте внимание на автора материала и дату публикации.
- Проверяйте информацию в нескольких источниках (особенно официальных).
- Критически оценивайте громкие заголовки и сенсационные новости.

### 2. Признаки официальных образовательных ресурсов:

- Домены **.gov** (правительственные), **.edu** (образовательные), **.ru** (российские).
- Сайты с указанием организаций-разработчиков и контактных данных.
- Наличие печатей, геральдической символики (герб России/региона).

### 3. Примеры безопасных ресурсов:

- Российская электронная школа. 
- Московская электронная школа. 
- Портал государственных услуг. 
- Библиотека МЭШ. 
- Яндекс.Учебник. 

## V. Действия в опасных ситуациях

### 1. Если вы столкнулись с опасным контентом:

- Немедленно закройте страницу.
- Сообщите преподавателю или родителям.

- Немедленно сообщите родителям и классному руководителю.
- Поменяйте пароли от всех важных аккаунтов.
- 3. Если вас пытаются шантажировать в сети:
  - Не поддавайтесь на угрозы.
  - Сохраните все переписки и скриншоты.
  - Немедленно обратитесь к родителям и в правоохранительные органы.

#### **VI. Ответственность**

За нарушение правил использования сети Интернет в образовательном учреждении обучающийся может быть лишен права доступа к информационным ресурсам школы, а также привлечен к дисциплинарной ответственности.

**Помните!** Интернет — это не только источник знаний, но и пространство рисков. Ваша цифровая грамотность и осторожность — лучшая защита от потенциальных угроз.





Комитет по образованию Санкт-Петербурга  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 564**  
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

190 005, Санкт-Петербург, улица Егорова, 24, лит. А  
Телефон: 8 – (812) – 710-14-75. Факс: 8 – (812) – 417-20-90  
E-mail: mail@school564.ru



СОШ № 564

Утверждаю  
Директор ГБОУ СОШ № 564

Корсакова Н.Л.

25.08.2025



**Инструкция № 6**

для обучающихся ГБОУ СОШ № 564 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга  
на уроках физкультуры

**I. Общие положения**

1. К урокам физической культуры допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности и не имеющие медицинских противопоказаний по состоянию здоровья.
2. Учащиеся с основной медицинской группой занимаются согласно учебной программе. Учащиеся, отнесенные к подготовительной или специальной медицинской группе, занимаются с учетом заключения врача.
3. Учащиеся обязаны соблюдать дисциплину, четко выполнять указания и требования учителя.

**II. До начала урока**

1. **Переодевание:**
  - Приходите в раздевалку за 5-10 минут до начала урока.
  - Переоденьтесь в спортивную форму и обувь, установленную школой для занятий в зале или на улице.
  - Спортивная форма должна соответствовать месту занятий, температурному режиму и быть удобной, не стесняющей движений.
  - Спортивная обувь должна быть на нескользкой подошве, хорошо фиксировать стопу (шнурки должны быть завязаны).

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 564  
АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Корсакова Нина  
Леоновна, Директор

02.10.25 15:11 (MSK)

Сертификат 368DB82D8F16D72BA482C22CD8721FDA

**2. Убрать лишнее:**

- Уберите из карманов все предметы, которые могут представлять опасность во время занятия: ключи, телефоны, брелоки, украшения (серьги, кольца, цепочки, часы и т.д.).
- Длинные волосы у девочек должны быть аккуратно убраны, чтобы не мешать обзору.

**3. Выход в зал/на площадку:**

- С разрешения учителя спокойно войдите в спортивный зал или выйдите на спортивную площадку.
- Запрещается бегать, толкаться, баловаться в раздевалках и на пути следования.

**III. Во время урока**

**1. Начало занятия:**

- Построение и приветствие являются обязательной частью урока. Стойте спокойно, внимательно слушайте задачи и инструкции учителя.

**2. Работа с инвентарем:**

- Пользуйтесь спортивным инвентарем только с разрешения и под руководством учителя.
- Перед выполнением упражнений проверяйте исправность снарядов, надежность креплений (например, на шведской стенке, баскетбольных щитах).
- Не переносите тяжелый инвентарь без разрешения учителя.
- Кладите мячи и другой инвентарь на место, не оставляйте их разбросанными.

**3. Выполнение упражнений:**

- Строго выполняйте технику безопасности при выполнении конкретных упражнений (например, в гимнастике, при прыжках, в легкой атлетике, в спортивных играх).
- Соблюдайте интервалы и дистанцию, чтобы не мешать и не травмировать одноклассников.
- Выполняйте упражнения только на исправных снарядах и на страховочных матах.
- Перед выполнением силовых или сложнокоординационных упражнений проведите качественную разминку под руководством учителя.

**4. Дисциплина:**

- Не покидайте место проведения урока без разрешения учителя.
- Запрещаются любые самостоятельные действия без команды или разрешения преподавателя.
- Не отвлекайтесь сами и не отвлекайте других учащихся во время выполнения упражнений.
- При плохом самочувствии или получении травмы немедленно прекратите занятие и сообщите об этом учителю.

**IV. После окончания урока**

**1. Завершение занятия:**

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 564  
АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Корсакова Нина  
Леоновна, Директор

02.10.25 15:11 (MSK)

Сертификат 368DB82D8F16D72BA482C22CD8721FDA

- По команде учителя прекратите выполнение упражнений, соберите и аккуратно сложите спортивный инвентарь в отведенное место
- Постройтесь для подведения итогов урока.

**2. Уход с места занятия:**

- Спокойно, без суеты, организованно покиньте спортивный зал или площадку.
- Пройдите в раздевалку, переоденьтесь в школьную форму.
- Вымойте руки с мылом.

**3. Объявления:**

- Внимательно слушайте замечания и домашнее задание (если есть) от учителя.

**V. Действия в чрезвычайных ситуациях**

1. При возникновении пожара, землетрясения или другой чрезвычайной ситуации немедленно прекратите занятия и по команде учителя организованно, без паники покиньте помещение или площадку через запасные выходы.
2. При получении травмы, резком ухудшении самочувствия немедленно сообщите об этом учителю.
3. Окажите посильную первую помощь себе или товарищу (если обладаете необходимыми навыками) и ожидайте указаний учителя или медицинского работника.

**Помните!**

Ваша безопасность и здоровье на 90% зависят от вашей собственной дисциплины, внимательности и строгого соблюдения этих правил.



Комитет по образованию Санкт-Петербурга  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 564**  
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

190 005, Санкт-Петербург, улица Егорова, 24, лит. А  
Телефон: 8 – (812) – 710-14-75. Факс: 8 – (812) – 417-20-90  
E-mail: mail@school564.ru

Согласовано  
Председатель ПК ГБОУ СОШ № 564  
Доценко Б.Е.

Специалист по ОТ  
Вишневская Е.И.

Утверждаю  
Директор ГБОУ СОШ № 564

Корсакова Н.Л.

25.08.2025

**Инструкция № 7**

для обучающихся ГБОУ СОШ № 564 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

в кабинете химии

**I. Общие положения**

1. К работе в кабинете химии допускаются учащиеся, полностью прошедшие инструктаж по технике безопасности и не имеющие медицинских противопоказаний.
2. Кабинет химии — зона повышенной опасности. Здесь используются едкие, ядовитые и легковоспламеняющиеся вещества, а также хрупкая стеклянная посуда.
3. Строго запрещается проводить несанкционированные опыты и брать реактивы и оборудование без разрешения учителя.
4. Основное правило: **Не допускается ни одна проба на вкус!** Проверять запах веществ можно, осторожно направляя пары ладонью к носу, но не наклоняясь к сосуду.

**II. До начала занятий**

1. Входите в кабинет химии только с разрешения учителя.
2. Наденьте рабочую одежду (халат или фартук) и средства индивидуальной защиты (если это требуется).
3. Внимательно выслушайте инструктаж учителя о порядке и правилах безопасности при выполнении лабораторной работы или практического занятия.
4. Убедитесь, что ваше рабочее место хорошо освещено, не загромождено посторонними предметами, а оборудование и посуда находятся в исправном состоянии.
5. Тщательно вымойте руки с мылом.

**III. Во время работы**

**I. Дисциплина:**

- Строго соблюдайте тишину и порядок. Не делайте резких движений, не бегайте и не толкайтесь.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 564  
АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Корсакова Нина  
Леоновна, Директор

02.10.25 15:11 (MSK)

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

Сертификат 368DB82D8F16D72BA482C22CD8721FDA

- Не отвлекайтесь сами и не отвлекайте товарищей.
- Четко и аккуратно выполняйте все указания учителя.
- 2. **Работа с реактивами:**
  - Все реактивы должны иметь четкие этикетки. **Запрещается использовать вещества из сосудов без этикеток или с нечитаемыми надписями.**
  - Берите реактивы в строго указанных количествах. Излишки не возвращайте в исходные сосуды во избежание загрязнения.
  - Твердые реактивы берите шпателем или сухой ложкой, жидкие — при помощи мензурок или пипеток с грушей.
  - **Запрещается пробовать любые вещества на вкус и брать их руками.**
  - Соблюдайте особую осторожность при работе с едкими (кислоты, щелочи) и легковоспламеняющимися веществами (спирт, ацетон).
- 3. **Работа с лабораторным оборудованием:**
  - Стекланную посуду используйте только чистую и без трещин.
  - Нагревая жидкость в пробирке, держите ее отверстием от себя и от соседа. Нагревайте сначала всю пробирку, а затем только дно.
  - При работе со спиртовкой соблюдайте правила пожарной безопасности: не зажигайте ее от другой спиртовки, не переносите горящую спиртовку, гасите ее только колпачком.
  - При разбавлении кислот **НИКОГДА** не лейте воду в кислоту! Лейте кислоту тонкой струей в воду при постоянном помешивании.
- 4. **Проведение опытов:**
  - Проводите только те опыты, которые разрешены и описаны в задании.
  - Все опыты с выделением ядовитых или пахучих паров проводите только под тягой или в хорошо проветриваемом помещении.

#### IV. По окончании работы

1. Приведите в порядок рабочее место.
2. Сдайте учителю или лаборанту все использованные реактивы, оборудование и чистую посуду.
3. Отработанные растворы сливайте только в специально предназначенную для этого посуду, согласно указаниям учителя.
4. Снимите спецодежду (халат, фартук), тщательно вымойте руки с мылом.
5. Покидайте кабинет только с разрешения учителя.

#### V. Действия в аварийных ситуациях

1. **При получении травмы (ожог, порез, попадание реактива на кожу или в глаза):**
  - Немедленно сообщите об этом учителю.
  - Окажите себе или товарищу первую помощь, используя аптечку и средства нейтрализации, строго по инструкции и под руководством учителя.
  - *Пример:* При ожоге кислотой — промойте кожу большим количеством воды, затем обработайте 2%-м раствором пищевой соды.
2. **При разливе легковоспламеняющейся жидкости или ее воспламенении:**
  - Немедленно сообщите учителю.
  - Прекратите все работы и, по команде учителя, покиньте кабинет.
  - Небольшое возгорание тушите песком, огнетушителем или накрывайте плотной тканью (кошмой).
3. **При разливе кислоты или щелочи:**
  - Немедленно сообщите учителю.
  - Не убирайте самостоятельно! Уборку проводит учитель или лаборант, используя нейтрализующие вещества (для кислоты — сода, для щелочи — слабый раствор кислоты).
4. **При разбитии стеклянной посуды:**
  - Не собирайте осколки руками! Используйте щетку и совок.

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 564  
АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Корсакова Нина  
Леоновна, Директор

02.10.25 15:11 (MSK)

Сертификат 368DB82D8F16D72BA482C22CD8721FDA





Комитет по образованию Санкт-Петербурга  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 564**  
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

190 005, Санкт-Петербург, улица Егорова, 24, лит. А  
Телефон: 8 – (812) – 710-14-75. Факс: 8 – (812) – 417-20-90  
E-mail: [mail@school564.r](mailto:mail@school564.r)



Согласовано  
Председатель ПК ГБОУ СОШ № 564  
Доценко Е.Е.

Специалист по ОТ  
Вишневская Е.И.



Утверждаю  
Директор ГБОУ СОШ № 564

Корсакова Н.Л.

25.08.2025

### Инструкция № 8

для обучающихся ГБОУ СОШ № 564 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга  
в кабинете физики

#### І. Общие положения

1. К занятиям в кабинете физики допускаются учащиеся, полностью прошедшие инструктаж по технике безопасности.
2. Кабинет физики — зона повышенной опасности. Здесь используется электрооборудование, работают механические установки, применяются стеклянные приборы и источники оптического излучения.
3. Запрещается без разрешения учителя трогать оборудование, приборы и материалы, предназначенные для проведения лабораторных работ и демонстрационных опытов.
4. Основное правило: Любой эксперимент проводится только по указанию и под контролем учителя.

#### ІІ. До начала занятий

1. Входите в кабинет физики спокойно, только с разрешения учителя.
2. Не трогайте подготовленное для занятий оборудование и приборы.
3. Подготовьте рабочее место: уберите все лишнее. Убедитесь, что на столе нет посторонних предметов.
4. Внимательно выслушайте инструктаж учителя о целях, порядке проведения работы и конкретных правилах безопасности при обращении с оборудованием, которое вам предстоит использовать.

#### ІІІ. Во время работы

##### 1. Дисциплина и внимание:

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 564  
АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Корсакова Нина  
Леоновна, Директор

02.10.25 15:11 (MSK)

Сертификат 368DB82D8F16D72BA482C22CD8721FDA

- Строго соблюдайте тишину и порядок. Не делайте резких движений, не бегайте.
- Будьте внимательны и сосредоточены, не отвлекайтесь и не отвлекайте товарищей.
- Четко и аккуратно выполняйте все указания учителя.
- 2. **Работа с электрическим оборудованием:**
  - Перед сборкой электрической цепи убедитесь, что все приборы и источники тока исправны. О неисправностях (оголенные провода, трещины на корпусах) немедленно сообщите учителю.
  - Собирайте и разбирайте электрические цепи только при отключенном источнике питания.
  - Не прикасайтесь к конденсаторам даже после отключения цепи — их необходимо предварительно разрядить.
  - Не касайтесь руками токоведущих частей схемы, соединений и оголенных проводов.
  - Используйте приборы только с теми пределами измерений, которые указаны в инструкции.
- 3. **Работа с оптическими и измерительными приборами:**
  - Обращайтесь с приборами бережно. Не прикасайтесь к оптическим поверхностям (линзам, зеркалам) руками.
  - Запрещается смотреть прямо на источник яркого света (лазер, мощную лампу) без защитных средств (светофильтров, затемняющих очков).
  - При работе с лазером запрещается направлять его луч в глаза товарищам или на отражающие поверхности.
- 4. **Работа с механическими установками и стеклянными приборами:**
  - При работе с машинами и механизмами (например, с наклонной плоскостью, блоком) убедитесь в их надежном закреплении.
  - Не находитесь в непосредственной близости от движущихся частей установок.
  - Стеклянные приборы (мензурки, пробирки, колбы) используйте осторожно, не допуская резких ударов. Не используйте посуду с трещинами.
  - При сборке установок со стеклянными деталями (например, термометрами) соблюдайте осторожность, чтобы не сломать их.

#### **IV. По окончании работы**

1. Отключите все источники электропитания в вашей цепи.
2. Разберите электрическую схему (если работали с ней).
3. Приведите в порядок рабочее место: аккуратно сложите приборы и оборудование так, как они были разложены в начале занятия.
4. Сдайте рабочее место учителю или лаборанту.
5. Вымойте руки с мылом.
6. Покидайте кабинет спокойно, только с разрешения учителя.

#### **V. Действия в аварийных ситуациях**

1. **При поражении электрическим током:**
  - Немедленно отключите источник питания (если это безопасно).
  - Немедленно сообщите о происшествии учителю.
  - Окажите первую помощь пострадавшему (искусственное дыхание, непрямой массаж сердца) только под руководством учителя.
2. **При возникновении пожара (вследствие короткого замыкания, перегрева прибора):**
  - Немедленно сообщите учителю.
  - Отключите общий рубильник (выключатель) электроснабжения кабинета.
  - По команде учителя покиньте помещение.
  - Небольшое возгорание тушите с помощью огнетушителя или песком (кошмой), предназначенным для этого.
3. **При разливе легковоспламеняющейся жидкости:**
  - Немедленно сообщите учителю.
  - Не убирайте самостоятельно! Ликвидацию проводит учитель.

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 564  
АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Корсакова Нина  
Леоновна, Директор

02.10.25 15:11 (MSK)

Сертификат 368DB82D8F16D72BA482C22CD8721FDA

**4. При разбитии стеклянного прибора:**

- Не собирайте осколки руками! Сообщите учителю и используйте для уборки щетку и совок.

**5. При получении травмы (порез, ожог):**

- Немедленно сообщите учителю.
- Окажите себе или товарищу первую помощь с использованием аптечки.
- 

**Помните!**

Нарушение правил безопасности в кабинете физики может привести к серьезным травмам (поражение электрическим током, ожоги, порезы) и порче дорогостоящего оборудования. Ваша дисциплинированность и внимательность — гарантия безопасности и успеха в изучении физики.



Комитет по образованию Санкт-Петербурга  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 564**  
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

190 005, Санкт-Петербург, улица Егорова, 24, лит. А  
Телефон: 8 – (812) – 710-14-75. Факс: 8 – (812) – 417-20-90  
E-mail: mail@school564.r

Согласовано  
Председатель ПК ГЕ

СОШ № 564

Специалист по ОУ  
Вишневская Е.И.

Утверждаю  
Директор ГБОУ СОШ № 564

Корсакова Н.Л.

25.08.2025

**Инструкция № 9**

для обучающихся ГБОУ СОШ № 564 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга  
в кабинете биологии

**I. Общие положения**

1. К занятиям в кабинете биологии допускаются учащиеся, полностью прошедшие инструктаж по технике безопасности.
2. Кабинет биологии — зона повышенной ответственности. Здесь используются химические реактивы, режущие и колющие инструменты, стеклянная посуда, проводятся работы с живыми и препарированными объектами.
3. Запрещается без разрешения учителя трогать оборудование, препараты, реактивы и наглядные пособия.
4. Основное правило: **Работа с любым биологическим материалом требует осторожности и строгого соблюдения гигиены.**

**II. До начала занятий**

1. Входите в кабинет биологии только с разрешения учителя.
2. Наденьте рабочую одежду (халат или фартук) для практических работ.
3. Подготовьте рабочее место. Уберите все лишнее.
4. Внимательно выслушайте инструктаж учителя о целях и порядке проведения занятия, а также о конкретных мерах безопасности.

**III. Во время работы**

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

Документ подписан электронной подписью

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 564  
АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Корсакова Нина  
Леоновна, Директор

02.10.25 15:11 (MSK)

Сертификат 368DB82D8F16D72BA482C22CD8721FDA

- Соблюдайте тишину и порядок. Работайте внимательно, не отвлекайтесь и не отвлекайте других.
- Четко выполняйте все указания учителя.
- 2. **Работа с живыми объектами и влажными препаратами:**
  - Обращайтесь с живыми организмами (растениями, насекомыми, культурами микроорганизмов) бережно и гуманно.
  - Не допускайте попадания жидкостей из влажных препаратов на кожу и слизистые оболочки. В случае попадания немедленно смойте большим количеством воды.
  - После работы с почвой, растениями, животными тщательно мойте руки с мылом.
- 3. **Работа с микроскопами и лабораторным оборудованием:**
  - Переносите микроскоп двумя руками: одной за держатель, другой поддерживая за основание.
  - Не прикасайтесь руками к оптическим стеклам (линзам окуляра и объектива).
  - Осторожно работайте с осветительными приборами — они могут нагреваться и стать причиной ожога.
  - Стекланную посуду (предметные и покровные стекла, чашки Петри, пипетки) используйте осторожно, не допуская резких ударов.
- 4. **Работа с режущими и колющими инструментами:**
  - Работайте с препаровальными иглами, скальпелями и ножницами с особой осторожностью.
  - Передавайте колющие и режущие инструменты ручкой от себя, острием вниз.
  - Не оставляйте инструменты на краю стола. Не направляйте их острия на себя или соседей.
- 5. **Работа с химическими реактивами и гербариями:**
  - Все реактивы (растворы йода, кислот, щелочей) используйте только по указанию учителя.
  - **Запрещается пробовать любые вещества (растения, реактивы) на вкус.**
  - Проверять запах вещества можно, осторожно направляя пары ладонью к носу, но не наклоняясь к сосуду.
  - Помните, что пыль от старых гербариев и коллекций может быть аллергенной. Не подносите их близко к лицу.

#### IV. По окончании работы

1. Приведите в порядок рабочее место.
2. Сдайте учителю или лаборанту все оборудование, препараты и инструменты.
3. Живые объекты верните в специально отведенное место (terrариум, аквариум, цветочные горшки) по указанию учителя.
4. Отработанный биологический материал (растительные остатки, культуры микроорганизмов) утилизируйте в контейнеры, указанные учителем. Не выбрасывайте в общую урну.
5. Тщательно вымойте руки с мылом.
6. Снимите спецодежду.
7. Покидайте кабинет только с разрешения учителя.

#### V. Действия в аварийных ситуациях

1. **При получении пореза или укола:**
  - Немедленно сообщите учителю.
  - Обработайте рану дезинфицирующим средством из аптечки (перекись водорода, йод — только края раны).
2. **При попадании химического реактива на кожу или в глаза:**
  - Немедленно сообщите учителю.
  - Промойте пораженное место большим количеством проточной воды в течение 10-15 минут.
3. **При разливе химической жидкости или культур микроорганизмов:**
  - Немедленно сообщите учителю.
  - Не убирайте самостоятельно! Уборку проводит учитель или лаборант, используя дезинфицирующие растворы и перчатки.
4. **При разбитии стеклянной посуды:**

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 564  
АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Корсакова Нина  
Леоновна, Директор

02.10.25 15:11 (MSK)

Сертификат 368BB82D8F16D72BA482C22CD8721FDA



5. При возникновении аллергической реакции (чихание, зуд, покраснение кожи) во время работы с биологическими объектами:

- Немедленно прекратите работу и сообщите учителю.

6. При плохом самочувствии:

- Немедленно сообщите учителю.

**Помните!** Нарушение правил безопасности в кабинете биологии может привести к травмам, отравлениям, аллергическим реакциям и инфекционным заболеваниям. Ваша аккуратность, чистота и дисциплина — залог безопасного и интересного изучения живого мира.



Комитет по образованию Санкт-Петербурга  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 564**  
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

190 005, Санкт-Петербург, улица Егорова, 24, лит. А  
Телефон: 8 – (812) – 710-14-75. Факс: 8 – (812) – 417-20-90  
E-mail: mail@school564.ru

Согласовано  
Председатель ПК ГБОУ СОШ № 564  
Доценко Е.В.

Специалист по ОТ  
Вишневская Е.И.

Утверждаю  
Директор ГБОУ СОШ № 564

Корсакова Н.Л.

25.08.2025

**Инструкция № 10**

для обучающихся ГБОУ СОШ № 564 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга  
в кабинете труда (технологии)

**I. Общие положения**

1. К занятиям в кабинете труда допускаются учащиеся, полностью прошедшие инструктаж по технике безопасности и не имеющие медицинских противопоказаний.
2. Кабинет труда — зона повышенной опасности. Здесь используются ручные инструменты, электрооборудование, станки, а также материалы, которые могут причинить травму при неправильном обращении.
3. Запрещается без разрешения учителя подходить к оборудованию, брать инструменты и материалы.
4. Основное правило: **Работай не торопясь, сосредоточься на задании и постоянно контролируй свои действия.**

**II. До начала занятий**

1. Входите в кабинет труда только с разрешения учителя.
2. Наденьте спецодежду (халат, фартук, берет или косынку). Застегни обшлага рукавов. Спрячь волосы под головной убор.
3. Проверьте исправность инструментов и оборудования на своем рабочем месте. О любых неисправностях немедленно сообщите учителю.
4. Внимательно выслушайте инструктаж учителя о порядке выполнения работы и конкретных правилах безопасности при работе с инструментами и материалами.

**III. Во время работы**

**1. Организация рабочего места и дисциплина:**

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 564  
АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Корсакова Нина  
Леоновна, Директор

02.10.25 15:11 (MSK)

Сертификат 368DB82D8F16D72BA482C22CD8721FDA

- Соблюдайте идеальный порядок на рабочем месте. Разложи инструменты и заготовки так, чтобы ими было удобно и безопасно пользоваться.
- Строго соблюдай тишину. Не отвлекайся сам и не отвлекай товарищей. Все внимание — на рабочую операцию.
- Четко и неукоснительно выполняй все указания учителя.
- 2. **Работа с ручным инструментом:**
  - Используй инструмент только по его прямому назначению.
  - Следи за исправностью рукояток инструментов (молотков, стамесок, напильников). Они должны быть прочно насажены и не иметь сколов.
  - Передавай колющие и режущие инструменты товарищу ручкой от себя, острием вниз.
  - Клади инструмент на рабочем месте так, чтобы он не мог упасть. Не клади режущие инструменты на край стола.
- 3. **Работа на станках и с электронинструментом (сверлильный, токарный, швейная машина и др.):**
  - Запрещается работать на станках без разрешения и непосредственного присутствия учителя.
  - Перед началом работы убедись в исправности станка, защитных кожухов и ограждений.
  - Надень **защитные очки** при работе на станках, связанных с обработкой металла или дерева (сверление, точение, фрезерование).
  - Не наклоняйся близко к движущимся частям станка. Не передавай ничего через работающий станок.
  - Не отходи от работающего станка до его полной остановки.
  - При работе на швейной машине следи, чтобы пальцы рук были на безопасном расстоянии от иглы.
- 4. **Работа с материалами:**
  - **Деревообработка:** Остерегайся заноз. Проверяй заготовки на отсутствие сучков и трещин. Не сдувай опилки ртом, используй щетку.
  - **Металлообработка:** Используй рукавицы для работы с металлическими заготовками. Осторожно с острыми кромками и стружкой (особенно металлической — она острая!).
  - **Ткани, нитки:** Клади ножницы и шилья в безопасное место. Передавай ножницы кольцами вперед.

#### IV. По окончании работы

1. **Останови станок** и дождись его полной остановки. Отключи от сети электроприборы.
2. Приведи в порядок рабочее место:
  - Сложи инструменты в том виде и в том месте, как указал учитель.
  - Смети стружку и опилки щеткой в совок. **Не сдувай и не смахивай стружку рукой!**
  - Сложи неиспользованные материалы и заготовки.
  - Сдай готовые изделия учителю.
3. Сними спецодежду, приведи себя в порядок.
4. **Тщательно вымой руки с мылом.**
5. Покидай кабинет спокойно, только с разрешения учителя.

#### V. Действия в аварийных ситуациях

1. **При получении травмы (порез, укол, ожог):**
  - Немедленно **останови работу или станок.**
  - Сообщи учителю.
  - Окажи себе или товарищу первую помощь с использованием аптечки.
2. **При возникновении пожара (от короткого замыкания, возгорания опилок, тканей):**
  - Немедленно сообщи учителю.
  - **Отключи станок или электрооборудование от сети.**
  - По команде учителя покинь помещение.
  - **Небольшое возгорание туши с помощью огнетушителя или накрывай плотной тканью (кошмой).**

3. При поломке инструмента или станка:

- Немедленно останови работу.
- Сообщи учителю. **Не пытайся чинить самостоятельно!**

4. При поражении электрическим током:

- Немедленно отключи источник питания (если это безопасно).
- Сообщи учителю.
- Оказывать помощь пострадавшему только после обесточивания.

**Помни!**

Большинство травм в кабинете труда происходят из-за невнимательности, поспешности и нарушения инструкций.

От твоей дисциплины и сосредоточенности зависит не только качество твоей работы, но и твоя безопасность и безопасность окружающих.



Комитет по образованию Санкт-Петербурга  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 564**  
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

190 005, Санкт-Петербург, улица Егорова, 24, лит. А  
Телефон: 8 – (812) – 710-14-75. Факс: 8 – (812) – 417-20-90  
E-mail: mail@school564.ru

Согласовано  
Председатель ПК ГБОУ СОШ № 564  
Доценко Е.Е.  
Специалист по ОТ  
Вишневская Е.И.

Утверждаю  
Директор ГБОУ СОШ № 564  
Корсакова Н.Д.  
25.08.2025

**Инструкция № 11**

для обучающихся ГБОУ СОШ № 564 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга  
при проведении занятий по ОБЗР

**I. Общие положения**

1. На занятия по Основам Безопасности и защите Родины (ОБЗР) допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности и не имеющие медицинских противопоказаний.
2. Занятия по ОБЗР включают в себя теоретический курс и практические занятия, которые могут проводиться в кабинете, на спортивной площадке, в полевых условиях (учебные сборы) и с использованием специального оборудования (тренажеры, макеты оружия, средства индивидуальной защиты).
3. Строго запрещается без разрешения преподавателя трогать учебное оружие, противогазы, огнетушители, аптечки и другое специальное оборудование.
4. Основное правило: **Внимательно слушать инструктаж преподавателя и неукоснительно выполнять все его команды.**

**II. До начала занятий**

1. Войдите в кабинет (или на место проведения занятия) спокойно, без спешки.
2. Подготовьтесь к занятию: достаньте тетрадь, учебник, письменные принадлежности.
3. Внимательно выслушайте инструктаж преподавателя о целях, задачах и порядке проведения занятия. Особое внимание уделите правилам безопасности при выполнении **практических заданий**.
4. Для практических занятий на улице или в спортзале наденьте **спортивную форму и обувь**, не стесняющую движений.

**III. Во время занятий**

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 564  
АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Корсакова Нина  
Леоновна, Директор

02.10.25 15:11 (MSK)

Сертификат 368DB82D8F16D72BA482C22CD8721FDA



**1. На теоретических занятиях в кабинете:**

- Соблюдайте дисциплину, не отвлекайтесь и не мешайте другим.
- Внимательно слушайте объяснения преподавателя.

**2. На практических занятиях (отработка нормативов, сборка/разборка макетов, стрельбы в тире и т.д.):**

○ **Работа с макетами оружия (АКМ и др.):**

- Обращайтесь с макетом оружия как с настоящим.
- Все действия (приемы сборки-разборки, имитация стрельбы) выполняйте только по команде преподавателя.
- Направляйте макет оружия только в сторону, указанную преподавателем (в сторону мишени или в безопасном направлении).
- Палец держите вне «спускового крючка» до команды «Огонь!».

○ **Работа со средствами индивидуальной защиты (противогаз, ОЗК):**

- Надевание и снятие противогаза проводите спокойно, без резких движений, чтобы не повредить его.
- После использования протрите маску противогаза и лицевую часть дезинфицирующей салфеткой (по указанию преподавателя).

○ **Работа с огнетушителями (учебными):**

- Не направляйте огнетушитель на людей, даже если он учебный.
- Используйте его только по прямому назначению и по команде преподавателя для тушения условного очага возгорания.

○ **Отработка приемов первой помощи:**

- Используйте учебные материалы (бинты, жгуты) только для отработки навыков на манекенах или одноклассниках (с их согласия и под контролем преподавателя).
- Все действия выполняйте аккуратно, не причиняя боли и дискомфорта партнеру.

○ **Занятия в тире:**

- Строго соблюдайте **Инструкцию для стрелка в тире**. Не покидайте свое стрелковое место без команды «Оружие — к осмотру!» и разрешения преподавателя.

#### **IV. По окончании занятий**

1. Аккуратно сложите все учебное оборудование (макеты оружия, противогазы, аптечки) в места их хранения, указанные преподавателем.
2. Приведите в порядок свое рабочее место.
3. Сдайте преподавателю выданное оборудование.
4. После практических занятий на улице или работы со средствами защиты **тщательно вымойте руки с мылом**.
5. Покидайте место занятия организованно, с разрешения преподавателя.

#### **V. Действия в аварийных ситуациях**

**1. При получении травмы (порез, ушиб, растяжение) во время практического занятия:**

- Немедленно прекратите выполнение упражнения и сообщите преподавателю.
- Окажите первую помощь себе или товарищу, используя навыки, полученные на уроке, и аптечку.

**2. При возникновении пожара:**

- Немедленно сообщите преподавателю.
- По команде преподавателя, не создавая паники, покиньте помещение через запасные выходы.
- Примите участие в тушении возгорания с помощью огнетушителя **только если это не представляет опасности для вашей жизни**.

**3. При плохом самочувствии (головокружение, тошнота, особенно при надевании противогаза или физической нагрузке):**

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 564  
АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Корсакова Нина  
Леоновна, Директор

02.10.25 15:11 (MSK)

Сертификат 368DB82D8F16D72BA482C22CD8721FDA

- Немедленно прекратите занятие, отойдите в сторону и сообщите о своем состоянии преподавателю.

### **Помните!**

Предмет ОБЗР учит вас, как действовать в чрезвычайных ситуациях.

Первый шаг к безопасности — это строгое соблюдение всех правил и инструкций на самом уроке.

Ваша дисциплинированность — залог успешного освоения жизненно важных знаний и навыков.



Комитет по образованию Санкт-Петербурга  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 564**  
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

190 005, Санкт-Петербург, улица Егорова, 24, лит. А  
Телефон: 8 – (812) – 710-14-75. Факс: 8 – (812) -417-20-90  
E-mail: mail@school564.ru

Согласовано  
Председатель ПК ГБОУ СОШ № 564  
Доценко Е.Е.  
Специалист по ОТ  
Вишневская Е.И.

Утверждаю  
Директор ГБОУ СОШ № 564  
Корсакова Н.Л.  
25.08.2025

**Инструкция № 12**

для обучающихся ГБОУ СОШ № 564 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга  
по правилам поведения при проведении массовых мероприятий  
(вечеров, утренников, концертов, конкурсов, спортивных соревнований и др.)

**1. Общие положения**

- 1.1. Настоящая инструкция распространяется на всех обучающихся, участвующих в массовых мероприятиях на территории учебного заведения и за его пределами (если мероприятие организовано учреждением).
- 1.2. Цель инструкции — обеспечить безопасность, порядок и предотвратить несчастные случаи во время проведения массовых мероприятий.
- 1.3. Ответственность за организацию и соблюдение мер безопасности возлагается на назначенного приказом ответственного преподавателя (организатора мероприятия).
- 1.4. Обучающиеся обязаны неукоснительно выполнять все требования настоящей инструкции и распоряжения организаторов мероприятия.

**2. Правила поведения до начала мероприятия**

- 2.1. Обучающиеся допускаются к участию в мероприятии только в опрятном виде и в сменной обуви (если мероприятие проходит в учебном корпусе) или в установленной форме (для спортивных мероприятий).
- 2.2. Приходить на мероприятие строго в указанное время. Опоздавшие могут быть не допущены.
- 2.3. Перед началом мероприятия необходимо:

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 564  
АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Корсакова Нина  
Леоновна, Директор

02.10.25 15:11 (MSK)

Сертификат 368DB82D8F16D72BA482C22CD8721FDA

- Пройти регистрацию (если таковая предусмотрена).
  - Ознакомиться с планом эвакуации и расположением запасных выходов.
  - Занять места, указанные организатором.
- 2.4. Запрещается приносить на мероприятие:
- Огнеопасные, взрывчатые, пиротехнические вещества (петарды, хлопушки).
  - Оружие, колющие, режущие предметы.
  - Спиртные напитки, табачные изделия, электронные сигареты, наркотические и токсические вещества.
  - Стекланную тару, крупногабаритные предметы, которые могут мешать окружающим.

### **3. Правила поведения во время мероприятия**

3.1. Строго соблюдайте дисциплину и порядок. Выполняйте все законные требования администрации, преподавателей и ответственных дежурных.

3.2. Не покидайте место проведения мероприятия без уважительной причины и разрешения ответственного.

3.3. Запрещается:

- Бегать, толкаться, совершать действия, которые могут привести к травмам и созданию паники.
- Использовать нецензурную лексику, кричать, мешать проведению мероприятия.
- Применять физическую силу для выяснения отношений.
- Портить имущество учебного заведения и других участников.
- Самостоятельно пользоваться электроприборами и аппаратурой.
- Блокировать проходы, запасные выходы и эвакуационные пути.

### **4. Действия в случае чрезвычайной ситуации**

4.1. При возникновении пожара, задымления, запаха гари, угрозы террористического акта или любой другой чрезвычайной ситуации НЕМЕДЛЕННО и СПОКОЙНО сообщите об этом ближайшему преподавателю или ответственному лицу.

4.2. Немедленно прекратите все действия и по команде организатора, без паники, начните эвакуацию.

4.3. При эвакуации:

- Слушайте указания ответственного.
- Двигайтесь к ближайшему запасному выходу спокойным шагом, не бегите.
- Помогите тем, кто нуждается в помощи.
- Не пытайтесь забрать свои вещи, если это создает помехи для движения.

### **5. Правила поведения по окончании мероприятия**

5.1. По окончании мероприятия сохраняйте порядок. Спокойно, не толкаясь, покиньте помещение.

5.2. Получите свою верхнюю одежду в гардеробе в установленном порядке.

5.3. Будьте внимательны и осторожны при выходе из здания, соблюдайте правила

дорожного движения.

5.4. Уходя домой, сообщите об этом родителям (для несовершеннолетних).

## **6. Ответственность**

6.1. За нарушение данной инструкции к обучающемуся применяются меры дисциплинарного взыскания, предусмотренные Уставом ГБОУ СОШ № 564 и законодательством РФ.

6.2. Материальный ущерб, причиненный учебному заведению или другим участникам, возмещается родителями (законными представителями) несовершеннолетнего обучающегося или самим обучающимся, если он совершеннолетний.





Комитет по образованию Санкт-Петербурга  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 564**  
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

190 005, Санкт-Петербург, улица Егорова, 24, лит. А  
Телефон: 8 – (812) – 710-14-75. Факс: 8 – (812) – 417-20-90  
E-mail: mail@school564.ru

Согласовано  
Председатель ПК ГБОУ СОШ № 564  
Доценко Е.Е.

Специалист по ОТ  
Вишневская Е.И.

Утверждаю  
Директор ГБОУ СОШ № 564

Корсакова Н.Л.

25.08.2025

**Инструкция № 13**

для обучающихся ГБОУ СОШ № 564 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга  
при проведении внеклассных мероприятий

(экскурсий, походов, поездок, посещений музеев и театров и т.п.)

**1. Общие положения**

- 1.1. Настоящая инструкция регулирует поведение и безопасность обучающихся во всех внеклассных мероприятиях, организованных учебным заведением.
- 1.2. К внеклассным мероприятиям относятся: экскурсии, походы, спортивные соревнования на выезде, посещения театров, музеев, выставок, а также иные культурно-массовые и спортивные события вне стен учебного заведения.
- 1.3. Ответственность за жизнь и здоровье обучающихся во время проведения мероприятия несут назначенные приказом руководители и сопровождающие.
- 1.4. Обучающиеся обязаны строго выполнять все требования настоящей инструкции, а также беспрекословно подчиняться руководителям и сопровождающим мероприятия.

**2. Подготовка к мероприятию и выезд**

- 2.1. Для участия в мероприятии необходимо предоставить руководителю письменное разрешение от родителей (законных представителей) для обучающихся, не достигших 18 лет.
- 2.2. Обучающийся должен:
  - Пройти обязательный инструктаж по технике безопасности.
  - Ознакомиться с маршрутом и программой мероприятия.
  - Иметь при себе средства связи (телефон) с заряженной батареей и записанными номерами телефонов руководителя и экстренных служб.
  - Быть одетым в соответствии с характером мероприятия (удобная одежда и обувь, учитывающая погодные условия).

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 564  
АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Корсакова Нина  
Леоновна, Директор

02.10.25 15:11 (MSK)

Сертификат 368DB82D8F16D72BA482C22CD8721FDA

- Взять с собой необходимые вещи (личные лекарства, питьевую воду, перекус, если это предусмотрено программой).
- 2.3. Запрещается брать с собой:
- Огнеопасные, взрывчатые и токсичные вещества.
  - Колюще-режущие предметы (кроме туристических ножей в походе с разрешения руководителя).
  - Алкогольные напитки, табачные изделия, наркотические средства.
  - Дорогостоящие вещи и крупные суммы денег, не согласованные с родителями и руководителем.

### 3. Правила поведения во время мероприятия

#### 3.1. Обучающийся обязан:

- Строго соблюдать дисциплину, общепринятые нормы поведения и следовать установленному маршруту.
- Неукоснительно выполнять все указания руководителя группы.
- Всегда находиться в зоне видимости и слышимости руководителя группы. Не отлучаться без разрешения.
- Соблюдать правила дорожного движения.
- Уважительно относиться к местным традициям, природе, памятникам истории и культуры.
- Бережно относиться к личному и общественному имуществу.
- Следить за своими личными вещами.

#### 3.2. Запрещается:

- Самовольно покидать группу, место проведения мероприятия или изменять маршрут.
- Подходить к опасным объектам (обрывам, водоемам, железнодорожным путям, автомагистралям) без разрешения руководителя.
- Употреблять в пищу незнакомые растения, ягоды, грибы, пить воду из непроверенных источников.
- Дотрагиваться до подозрительных предметов, животных, насекомых.
- Загрязнять окружающую среду. Мусор уносить с собой и утилизировать в специально отведенных местах.
- Совершать действия, опасные для собственной жизни и окружающих.

### 4. Правила поведения в транспорте

4.1. Посадка и высадка из транспорта производится только с разрешения руководителя после полной остановки транспортного средства.

4.2. Во время движения транспорта запрещается:

- Вставать с мест, ходить по салону, отвлекать водителя.
- Высовываться из окон и выбрасывать что-либо в окно.

4.3. Необходимо соблюдать общественный порядок и быть вежливым с другими пассажирами.

### 5. Действия в случае чрезвычайной ситуации или отставания от группы

5.1. При возникновении любой нештатной ситуации (травма, плохое самочувствие, обнаружение подозрительного предмета) НЕМЕДЛЕННО сообщить об этом руководителю группы.

5.2. В случае, если обучающийся отстал от группы или потерялся, он обязан:

- Остаться на месте, не поддаваться панике.
- Немедленно позвонить руководителю группы по телефону и сообщить свои ориентиры.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 564  
АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Корсакова Нина  
Леоновна, Директор

02.10.25 15:11 (MSK)

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

Сертификат 368DB82D8F16D72BA482C22CD8721FDA

- Если связь недоступна, обратиться за помощью к сотрудникам полиции, службы безопасности или администрации объекта.
- Не обращаться за помощью к незнакомым людям на улице, а искать официальное лицо в униформе (полицейский, охранник, кассир).

## **6. Ответственность**

6.1. За нарушение требований настоящей инструкции, повлекшее последствия для жизни и здоровья самого обучающегося или других участников мероприятия, а также за порчу имущества, к обучающемуся применяются меры дисциплинарного взыскания.

6.2. Родители (законные представители) несовершеннолетнего обучающегося несут материальную ответственность за ущерб, причиненный их ребенком.



Комитет по образованию Санкт-Петербурга  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 564**  
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

190 005, Санкт-Петербург, улица Егорова, 24, лит. А  
Телефон: 8 – (812) – 710-14-75. Факс: 8 – (812) – 417-20-90  
E-mail: mail@school564.ru

СОШ № 564

Ут

Е.И.

Утверждаю  
Директор ГБОУ СОШ № 564

Корсакова Н.Л.

25.08.2025

### Инструкция №14

для обучающихся ГБОУ СОШ № 564 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга  
по правилам поведения при проведении прогулок, туристических походов,  
экскурсий

#### 1. Общие требования безопасности:

1. К прогулкам, туристическим походам, экскурсиям допускаются учащиеся с 1-го класса, прошедшие инструктаж по ТБ, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

2. При проведении прогулок, туристических походов и экскурсий соблюдать правила поведения, установленные режимы передвижения и отдыха.

3. При проведении прогулок, туристических походов и экскурсий возможно воздействие на их участников, следующих опасных факторов:

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

4. При проведении прогулок, туристических походов и экскурсий группу учащихся должны сопровождать двое взрослых.

5. Для оказания первой медицинской помощи при травмах обязательно иметь медицинскую аптечку с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 564  
АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Корсакова Нина  
Леоновна, Директор

02.10.25 15:11 (MSK)

Сертификат 368DB82D8F16D72BA482C22CD8721FDA



6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить об этом руководителю прогулки, туристического похода и экскурсии.

7. Учащиеся должны соблюдать установленный порядок проведения прогулки, туристического похода или экскурсии и правила личной гигиены.

**2. Требования безопасности перед проведением прогулки, туристического похода, экскурсии:**

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

2. Надеть удобную одежду и обувь, не стесняющую движений и соответствующую сезону и погоде. Для предотвращения травм и укусов ног надеть брюки или чулки.

**3. Требования безопасности во время проведения прогулок, туристических походов, экскурсий:**

1. Соблюдать дисциплину, выполнять все указания руководителя и его заместителя, самостоятельно не изменять установленный маршрут движения и не покидать место расположения группы.

2. Общая продолжительность прогулки составляет 1- 4 часа, а туристического похода, экскурсии не должна превышать: для учащихся 1-2 классов -1 дня, 3 4 классов -3 дня, 5-6 классов-18 дней, 7-9 классов-24 дня.

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

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

5. Не трогать руками ядовитых и опасных животных, пресмыкающихся, насекомых, растений и грибов, а также колючих растений и кустарников.

6. При передвижении не снимать обувь и не ходить босиком.

7. Во избежание заражения желудочно-кишечных заболеваний не пить воду из открытых непроверенных водоёмов, использовать для этого питьевую воду из фляжки, которую необходимо брать с собой или кипячёную воду.

8. Соблюдать правила личной гигиены, своевременно информировать руководителей прогулки, туристического похода, экскурсии об ухудшении состояния здоровья или травмах.

9. Уважать местные традиции и обычаи, бережно относиться к природе, памятникам истории и культуры, к личному и групповому имуществу.

**4. Требования безопасности в аварийных ситуациях:**

1. При укусе ядовитыми животными, пресмыкающимися, насекомыми немедленно оказать первую медицинскую помощь, отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

2. При получении травмы оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

**5. Требования безопасности по окончании прогулок, туристических походов, экскурсий:**

1. Проверить по списку наличие учащихся в группе.

2. Проверить наличие и сдать на хранение туристское снаряжение.

3. Принять душ или вымыть лицо и руки с мылом. Инструкция № 10 по правилам поведения при перевозке учащихся автомобильным транспортом

**1. Общие требования безопасности:**

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 564  
АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Корсакова Нина  
Леоновна, Директор

02.10.25 15:11 (MSK)

Сертификат 368DB82D8F16D72BA482C22CD8721FDA



1. Учащихся при перевозке должны сопровождать двое взрослых.
2. При перевозке автомобильным транспортом возможно воздействие на их участников, следующих опасных факторов:
  - травмирование проходящим транспортом при выходе на проезжую часть при посадке или высадке из автобуса;
  - травмы при резком торможении автобуса;
  - травмы в дорожно-транспортных происшествиях при нарушении ПДД или при эксплуатации технически неисправных транспортных средств.
3. Автобус, предназначенный для перевозки учащихся должен быть оборудован спереди и сзади предупреждающим знаком «Дети», а также огнетушителем и медицинской аптечкой с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств.
4. В случае дорожно-транспортного происшествия с травмированием детей ответственный за перевозку сообщает с ближайшего пункта связи или с помощью проезжающих водителей о происшествии администрации учреждения, в органы ГИБДД и медицинское учреждение.
5. При перевозке учащихся соблюдать установленный порядок перевозки и правила личной гигиены.

## **2. Требования безопасности перед началом перевозки:**

1. Перевозка учащихся разрешается только по письменному приказу руководителя учреждения.
2. Провести инструктаж учащихся по правилам поведения во время перевозки с записью в журнале регистрации инструктажа.
3. Убедиться в технической исправности автобуса путём внешнего осмотра.
4. Проверить наличие на автобусе спереди и сзади предупреждающего знака «Дети», а также огнетушителя и медицинской аптечки.
5. Посадку учащихся в автобус производить со стороны тротуара или обочины дороги строго по количеству посадочных мест. Стоять в проходах между сидениями не разрешается.

## **3. Требования безопасности во время перевозки:**

1. При перевозке учащимся соблюдать дисциплину и выполнять все указания старших.
2. Во время движения не разрешается стоять и ходить по салону автобуса, не высовываться из окна и не выставлять в окно руки.
3. Во избежание травм при резком торможении автобуса необходимо упираться ногами в пол кузова автобуса и руками держаться за поручень впереди расположенного сидения.
4. Не разрешается перевозить учащихся в тёмное время суток, в гололёд.

## **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях:**

1. При получении травмы оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

## **5. Требования безопасности по окончании перевозки:**

1. Учащимся выходить из автобуса только с разрешения старшего в сторону тротуара или обочины дороги. Запрещается выходить на проезжую часть и перебежать дорогу.
2. Проверить по списку наличие учащихся.

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 564  
АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Корсакова Нина  
Леоновна, Директор

02.10.25 15:11 (MSK)

Сертификат 368DB82D8F16D72BA482C22CD8721FDA



Комитет по образованию Санкт-Петербурга  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 564**  
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

190 005, Санкт-Петербург, улица Егорова, 24, лит. А  
Телефон: 8 – (812) – 710-14-75. Факс: 8 – (812) – 417-20-90  
E-mail: mail@school564.ru



№ 564



**Инструкция № 15**

для обучающихся ГБОУ СОШ № 564 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

при посещении театра, музея

**1. Общие правила**

1.1. Посещение театра и музея является культурным мероприятием и требует от обучающихся соответствующего поведения.

1.2. Обучающиеся обязаны:

- Соблюдать тишину и порядок
- Следовать указаниям сопровождающих педагогов и сотрудников учреждения
- Проявлять уважение к другим посетителям и работникам учреждения

1.3. Запрещается:

- Самовольно отлучаться от группы
- Прикасаться к экспонатам и элементам оформления
- Бегать по залам и коридорам

**2. Подготовка к посещению**

2.1. Внешний вид:

- Одежда должна быть чистой и опрятной
- Рекомендуются нарядный, торжественный стиль
- Обязательна сменная обувь в зимний период

2.2. Необходимо:

- Заранее ознакомиться с программой мероприятия
- Взять с собой блокнот и ручку для записей
- Отключить мобильный телефон или перевести его в беззвучный режим

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 564  
АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Корсакова Нина  
Леоновна, Директор

02.10.25 15:11 (MSK)

Сертификат 368DB82D8F16D72BA482C22CD8721FDA

### **3. Правила поведения в музее**

#### **3.1. Общие требования:**

- Соблюдать дистанцию от экспонатов (не менее 0,5 метра)
- Следовать по установленному маршруту
- Внимательно слушать экскурсовода

#### **3.2. Запрещается:**

- Фотографировать со вспышкой (если нет специального разрешения)
- Громко разговаривать и обсуждать экспонаты
- Прислоняться к витринам и стендам
- Принимать пищу и напитки в выставочных залах

### **4. Правила поведения в театре**

#### **4.1. До начала спектакля:**

- Занять свои места за 10-15 минут до начала
- Сдать верхнюю одежду в гардероб
- Ознакомиться с программой спектакля

#### **4.2. Во время спектакля:**

- Соблюдать абсолютную тишину
- Не вставать с мест и не переходить в другие ряды
- Не комментировать происходящее на сцене

#### **4.3. В антракте:**

- Подчиняться правилам перемещения по театру
- Соблюдать очередь в буфете
- Вернуться в зал после второго звонка

### **5. Культура общения**

#### **5.1. Соблюдать правила вежливости:**

- Уступать дорогу пожилым людям
- Благодарить сотрудников учреждения
- Извиняться в случае нечаянного столкновения

#### **5.2. Проявлять интерес:**

- Внимательно слушать экскурсовода/смотреть спектакль
- Задавать вопросы в специально отведенное время
- Участвовать в обсуждении после мероприятия

### **6. Действия в нестандартных ситуациях**

#### **6.1. При возникновении чрезвычайной ситуации:**

- Немедленно сообщить сопровождающему педагогу
- Следовать указаниям сотрудников учреждения
- Действовать согласно плану эвакуации

#### **6.2. При плохом самочувствии:**

- Немедленно сообщить учителю
- Обратиться за помощью к сотрудникам учреждения
- Не предпринимать самостоятельных действий

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 564  
АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА,** Корсакова Нина  
Леоновна, Директор

02.10.25 15:11 (MSK)

Сертификат 368DB82D8F16D72BA482C22CD8721FDA

## 7. Ответственность

### 7.1. Обучающиеся несут ответственность за:

- Сохранность имущества учреждения
- Соблюдение правил внутреннего распорядка
- Соблюдение норм культурного поведения

### 7.2. В случае нарушения правил:

- Обучающийся может быть удален из заведения
- Родители будут проинформированы о нарушении
- Может быть наложено дисциплинарное взыскание

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 564  
АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА,** Корсакова Нина  
Леоновна, Директор

02.10.25 15:11 (MSK)

Сертификат 368DB82D8F16D72BA482C22CD8721FDA



Комитет по образованию Санкт-Петербурга  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 564**  
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

190 005, Санкт-Петербург, улица Егорова, 24, лит.А  
Телефон: 8 – (812) – 710-14-75. Факс: 8 – (812) -4  
E-mail: mail@school564.ru

Согласовано  
Председатель ПК ГБОУ СОШ № 564  
Доценко Е.Е.

Специалист по ОТ  
Вишневская Е.И.

Утверждаю  
Директор ГБОУ СОШ № 564

Ко

25.08.2025

**Инструкция № 16**

для обучающихся ГБОУ СОШ № 564 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

по правилам поведения на природе

(в походах, на экскурсиях, во время пикников)

**1. Общие положения**

1.1. Настоящие правила распространяются на все мероприятия, проводимые на природе под руководством учебного заведения.

1.2. Цель правил — обеспечение безопасности, сохранение природы и создание комфортных условий для всех участников.

1.3. Участники обязаны неукоснительно выполнять распоряжения руководителя группы и сопровождающих педагогов.

**2. Подготовка к выходу на природу**

**2.1. Обязательная экипировка:**

- Удобная непромокаемая обувь с нескользящей подошвой
- Одежда по погоде (с учетом возможного дождя и ветра)
- Головной убор (кепка, панамы или шапка в зависимости от сезона)
- Запас питьевой воды и еды (если предусмотрено программой)
- Средства от клещей и комаров (по сезону)
- Личная аптечка (пластырь, бинт, личные лекарства)

**2.2. Запрещается брать с собой:**

- Спички, зажигалки, горючие вещества
- Острые и режущие предметы без разрешения руководителя
- Алкогольные напитки, табачные изделия, наркотические средства

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 564  
АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Корсакова Нина  
Леоновна, Директор

02.10.25 15:11 (MSK)

Сертификат 368DB82D8F16D72BA482C22CD8721FDA



- Гаджеты и устройства, не относящиеся к образовательной цели

### **3. Правила безопасности на природе**

#### **3.1. Основные требования:**

- Находиться в зоне видимости руководителя группы
- Передвигаться только по разрешенным маршрутам
- Сообщать руководителю об ухудшении самочувствия
- Соблюдать дистанцию при движении по сложным участкам

#### **3.2. Запрещается:**

- Самовольно отлучаться от группы
- Подходить к обрывам, крутым склонам, опасным водоемам
- Трогать незнакомые растения, грибы, ягоды
- Дразнить и кормить диких животных
- Разжигать костры без разрешения руководителя
- Лазить по деревьям и скалам

### **4. Правила поведения у водоемов**

#### **4.1. Разрешается:**

- Находиться на берегу только в сопровождении взрослых
- Умыться и мыть руки на мелководье под наблюдением

#### **4.2. Категорически запрещается:**

- Заходить в воду без разрешения руководителя
- Плавать и купаться без контроля взрослых
- Прыгать в воду с обрывов и деревьев
- Использовать надувные матрасы и круги для плавания

### **5. Экологические правила**

#### **5.1. Участники обязаны:**

- Соблюдать тишину, не нарушать покой обитателей леса
- Не ломать ветки деревьев и кустарников
- Не разорять гнезда, норы и муравейники
- Не срывать растения, не занесенные в Красную книгу
- Уносить весь мусор с собой

#### **5.2. Запрещается:**

- Оставлять надписи на камнях и деревьях
- Выкапывать растения
- Оставлять непотушенные костры
- Загрязнять водоемы

### **6. Правила привала и питания**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 564  
АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА,** Корсакова Нина  
Леоновна, Директор

02.10.25 15:11 (MSK)

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

Сертификат 368DB82D8F16D72BA482C22CD8721FDA

### 6.1. Организация привала:

- Разбивать лагерь только в разрешенных местах
- Использовать коврики для сидения
- Принимать пищу только в чистых условиях
- Мыть руки перед едой

### 6.2. Правила гигиены:

- Использовать влажные салфетки или антисептик
- Пить только бутилированную или кипяченую воду
- Не употреблять в пищу незнакомые ягоды и растения

## 7. Действия в чрезвычайных ситуациях

### 7.1. При возникновении опасности:

- Немедленно сообщить руководителю группы
- Сохранять спокойствие, не поддаваться панике
- Выполнять все команды руководителя

### 7.2. Если потерялся:

- Оставаться на месте, не бежать
- Громко звать на помощь
- Отвечать на зов руководителя
- При необходимости звонить по телефону 112

## 8. Ответственность

### 8.1. За нарушение правил поведения:

- Обучающийся может быть отстранен от участия в мероприятии
- Родители будут проинформированы о нарушении
- Может быть применено дисциплинарное взыскание

8.2. Родители несут материальную ответственность за ущерб, причиненный их ребенком природе или имуществу учреждения.



Комитет по образованию Санкт-Петербурга  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 564**  
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

190 005, Санкт-Петербург, улица Егорова, 24, лит. А  
Телефон: 8 – (812) – 710-14-75. Факс: 8 – (812) – 417-20-90  
E-mail: mail@school564.ru

Согласовано  
Председатель ПК ГБОУ СОШ № 564  
Доценко Е.Е.

Специалист по ОТ  
Вишневская Е.И.

Утверждаю  
Директор ГБОУ СОШ № 564

Корсакова Н.Л.

25.08.2025

**Инструкция № 17**

для обучающихся ГБОУ СОШ № 564 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга  
по правилам дорожного движения и безопасного поведения пешехода

**I. Общие положения**

1. Настоящая инструкция устанавливает правила безопасности для лиц, управляющих велосипедом, самокатом, электросамокатом, гироскутером и другими средствами индивидуальной мобильности (СИМ).
2. Велосипед - транспортное средство. Лицо, управляющее велосипедом, является водителем и обязано знать и соблюдать Правила дорожного движения (ПДД).
3. СИМ (самокаты, электросамокаты, гироскутеры, моноколеса и т.д.) — участники дорожного движения, приравниваемые к пешеходам (если иное не оговорено ПДД). Они обязаны двигаться по тротуарам, пешеходным и велопешеходным дорожкам, не создавая помех для движения пешеходов.

**II. Средства защиты и подготовка транспортного средства**

1. Обязательная экипировка для велосипедиста и пользователя СИМ:
  - Веложилет — основное средство защиты от черепно-мозговых травм.
  - Налокотники и наколенники — защищают суставы и кости при падении.
  - Яркая одежда со световозвращающими элементами — обязательна для движения в темное время суток и в условиях плохой видимости.
2. Проверка исправности перед выездом:
  - Для велосипеда: проверить тормоза, давление в шинах, работу звонка, натяжение цепи, чистоту и исправность световых приборов (фары спереди, красного фонаря сзади).
  - Для СИМ: проверить заряд батареи, исправность тормозов, индикаторов и подсветки.

**III. Правила для велосипедистов (от 14 лет)**

1. Разрешенные направления движения (в порядке приоритета):

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Велосипедная дорожка (знак 4.4.1)

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 564  
АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Корсакова Нина  
Леоновна, Директор

02.10.25 15:11 (MSK)

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

Сертификат 368DB82D8F16D72BA482C22CD8721FDA

2. **Правый край проезжей части** — только для велосипедистов старше 14 лет, если нет велодорожки или возможности двигаться по ней.
3. **Обочина** — если движение по проезжей части или велодорожке невозможно.
4. **Тротуар или пешеходная дорожка** — только если отсутствуют другие возможности, или если вы сопровождаете велосипедиста до 14 лет либо перевозите ребенка до 7 лет.
2. **Запрещено:**
  - Управлять велосипедом, не держась за руль хотя бы одной рукой.
  - Перевозить пассажиров, если это не предусмотрено конструкцией.
  - Перевозить груз, который выступает более чем на 0,5 м по длине или ширине.
  - Поворачивать налево или разворачиваться на дорогах с трамвайным движением и на дорогах, имеющих более одной полосы для движения в данном направлении. В этом случае необходимо спешиться и перейти дорогу по пешеходному переходу.
  - Ездить по пешеходным переходам. Велосипедист **обязан спешиться** и перевести велосипед через дорогу.
  - Ездить в темное время суток без включенной фары и заднего габаритного огня.
3. **Сигналы маневрирования:**

Велосипедист должен подавать сигналы рукой перед началом движения, поворотом, разворотом и остановкой.

  - **Поворот налево или перестроение:** вытянутая в сторону левая рука ИЛИ правая рука, вытянутая в сторону и согнутая в локте под прямым углом вверх.
  - **Поворот направо или перестроение:** вытянутая в сторону правая рука ИЛИ левая рука, вытянутая в сторону и согнутая в локте под прямым углом вверх.
  - **Остановка:** поднятая вверх любая рука.

#### **IV. Правила для пользователей средств индивидуальной мобильности (СИМ)**

1. **Место движения:**
  - Двигайтесь по тротуарам, велопешеходным и пешеходным дорожкам, не создавая помех для движения пешеходов.
  - При их отсутствии — по обочине или краю проезжей части, но только в светлое время суток и с соблюдением мер повышенной предосторожности.
2. **Скорость и дистанция:**
  - Соблюдайте безопасную скорость (не более 20 км/ч), позволяющую вовремя среагировать на помеху.
  - Снижайте скорость при приближении к пешеходам, особенно детям, пожилым людям и животным.
  - Соблюдайте безопасную дистанцию до впереди движущихся объектов.
3. **Запрещено:**
  - Использовать СИМ в состоянии опьянения или под воздействием лекарств.
  - Перевозить пассажиров, если это не разрешено производителем.
  - Перевозить груз, который мешает управлению.
  - Цепляться за любое транспортное средство.
  - Выезжать на СИМ на проезжую часть, если вам нет 14 лет.

#### **V. Дорожные знаки и разметка (общие для всех)**

1. **Важные знаки для велосипедистов:**
  - Знак 3.9 "Движение на велосипедах запрещено" (кирпич для велосипедов).
  - Знак 4.4.1 "Велосипедная дорожка" (разрешает движение только на велосипедах и СИМ).
  - Знак 1.24 "Пересечение с велосипедной дорожкой" (предупреждает водителей о пересечении с велодорожкой).
  - Знак 4.5.2 "Пешеходная дорожка" (запрещает движение велосипедистов, но разрешает движение на СИМ).

Документ подписан электронной подписью

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 564  
АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Корсакова Нина  
Леоновна, Директор

02.10.25 15:11 (MSK)

Сертификат 368DB82D8F16D72BA482C22CD8721FDA

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

## 2. Разметка:

- **Разметка 1.15** (прерывистые линии) — обозначает место пересечения велосипедной дорожки с проезжей частью ("зебра" для велосипедистов).
- **Разметка 1.23.3** (изображение велосипеда) — обозначает велосипедную дорожку или полосу.

## VI. Действия в опасных ситуациях

1. **Падение:** Постарайтесь сгруппироваться, прижав подбородок к груди и согнув руки и ноги. Не выставляйте прямые руки для упора.
2. **Столкновение:** Если столкновение неизбежно, постарайтесь направить транспортное средство в сторону от основного удара и оттолкнуться от него.
3. **Поломка на проезжей части:** Немедленно покиньте проезжую часть, отойдя на обочину или тротуар.

**Помните!** Ваша безопасность на 90% зависит от вашей внимательности, предсказуемости для других участников движения и строгого соблюдения этих правил. Удачи в пути

Инструкция по правилам движения и безопасного поведения пешехода на дороге. Дорога от дома до школы. (дорожные знаки, дорожная разметка, дорожные сигналы).

**Инструкция по правилам движения и безопасного поведения пешехода на дороге. Дорога от дома до школы**

### I. Общие положения

1. Пешеход является полноправным участником дорожного движения.
2. Знание и соблюдение Правил дорожного движения — гарантия вашей безопасности.
3. Основное правило: «**Остановись, посмотри, переходи!**»

### II. Подготовка к выходу из дома

1. **Планирование маршрута:**
  - Вместе с родителями составьте **безопасный маршрут «Дом-Школа-Дом»**.
  - Отмечайте на схеме все опасные места: перекрестки, выезды со дворов, участки с ограниченным обзором.
  - Выбирайте путь с минимальным количеством переходов через проезжую часть.
2. **Обеспечение видимости:**
  - В темное время суток и в условиях плохой видимости (туман, дождь, снегопад) **обязательно используйте световозвращающие элементы** (фликеры) на одежде, рюкзаке.
  - Одежда должна быть яркой, контрастной.

### III. Правила движения по дороге

1. **Движение по тротуару:**
  - Иди по **правой стороне** тротуара, не мешая другим пешеходам.
  - Не устраивай игр на тротуаре, не толкайся.
  - Обходи препятствия на тротуаре, не выходя на проезжую часть.
2. **Движение при отсутствии тротуара:**
  - Если тротуара нет, иди по обочине **навстречу движению транспортных средств** (так ты видишь приближающиеся машины).
  - Будь особенно внимателен.

### IV. Переход проезжей части

1. **Выбор места перехода:**
  - Переходи дорогу только по **пешеходному переходу** (надземному, подземному, наземному — «зебре»).
  - Если перехода нет, переходи на перекрестке по линии тротуаров или обочин.
  - **Запрещено переходить дорогу в неположенном месте, даже если кажется, что машин нет.**

документ подписан электронной подписью

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 564  
АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА,** Корсакова Нина  
Леоновна, Директор

02.10.25 15:11 (MSK)

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"  
Сертификат 368DB82D8F16D72BA482C22CD8721FDA



1. **ОСТАНОВИСЬ** у края проезжей части.
2. **ПОСЛУШАЙ** и **ПОСМОТРИ** по сторонам. Убедись, что все транспортные средства остановились и пропускают тебя.
3. **УБЕДИСЬ, ЧТО ВОДИТЕЛИ ТЕБЯ ВИДЯТ** (установи зрительный контакт).
4. Переходи дорогу быстрым шагом, **НЕ БЕГИ**.
5. Иди **ПРЯМО**, а не наискосок.
6. **НЕ ОТВЛЕКАЙСЯ** на телефон, разговоры или музыку в наушниках.
2. **Переход по регулируемому переходу (со светофором):**
  - Переходи только на **ЗЕЛЕНЫЙ** сигнал светофора.
  - Даже на зеленый сигнал убедись, что машины остановились.
  - Если зеленый сигнал начал мигать — переход начинать **НЕЛЬЗЯ**.
3. **Переход по нерегулируемому переходу (без светофора):**
  - Помни: водитель обязан пропустить тебя, но ты должен убедиться в своей безопасности.
  - Не выходи на дорогу из-за препятствия (стоящей машины, кустов, сугроба), пока не убедишься в отсутствии транспорта.

#### **V. Дорожные знаки и разметка, которые нужно знать**

1. **Основные знаки для пешехода:**
  - «**Пешеходный переход**» (синий квадрат с человеком на «зебре») — указывает место перехода.
  - «**Дети**» (треугольник с бегущими детьми) — предупреждает водителя, но **НЕ** является местом перехода.
  - «**Пешеходная дорожка**» (круглый знак с человеком на синем фоне) — разрешает движение только пешеходам.
  - «**Движение пешеходов запрещено**» (круг с красной окантовкой и человеком внутри) — запрещает переход в данном месте.
2. **Дорожная разметка:**
  - «**Зебра**» (разметка 1.14.1) — обозначает пешеходный переход.
  - **Сплошная линия (1.1)** — переходить через нее нельзя.
  - **Двойная сплошная (1.3)** — переходить через нее категорически запрещено.

#### **VI. Действия в опасных ситуациях**

1. **Если ты уронил что-то на проезжую часть:**
  - **НЕ БРОСАЙСЯ** за вещью.
  - Попроси помощи у взрослого или, если ты уже на переходе, продолжи движение и сообщи дежурному.
2. **Если на переходе внезапно загорелся красный:**
  - Немедленно вернись на тротуар, если ты только начал переход.
  - Если ты уже на середине дороги, **НЕ ПАНИКУЙ**. Дойди до островка безопасности или закончи переход. Водители обязаны пропустить тебя.
3. **Если ты видишь нарушение ПДД:**
  - Запомни номер машины.
  - Сообщи взрослому (родителям, учителю, сотруднику полиции).

**Помни!**

Дорога не прощает ошибок.

Твоя внимательность и неукоснительное соблюдение этих правил — самый короткий и безопасный путь от дома до школы и обратно.



Комитет по образованию Санкт-Петербурга  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 564**  
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

190 005, Санкт-Петербург, улица Егорова, 24, лит.А  
Телефон: 8 – (812) –710-14-75. Факс: 8 – (812) -417-20-90  
E-mail: mail@school564.ru

Согласовано  
Председатель ПК ГБОУ СОШ № 564  
Доценко Е.Е.  
Специалист по ОТ  
Вишневская Е.И.

Утверждаю  
Директор ГБОУ СОШ № 564  
Корсакова Н.Л.  
25.08.2025

**Инструкция № 18**

для обучающихся ГБОУ СОШ № 564 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга  
по правилам поведения велосипедиста  
и при управлении иными средствами индивидуальной мобильности

**I. Общие положения**

1. Настоящая инструкция устанавливает правила безопасности для лиц, управляющих велосипедом, самокатом, электросамокатом, гироскутером и другими средствами индивидуальной мобильности (СИМ).
2. Велосипед - транспортное средство. Лицо, управляющее велосипедом, является водителем и обязано знать и соблюдать Правила дорожного движения (ПДД).
3. СИМ (самокаты, электросамокаты, гироскутеры, моноколеса и т.д.) — участники дорожного движения, приравниваемые к пешеходам (если иное не оговорено ПДД). Они обязаны двигаться по тротуарам, пешеходным и велопешеходным дорожкам, не создавая помех для движения пешеходов.

**II. Средства защиты и подготовка транспортного средства**

1. Обязательная экипировка для велосипедиста и пользователя СИМ:
  - Велошлем — основное средство защиты от черепно-мозговых травм.
  - Налокотники и наколенники — защищают суставы и кости при падении.
  - Яркая одежда со световозвращающими элементами — обязательна для движения в темное время суток и в условиях плохой видимости.
2. Проверка исправности перед выездом:
  - Для велосипеда: проверить тормоза, давление в шинах, работу звонка, натяжение цепи, чистоту и исправность световых приборов (фары спереди, красного фонаря сзади).
  - Для СИМ: проверить заряд батареи, исправность тормозов, индикаторов и подсветки.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 564  
АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Корсакова Нина  
Леоновна, Директор

02.10.25 15:11 (MSK)

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"  
Сертификат 368DB82D8F16D72BA482C22CD8721FDA

## 1. Разрешенные направления движения (в порядке приоритета):

1. **Велосипедная дорожка** (знак 4.4.1).
2. **Правый край проезжей части** — только для велосипедистов старше 14 лет, если нет велодорожки или возможности двигаться по ней.
3. **Обочина** — если движение по проезжей части или велодорожке невозможно.
4. **Тротуар или пешеходная дорожка** — только если отсутствуют другие возможности, или если вы сопровождаете велосипедиста до 14 лет либо перевозите ребенка до 7 лет.

## 2. Запрещено:

- Управлять велосипедом, не держась за руль хотя бы одной рукой.
- Перевозить пассажиров, если это не предусмотрено конструкцией.
- Перевозить груз, который выступает более чем на 0,5 м по длине или ширине.
- Поворачивать налево или разворачиваться на дорогах с трамвайным движением и на дорогах, имеющих более одной полосы для движения в данном направлении. В этом случае необходимо **спешиться** и перейти дорогу по пешеходному переходу.
- Ездить по пешеходным переходам. Велосипедист **обязан спешиться** и перевести велосипед через дорогу.
- Ездить в темное время суток без включенной фары и заднего габаритного огня.

## 3. Сигналы маневрирования:

- Велосипедист должен подавать сигналы рукой перед началом движения, поворотом, разворотом и остановкой.
- **Поворот налево или перестроение:** вытянутая в сторону левая рука ИЛИ правая рука, вытянутая в сторону и согнутая в локте под прямым углом вверх.
  - **Поворот направо или перестроение:** вытянутая в сторону правая рука ИЛИ левая рука, вытянутая в сторону и согнутая в локте под прямым углом вверх.
  - **Остановка:** поднятая вверх любая рука.

## IV. Правила для пользователей средств индивидуальной мобильности (СИМ)

### 1. Место движения:

- Двигайтесь по тротуарам, велопешеходным и пешеходным дорожкам, не создавая помех для движения пешеходов.
- При их отсутствии — по обочине или краю проезжей части, но только в светлое время суток и с соблюдением мер повышенной предосторожности.

### 2. Скорость и дистанция:

- Соблюдайте безопасную скорость (не более 20 км/ч), позволяющую вовремя среагировать на помеху.
- Снижайте скорость при приближении к пешеходам, особенно детям, пожилым людям и животным.
- Соблюдайте безопасную дистанцию до впереди движущихся объектов.

### 3. Запрещено:

- Использовать СИМ в состоянии опьянения или под воздействием лекарств.
- Перевозить пассажиров, если это не разрешено производителем.
- Перевозить груз, который мешает управлению.
- Цепляться за любое транспортное средство.
- Выезжать на СИМ на проезжую часть, если вам нет 14 лет.

## V. Дорожные знаки и разметка (общие для всех)

### 1. Важные знаки для велосипедистов:

- Знак 3.9 "Движение на велосипедах запрещено" (кирпич для велосипедов).
- Знак 4.4.1 "Велосипедная дорожка" (разрешает движение только на велосипедах и СИМ).
- Знак 1.24 "Пересечение с велосипедной дорожкой" (предупреждает водителей о пересечении с велодорожкой).
- Знак 4.5.2 "Пешеходная дорожка" (запрещает движение велосипедистов, но разрешает движение на СИМ).

### 2. Разметка:

документ подписан электронной подписью

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 564  
АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Корсакова Нина  
Леоновна, Директор

02.10.25 15:11 (MSK)

Сертификат 368DB82D8F16D72BA482C22CD8721FDA

Оператор ОДБ-999 Компания "Тензор"

- **Разметка 1.15** (прерывистые линии) — обозначает место пересечения велосипедной дорожки с проезжей частью ("зебра" для велосипедистов).
- **Разметка 1.23.3** (изображение велосипеда) — обозначает велосипедную дорожку или полосу.

#### **VI. Действия в опасных ситуациях**

1. **Падение:** Постарайтесь сгруппироваться, прижав подбородок к груди и согнув руки и ноги. Не выставляйте прямые руки для упора.
2. **Столкновение:** Если столкновение неизбежно, постарайтесь направить транспортное средство в сторону от основного удара и оттолкнуться от него.
3. **Поломка на проезжей части:** Немедленно покиньте проезжую часть, отойдя на обочину или тротуар.

**Помните!** Ваша безопасность на 90% зависит от вашей внимательности, предсказуемости для других участников движения и строгого соблюдения этих правил. Удачи в пути



Комитет по образованию Санкт-Петербурга  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 564**  
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

190 005, Санкт-Петербург, улица Егорова, 24, лит. А  
Телефон: 8 – (812) – 710-14-75. Факс: 8 – (812) – 417-20-90  
E-mail: mail@school564.ru

Согласовано  
Председатель ПК ГБОУ СОШ № 564  
Доценко Е.Е.

Специалист по ОТ  
Вишневская Е.И.

Утверждаю  
Директор ГБОУ СОШ № 564

Корсакова Н.Л.

25.08.2025

**Инструкция № 19**

для обучающихся ГБОУ СОШ № 564 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга  
по правилам безопасности в городской среде

**1. Общие положения**

- 1.1. Настоящие правила устанавливают нормы безопасного поведения обучающихся в городской среде.
- 1.2. Правила действуют на всей территории города и обязательны для исполнения всеми обучающимися.
- 1.3. Ответственность за соблюдение правил несут сами обучающиеся, а для несовершеннолетних — также их родители (законные представители).

**2. Планирование безопасных маршрутов движения**

**2.1. Основные принципы планирования маршрута:**

- Выбирайте хорошо освещенные и людные улицы
- Избегайте пустырей, строек, промышленных зон
- Проложите маршрут мимо отделений полиции, пунктов охраны общественного порядка
- Учитывайте время движения — в темное время суток маршрут должен быть максимально безопасным

**2.2. Обязательные требования:**

- Сообщайте родителям о своем маршруте и времени возвращения
- Имейте при себе полностью заряженный мобильный телефон
- Знайте номера телефонов экстренных служб и родителей

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 564  
АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Корсакова Нина  
Леоновна, Директор

02.10.25 15:11 (MSK)

Сертификат 368DB82D8F16D72BA482C22CD8721FDA



- Избегайте кратчайших, но опасных путей (через парки, пустыри, тоннели)

### 2.3. Запрещается:

- Менять заранее согласованный маршрут без уведомления родителей
- Срезать путь через опасные и малолюдные места
- Использовать для навигации незнакомые приложения и советы случайных людей

## 3. Правила поведения в общественных местах

### 3.1. В транспорте:

- Подходите к дверям транспорта только после полной остановки
- Не стойте у края платформы в метро и на железнодорожных станциях
- Уступайте места пожилым людям, пассажирам с детьми, инвалидам
- Выходите из транспорта первым, затем пропускайте выходящих пассажиров

### 3.2. На улицах и тротуарах:

- Двигайтесь по тротуарам, придерживаясь правой стороны
- Переходите дорогу только по пешеходным переходам
- Не пользуйтесь наушниками и мобильным телефоном при переходе дороги
- Обходите люки, строительные площадки, ремонтируемые участки

### 3.3. В торговых центрах и общественных зданиях:

- Запомните расположение основных и запасных выходов
- В случае эвакуации следуйте указаниям администрации и службы безопасности
- Не оставляйте личные вещи без присмотра
- Сообщайте службе безопасности о подозрительных предметах и людях

## 4. Безопасность в зонах отдыха

### 4.1. В парках и скверах:

- Не заходите в глухие, неосвещенные участки парка
- Не приближайтесь к бродячим животным
- Не принимайте угощения от незнакомцев
- Не соглашайтесь на предложения сфотографироваться с незнакомыми людьми

### 4.2. На спортивных и игровых площадках:

- Перед использованием проверяйте исправность спортивного оборудования
- Не выполняйте опасные трюки без страховки и подготовки
- Соблюдайте очередность на игровых конструкциях
- Не оставляйте ценные вещи без присмотра

### 4.3. У водоемов в черте города:

- Купайтесь только в специально отведенных и оборудованных местах
- Не ныряйте в незнакомых местах
- Не заходите в воду без присмотра взрослых

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 564  
АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Корсакова Нина  
Леоновна, Директор

02.10.25 15:11 (MSK)

Сертификат 368DB82D8F16D72BA482C22CD8721FDA

- Не используйте надувные матрасы далеко от берега

## **5. Взаимодействие с незнакомцами**

### **5.1. Основные правила:**

- Не разговаривайте с незнакомыми людьми
- Не принимайте подарки, угощения, напитки
- Не садитесь в машину к незнакомцам, даже если они представились знакомыми родителей
- Не сообщайте личную информацию (адрес, график движения, расписание занятий)

### **5.2. Действия при опасности:**

- Громко кричите: «Помогите! Я не знаю этого человека!»
- Бегите в людное место: магазин, аптеку, отделение банка
- Обращайтесь за помощью к полицейским, охранникам, женщинам с детьми
- Звоните в экстренные службы: 112, 102

## **6. Правила цифровой безопасности в городе**

### **6.1. Общие требования:**

- Не выкладывайте в интернет информацию о своем местоположении в реальном времени
- Не отмечайте геолокацию на фотографиях из дома и часто посещаемых мест
- Используйте настройки конфиденциальности в социальных сетях
- Не делитесь маршрутами движения и расписанием занятий в открытом доступе

## **7. Действия в чрезвычайных ситуациях**

### **7.1. При возникновении опасности:**

- Немедленно позвоните родителям или в службу спасения (112)
- Сообщите максимально точно свое местоположение
- Опишите внешность подозрительных лиц
- Действуйте по указанию диспетчера службы спасения

### **7.2. Если вас преследуют:**

- Идите в сторону людей и освещенных мест
- Зайдите в магазин, кафе, любое учреждение и сообщите о преследовании
- Не заходите в подъезд и лифт с незнакомым человеком



Комитет по образованию Санкт-Петербурга  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 564**  
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

190 005, Санкт-Петербург, улица Егорова, 24, лит. А  
Телефон: 8 – (812) – 710-14-75. Факс: 8 – (812) – 417-20-90  
E-mail: mail@school564.ru

П  
Доценко Е.Е.

СОШ № 564

Утверждаю  
Директор

Специалист  
Вишневская Е.И.

Корсаков



25.08.2025

**Инструкция № 20**

для обучающихся ГБОУ СОШ № 564 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга  
по правилам безопасности при поездках на железнодорожном и общественном транспорте

**1. Общие положения**

1.1. Настоящие правила обязательны для выполнения всеми обучающимися при использовании железнодорожного и общественного транспорта (автобусов, трамваев, троллейбусов, метро).

1.2. Ответственность за соблюдение правил несут обучающиеся, а для несовершеннолетних — их родители (законные представители).

1.3. Руководитель группы (сопровождающий) обязан провести инструктаж перед каждой поездкой.

**2. Подготовка к поездке**

**2.1. Обязательные действия:**

- Иметь при себе документы (удостоверение учащегося, проездной билет).
- Заранее изучить маршрут и расписание транспорта.
- Сообщить родителям и руководителю группы о времени отправления и прибытия.
- Надеть удобную одежду и обувь, обеспечивающую безопасное перемещение.

**2.2. Запрещается:**

- Брать с собой опасные предметы (острые, легковоспламеняющиеся вещества).
- Приносить алкоголь, табачные изделия, наркотические средства.
- Использовать неисправные электронные устройства.

**3. Правила поведения на железнодорожном транспорте**

**3.1. На вокзале и платформе:**

- Не подходите к краю платформы ближе 2 метров.
- Переходите пути только по пешеходным мостам, тоннелям или специальным переходам.
- Не залезайте на опоры контактной сети и не прикасайтесь к токоведущим элементам.
- Не прыгайте с платформы на пути.

**3.2. В поезде:**

Документ подписан электронной подписью. Не выносите из вагона и не выбрасывайте мусор во время движения.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 564  
АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Корсакова Нина  
Леоновна, Директор

02.10.25 15:11 (MSK)

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

Сертификат 368DB82D8F16D72BA482C22CD8721FDA

- Не отвлекайте машиниста сигналами без крайней необходимости.
- Соблюдайте порядок в вагоне, не мешайте другим пассажирам.
- При экстренной ситуации используйте стоп-кран только с разрешения проводника.

### **3.3. При посадке и высадке:**

- Входите в вагон и выходите из него только после полной остановки поезда.
- Не задерживайтесь в дверях, не создавайте давку.
- Помогайте младшим и пожилым пассажирам.

## **4. Правила поведения в общественном транспорте**

### **4.1. На остановках:**

- Не выходите на проезжую часть при ожидании транспорта.
- Входите в транспорт через переднюю дверь, выходите через заднюю.
- Уступайте место пожилым людям, инвалидам, пассажирам с детьми.

### **4.2. Во время поездки:**

- Крепко держитесь за поручни.
- Не отвлекайте водителя разговорами и не мешайте ему управлять транспортом.
- Не ставьте сумки на сиденья и не блокируйте проходы.

### **4.3. В метро:**

- Не заходите за ограничительную линию на платформе.
- Не пытайтесь поднять упавшие на пути предметы самостоятельно.
- В случае задержки поезда в тоннеле сохраняйте спокойствие и следуйте инструкциям машиниста.

## **5. Действия в чрезвычайных ситуациях**

### **5.1. При аварии или экстренной остановке:**

- Сохраняйте спокойствие, не создавайте панику.
- Выполняйте указания водителя, машиниста или сотрудников транспорта.
- Окажите помощь детям, пожилым и пострадавшим.

### **5.2. При обнаружении подозрительных предметов:**

- Немедленно сообщите водителю, сотрудникам транспорта или полиции.
- Не прикасайтесь к предмету и не предпринимайте самостоятельных действий.

### **5.3. При эвакуации:**

- Помогите другим пассажирам покинуть транспорт.
- Двигайтесь к выходу, соблюдая порядок.
- Не возвращайтесь за личными вещами.

## **6. Ответственность за нарушения**

6.1. За несоблюдение правил безопасности к обучающемуся могут быть применены меры дисциплинарного взыскания.

6.2. Родители (законные представители) несут материальную ответственность за ущерб, причиненный их ребенком.



Комитет по образованию Санкт-Петербурга  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 564**  
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

190 005, Санкт-Петербург, улица Егорова, 24, лит. А  
Телефон: 8 – (812) – 710-14-75. Факс: 8 – (812) – 417-20-90  
E-mail: mail@school564.ru



ОШ № 564



### Инструкция № 20

для обучающихся ГБОУ СОШ № 564 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга  
по правилам безопасности при поездках на железнодорожном и общественном транспорте

#### 1. Общие положения

- 1.1. Настоящие правила обязательны для выполнения всеми обучающимися при использовании железнодорожного и общественного транспорта (автобусов, трамваев, троллейбусов, метро).
- 1.2. Ответственность за соблюдение правил несут обучающиеся, а для несовершеннолетних — их родители (законные представители).
- 1.3. Руководитель группы (сопровождающий) обязан провести инструктаж перед каждой поездкой.

#### 2. Подготовка к поездке

##### 2.1. Обязательные действия:

- Иметь при себе документы (удостоверение учащегося, проездной билет).
- Заранее изучить маршрут и расписание транспорта.
- Сообщить родителям и руководителю группы о времени отправления и прибытия.
- Надеть удобную одежду и обувь, обеспечивающую безопасное перемещение.

##### 2.2. Запрещается:

- Брать с собой опасные предметы (острые, легковоспламеняющиеся вещества).
- Приносить алкоголь, табачные изделия, наркотические средства.
- Использовать неисправные электронные устройства.

#### 3. Правила поведения на железнодорожном транспорте

##### 3.1. На вокзале и платформе:

- Не подходите к краю платформы ближе 2 метров.
- Переходите пути только по пешеходным мостам, тоннелям или специальным переходам.
- Не залезайте на опоры контактной сети и не прикасайтесь к токоведущим элементам.
- Не прыгайте с платформы на пути.

##### 3.2. В поезде:

- Не высывайтесь из окон и не выбрасывайте мусор во время движения.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 564  
АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Корсакова Нина  
Леоновна, Директор

02.10.25 15:11 (MSK)

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

Сертификат 368DB82D8F16D72BA482C22CD8721FDA



- Не отвлекайте машиниста сигналами без крайней необходимости.
- Соблюдайте порядок в вагоне, не мешайте другим пассажирам.
- При экстренной ситуации используйте стоп-кран только с разрешения проводника.

### **3.3. При посадке и высадке:**

- Входите в вагон и выходите из него только после полной остановки поезда.
- Не задерживайтесь в дверях, не создавайте давку.
- Помогайте младшим и пожилым пассажирам.

## **4. Правила поведения в общественном транспорте**

### **4.1. На остановках:**

- Не выходите на проезжую часть при ожидании транспорта.
- Входите в транспорт через переднюю дверь, выходите через заднюю.
- Уступайте место пожилым людям, инвалидам, пассажирам с детьми.

### **4.2. Во время поездки:**

- Крепко держитесь за поручни.
- Не отвлекайте водителя разговорами и не мешайте ему управлять транспортом.
- Не ставьте сумки на сиденья и не блокируйте проходы.

### **4.3. В метро:**

- Не заходите за ограничительную линию на платформе.
- Не пытайтесь поднять упавшие на пути предметы самостоятельно.
- В случае задержки поезда в тоннеле сохраняйте спокойствие и следуйте инструкциям машиниста.

## **5. Действия в чрезвычайных ситуациях**

### **5.1. При аварии или экстренной остановке:**

- Сохраняйте спокойствие, не создавайте панику.
- Выполняйте указания водителя, машиниста или сотрудников транспорта.
- Окажите помощь детям, пожилым и пострадавшим.

### **5.2. При обнаружении подозрительных предметов:**

- Немедленно сообщите водителю, сотрудникам транспорта или полиции.
- Не прикасайтесь к предмету и не предпринимайте самостоятельных действий.

### **5.3. При эвакуации:**

- Помогите другим пассажирам покинуть транспорт.
- Двигайтесь к выходу, соблюдая порядок.
- Не возвращайтесь за личными вещами.

## **6. Ответственность за нарушения**

6.1. За несоблюдение правил безопасности к обучающемуся могут быть применены меры дисциплинарного взыскания.

6.2. Родители (законные представители) несут материальную ответственность за ущерб, причиненный их ребенком.



Комитет по образованию Санкт-Петербурга  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 564**  
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

190 005, Санкт-Петербург, улица Егорова, 24, лит.А  
Телефон: 8 – (812) – 710-14-75. Факс: 8 – (812) -417-20-90  
E-mail: [mail@school564.ru](mailto:mail@school564.ru)

Согласовано  
Председатель ПК ГБОУ СОШ № 564  
Доценко Е.Е.

Специалист по ОТ  
Вишневская Е.И.

Утверждаю  
Директор ГБОУ СОШ № 564

Корсакова Н.Д.

25.08.2025

## Инструкция № 21

для обучающихся ГБОУ СОШ № 564 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга  
и их родителей  
по профилактике гриппа и ОРВИ

### I. Общие положения

1. Грипп и ОРВИ (острая респираторная вирусная инфекция) — это заразные заболевания, которые передаются от человека к человеку воздушно-капельным и контактным путем.
2. Цель профилактики — не допустить заражения и распространения инфекции.
3. Соблюдение мер профилактики защищает не только вас, но и ваших близких.

### II. Основные меры профилактики

1. **Соблюдение правил личной гигиены:**
  - Мойте руки с мылом и водой или используйте антисептик на спиртовой основе, особенно после улицы, общественного транспорта, кашля или чихания.
  - Не прикасайтесь к лицу, глазам, носу и рту немытыми руками.
  - При чихании и кашле прикрывайте рот и нос одноразовой салфеткой или локтевым сгибом. Использованную салфетку сразу выбрасывайте.
2. **Поддержание чистоты:**
  - Регулярно проветривайте помещения (не менее 2-3 раз в день).
  - Делайте влажную уборку с использованием дезинфицирующих средств, особенно дверных ручек, выключателей, поверхностей столов, гаджетов.
3. **Соблюдение дистанции и сокращение контактов:**
  - В период подъема заболеваемости избегайте мест массового скопления людей (торговые центры, кинотеатры, общественный транспорт в час пик).

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 564  
АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Корсакова Нина  
Леоновна, Директор

02.10.25 15:11 (MSK)

Сертификат 368DB82D8F16D72BA482C22CD8721FDA

- Соблюдайте дистанцию не менее 1 метра от людей, у которых есть признаки заболевания (кашель, чихание, насморк).

### **III. Здоровый образ жизни — основа защиты**

#### **1. Укрепление иммунитета:**

- **Сбалансированное питание:** употребляйте пищу, богатую витаминами (свежие овощи, фрукты, особенно цитрусовые, клюква, шиповник).
- **Полноценный сон:** не менее 8-9 часов в сутки для школьников.
- **Физическая активность:** регулярные прогулки на свежем воздухе, зарядка.
- **Закаливание:** обливания, контрастный душ (после консультации с врачом).

#### **2. Ношение маски:**

- Маску должен носить больной человек, чтобы не распространять вирус.
- Здоровому человеку маска рекомендована при уходе за больным или в местах скопления людей в период эпидемии. Меняйте маску каждые 2-3 часа.

### **IV. Что делать при появлении симптомов**

#### **1. При первых признаках заболевания (высокая температура, кашель, боль в горле, насморк, слабость):**

- **Оставайтесь дома!** Не приходите в школу, не посещайте кружки и секции.
- **Немедленно сообщите** о своем состоянии родителям и классному руководителю.
- **Вызовите врача на дом.** Не занимайтесь самолечением!

#### **2. Строго выполняйте назначения врача:**

- Соблюдайте постельный режим.
- Пейте больше жидкости (теплый чай, морс, воду).
- Принимайте лекарства только по назначению врача. **Помните: антибиотики не действуют на вирусы гриппа и ОРВИ!**

### **V. Самая эффективная мера — вакцинация**

1. **Ежегодная прививка от гриппа** — это единственный научно доказанный способ значительно снизить риск заболевания и тяжелых осложнений (пневмония, бронхит, отит).
2. Оптимальное время для вакцинации — **сентябрь-ноябрь**.
3. Вакцинация проводится **БЕСПЛАТНО** в поликлинике по месту жительства, в мобильных пунктах или в школе (с согласия родителей).

### **VI. Памятка для родителей**

1. **Не отправляйте больного ребенка в школу!** Это опасно для его здоровья и здоровья окружающих.
2. Если у ребенка появились симптомы заболевания, оставьте его дома и вызовите врача.
3. Следите за соблюдением режима дня, питания и рекомендаций по здоровому образу жизни.
4. Подавайте положительный пример: соблюдайте правила гигиены и проходите вакцинацию всей семьей.

**Помните!**

Ваше здоровье и здоровье окружающих в ваших руках.

Соблюдение этих простых правил поможет вам оставаться здоровыми в сезон простуд!

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 564  
АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Корсакова Нина  
Леоновна, Директор

02.10.25 15:11 (MSK)

Сертификат 368DB82D8F16D72BA482C22CD8721FDA



Комитет по образованию Санкт-Петербурга  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 564**  
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

190 005, Санкт-Петербург, улица Егорова, 24, лит.А  
Телефон: 8 – (812) – 710-14-75. Факс: 8 – (812) – 417-20-90  
E-mail: mail@school564.ru

Согласовано  
Председатель ПК ГБОУ СОШ № 564  
Доценко Е.Е.  
Специалист по ОТ  
Вишневская Е.И.

Утверждаю  
Директор ГБОУ СОШ № 564  
Корсакова Н.Л.

25.08.2025

**Инструкция № 22**

для обучающихся ГБОУ СОШ № 564 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга  
«Профилактика выпадения из окон»

**I. Общая информация и осознание риска**

1. **Окно — источник опасности!** Падение с высоты приводит к тяжелейшим травмам, несовместимым с жизнью.
2. **Запомни главное правило:** Никогда, ни при каких обстоятельствах не подходи к открытому окну вплотную, не облакачивайся на москитную сетку и не садейся на подоконник.
3. **Москитная сетка — ЛОВУШКА!** Она создает ложное чувство безопасности, но НЕ ПРЕДОТВРАТИТ падение. Она не выдерживает даже небольшой тяжести.

**II. Правила безопасного поведения в помещении с окнами**

1. **Не приближайся к открытому окну!** Безопасное расстояние — не менее 1 метра от открытого окна.
2. **Запрещено:**
  - Облокачиваться на москитную сетку.
  - Ставить стулья, табуретки, коробки и другую мебель рядом с окном, чтобы залезть на подоконник.
  - Играть рядом с открытым окном (мячом, дротиками, воздушными шарами).
  - Высовываться из окна, чтобы посмотреть вниз или позвать кого-то.
3. **Если тебе жарко и нужно проветрить комнату:**
  - Попроси взрослых открыть окно в вертикальном режиме (на проветривание) или использовать верхние форточки.
  - В присутствии взрослых можно открыть окно полностью, но не подходить к нему ближе, чем на 1 метр.

**III. Что делать, если ты остался дома один**

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 564  
АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Корсакова Нина  
Леоновна, Директор

02.10.25 15:11 (MSK)

Сертификат 368DB82D8F16D72BA482C22CD8721FDA

1. **Не открывай окна самостоятельно.** Если дома душно, лучше включи вентилятор или кондиционер.
2. **Если окно уже было открыто взрослыми, не подходи к нему.** Помни о безопасной дистанции.
3. **Если тебе нужно что-то с окна (например, игрушка упала на подоконник), НЕ ПЫТАЙСЯ ДОСТАТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО!** Позвони родителям и спроси, что делать, или дождись их прихода.

#### **IV. Правила для родителей (которые должен знать каждый ребенок)**

1. **Я знаю, что мои родители:**
  - Не оставляют меня одного в комнате с открытым окном.
  - Используют специальные фиксаторы и блокираторы на окнах, которые не позволяют мне открыть окно самостоятельно.
  - Убирают всю мебель от окон, чтобы я не мог на нее залезть.
  - Всегда проветривают комнату в безопасном режиме.
2. **Если я увижу, что окно открыто, а взрослых нет в комнате, я отойду от него на безопасное расстояние и сообщу об этом родителям.**

#### **V. Действия в чрезвычайной ситуации**

1. **Если ты увидел, что другой ребенок залез на подоконник у открытого окна:**
  - **НЕ КРИЧИ** на него резко, чтобы не испугать и не спровоцировать падение.
  - Спокойно и четко скажи ему: «Слезь с подоконника, это опасно!».
  - **НЕМЕДЛЕННО ПОЗОВИ ВЗРОСЛОГО** (родителей, соседей).
2. **Если ты стал свидетелем падения человека из окна:**
  - Немедленно позвони в службу спасения по телефонам **112, 103 (скорая помощь)**.
  - Четко назови диспетчеру адрес и что произошло.
  - Немедленно позови на помощь взрослых.

#### **Помни!**

Окно — не место для игр и развлечений.

Одно неверное движение — и последствия могут стать необратимыми.

Будь умным и осторожным.

Безопасность зависит от тебя!





Комитет по образованию Санкт-Петербурга  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 564**  
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

190 005, Санкт-Петербург, улица Егорова, 24, лит. А  
Телефон: 8 – (812) – 710-14-75. Факс: 8 – (812) – 417-20-90  
E-mail: mail@school564.ru

Согласовано  
Председатель ПК ГБОУ СОШ № 564  
Доценко Б.Е.

Специалист по ОТ  
Вишневская Е.И.

Утверждаю  
Директор ГБОУ СОШ № 564

Корсакова Н.Л.

25.08.2025

### Инструкция № 23

для обучающихся ГБОУ СОШ № 564 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга  
по предупреждению суицидального поведения

#### I. Общие положения и принципы

1. Профилактика суицида — это общая ответственность педагогов, родителей и самих обучающихся.
2. Главная цель: создать в образовательной среде атмосферу психологической безопасности, где каждый ребенок чувствует себя принятым, понятым и защищенным.
3. Важно знать: суицидальное поведение — это не повод для осуждения, а крик о помощи, который нельзя игнорировать.

#### II. Признаки, которые должны насторожить (тревожные сигналы)

1. Эмоциональные изменения:
  - Постоянное подавленное настроение, тревожность, раздражительность.
  - Высказывания о бессмысленности жизни, чувстве вины, собственной ненужности.
  - Фразы: «все надоело», «я никому не нужен», «скоро все это закончится», «вы без меня лучше проживете».
2. Поведенческие изменения:
  - Стремление к уединению, отказ от общения с друзьями и семьей.
  - Потеря интереса к учебе, хобби и activities, которые раньше приносили радость.
  - Раздача личных вещей, приведение дел в порядок.
  - Пренебрежительное отношение к своей внешности.
  - Рисковое поведение (употребление ПАВ, опасное вождение).

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 564  
АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Корсакова Нина  
Леоновна, Директор

02.10.25 15:11 (MSK)

Сертификат 368DB82D8F16D72BA482C22CD8721FDA

### 3. Физиологические проявления:

- Нарушения сна (бессонница или постоянная сонливость).
- Изменения аппетита (отсутствие или переедание).
- Жалобы на постоянную усталость, боли (головные, в животе).

### III. Алгоритм действий для обучающегося (если нужна помощь ты сам или твой друг)

1. Если ты чувствуешь себя подавленно, одиноко и у тебя появляются мысли о самоповреждении:
  - **НЕ МОЛЧИ!** Это самый важный шаг.
  - **ПОДЕЛИСЬ** своими переживаниями с взрослым, которому доверяешь: родителями, классным руководителем, школьным психологом, учителем.
  - **ПОЗВОНИ** на круглосуточный телефон доверия: **8-800-2000-122** (Всероссийский детский телефон доверия). Анонимно и бесплатно.
  - **ПОМНИ:** обращение за помощью — это признак силы и мужества, а не слабости.
2. Если твой друг/одноклассник говорит о суициде или ты заметил у него тревожные признаки:
  - **НЕ ОСТАВАЙСЯ РАВНОДУШНЫМ.** Твоя реакция может спасти жизнь.
  - **ВЫСЛУШАЙ** его без осуждения и критики. Дай ему понять, что его чувства важны.
  - **СПРОСИ** напрямую: «Ты думаешь о самоубийстве?». Этот вопрос не подтолкнет к действию, а, наоборот, снизит напряжение.
  - **НЕ ДАВАЙ ОБЕЩАНИЙ СОХРАНИТЬ ЭТО В СЕКРЕТЕ.** Жизнь друга дороже.
  - **НЕМЕДЛЕННО СООБЩИ** взрослому (классному руководителю, школьному психологу, родителям). Не пытайся справиться в одиночку.

### IV. Алгоритм действий для педагогов и родителей (что делать при выявлении риска)

1. Не игнорируйте любые намеки и высказывания на эту тему.
2. Обеспечьте немедленное взаимодействие: свяжитесь с школьным психологом, социальным педагогом, администрацией.
3. Сообщите родителям (законным представителям) о своих тревогах.
4. Организуйте консилиум специалистов для оценки риска и разработки плана помощи.
5. Ни при каких обстоятельствах не оставляйте ребенка в состоянии острого кризиса одного.

### V. Что НЕЛЬЗЯ делать (ошибки поведения)

1. **НЕЛЬЗЯ** высмеивать, обесценивать переживания человека («Да брось, это ерунда!», «Ты просто хочешь внимания»).
2. **НЕЛЬЗЯ** вступать в споры, читать мораль или давать банальные советы («Возьми себя в руки», «Подумай о родителях»).
3. **НЕЛЬЗЯ** оставлять человека одного в момент острого кризиса.
4. **НЕЛЬЗЯ** хранить «смертельные секреты». Сообщить взрослому — не предательство, а спасение.

### VI. Куда обращаться за помощью (экстренные контакты)

- Всероссийский детский телефон доверия: **8-800-2000-122** (круглосуточно, анонимно, бесплатно)
- Кризисная линия помощи детям и подросткам: **8-800-2000-122**
- Экстренная психологическая помощь МЧС России: **8-499-216-50-50**
- Телефон доверия для детей, подростков и их родителей: **8-800-333-44-34**

### ПОМНИ:

Ты не один. Рядом есть люди, которые готовы выслушать и помочь.

Любая проблема, какой бы безвыходной она ни казалась, имеет решение.

Самое темное время — перед рассветом.

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 564  
АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Корсакова Нина  
Леоновна, Директор

02.10.25 15:11 (MSK)

Сертификат 368DB82D8F16D72BA482C22CD8721FDA



Комитет по образованию Санкт-Петербурга  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 564**  
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

190 005, Санкт-Петербург, улица Егорова, 24, лит.А  
Телефон: 8 – (812) –710-14-75. Факс: 8 – (812) -417-20-90  
E-mail: mail@school564.r



Согласовано  
Председатель ПК ГБОУ СОШ № 564  
Доценко Е.Е.

Специалист по ОТ  
Вишневская Е.И.



Утверждаю  
Директор ГБОУ СОШ № 564

Корсакова Н.Л.

25.08.2025

**Инструкция № 24**

для обучающихся ГБОУ СОШ № 564 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга  
по безопасности в быту

**I. Общие положения**

1. Быт — это не только уют и комфорт, но и источник потенциальных опасностей.
2. Знание и соблюдение правил безопасности при пользовании бытовыми приборами — залог вашей жизни и здоровья.
3. Основное правило: Любые действия с электроприборами и газовым оборудованием требуют максимальной ответственности и внимания.

**II. Правила пользования электроприборами**

1. Основные запреты:
  - НЕ пользуйтесь электроприборами с поврежденной изоляцией провода, трещинами на корпусе или вилок.
  - НЕ вставляйте в розетку посторонние предметы (шпильки, гвозди, проволоку).
  - НЕ выдергивайте вилку из розетки за провод — только за саму вилку.
  - НЕ оставляйте включенные электроприборы без присмотра (особенно обогреватели, утюги, зарядные устройства).
  - НЕ используйте электроприборы в ванной комнате или с мокрыми руками.
  - НЕ накрывайте включенные обогреватели и лампы тканью или бумагой.
2. Порядок пользования:
  - Включайте приборы в сеть только после того, как вы их установили в рабочее положение.
  - Соблюдайте последовательность: включили прибор в розетку → затем нажали выключатель на приборе.
  - При завершении работы: сначала выключите прибор, затем выньте вилку из розетки.
3. Особые указания:

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 564  
АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Корсакова Нина  
Леоновна, Директор

02.10.25 15:11 (MSK)

Сертификат 368DB82D8F16D72BA482C22CD8721FDA

- **Утюг:** ставьте на специальную огнеупорную подставку. Не оставляйте без присмотра даже на минуту.
- **Электрочайник:** наливайте воду не выше отметки максимум. Не включайте пустой чайник.
- **Обогреватель:** располагайте на расстоянии не менее 1 метра от мебели, занавесок и других легковоспламеняющихся предметов.

### III. Правила пользования газовыми плитами

#### 1. Основные запреты:

- **НЕ** оставляйте работающую газовую плиту без присмотра.
- **НЕ** используйте газовую плиту для обогрева помещения.
- **НЕ** допускайте заливания конфорок жидкостью.
- **НЕ** проверяйте утечку газа с помощью открытого огня (спичек, зажигалки).

#### 2. Порядок пользования:

- Перед включением откройте форточку или окно для проветривания.
- Поднесите зажженную спичку или включите электророзжиг к конфорке, и только потом плавно откройте газ на плите.
- Следите, чтобы пламя было ровным и голубым. Желтый или красный цвет пламени — признак неполадок.
- По окончании готовки закройте газовый кран на плите и перекройте общий вентиль, если уходите из дома надолго.

### IV. Действия при обнаружении неисправностей

#### 1. При проблемах с электроприборами:

- Почувствовали запах гари — немедленно отключите прибор от сети.
- Сообщите взрослым.
- **НЕ** пытайтесь отремонтировать прибор самостоятельно.

#### 2. При запахе газа в квартире:

- **НЕ** включайте и **НЕ** выключайте свет, электроприборы — это может вызвать искру и взрыв.
- Немедленно перекройте газовый кран на плите или трубе.
- Откройте все окна для проветривания.
- Немедленно сообщите взрослым.
- Покиньте помещение и вызовите аварийную газовую службу по телефону **104** (с мобильного телефона).

### V. Ответственность и бдительность

1. Не используйте приборы, в безопасности работы которых вы не уверены.
2. Всегда сообщайте взрослым о любых неисправностях в работе электроприборов или газового оборудования.
3. Помните: ваша жизнь дороже нескольких минут, сэкономленных на соблюдении правил безопасности.

**Помни!** Электричество и газ — ваши верные помощники, но при неправильном обращении они становятся смертельно опасными. Будьте внимательны и дисциплинированы!





Комитет по образованию Санкт-Петербурга  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 564**  
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

190 005, Санкт-Петербург, улица Егорова, 24, лит. А  
Телефон: 8 – (812) – 710-14-75. Факс: 8 – (812) – 417-20-90  
E-mail: mail@school564.

Согласовано  
Председатель ПК ГБОУ СОШ № 564  
Доценко Е.Е.

Специалист по ОТ  
Вишневская Е.И.

Утверждаю  
Директор ГБОУ СОШ № 564

Корсакова Н.Л.

25.08.2025

**Инструкция № 25**

для обучающихся ГБОУ СОШ № 564 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга  
во дворе жилого дома

**I. Общие положения**

1. Двор жилого дома — это зона совместного пользования, где пересекаются интересы пешеходов, велосипедистов и транспорта.
2. Основное правило: «Во дворе нет второстепенных участников движения!» Будь внимателен даже в знакомом дворе.
3. Знание и соблюдение этих правил защитит тебя от травм и опасных ситуаций.

**II. Правила перемещения внутри двора и пересечения проезжей части**

1. Движение по дворовой территории:
  - Иди по тротуарам и пешеходным дорожкам. Если их нет — по краю проезжей части навстречу движению транспортных средств.
  - Перед выходом из подъезда остановись и осмотри — нет ли приближающегося транспорта.
  - Особое внимание при выходе из-за припаркованных машин, кустов, углов зданий — они ограничивают обзор.
2. Пересечение дворовой проезжей части:
  - Остановись у края проезжей части.
  - Посмотри по сторонам: сначала налево, потом направо, убедись, что все автомобили остановились или тебя пропускают.
  - Установи зрительный контакт с водителем.
  - Переходи быстрым шагом, не беги и не останавливайся посреди дороги.
  - Помни: во дворах действует особый режим движения, но это **НЕ** отменяет необходимости быть

внимательным.

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 564  
АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Корсакова Нина  
Леоновна, Директор

02.10.25 15:11 (MSK)

Сертификат 368DB82D8F16D72BA482C22CD8721FDA



### 3. Игры и отдых во дворе:

- Играй только на специально оборудованных детских площадках.
- Запрещается играть вблизи проезжей части, на парковках, в подвалах, на чердаках и теплотрассах.

## III. Безопасность вблизи объектов инженерной инфраструктуры

### 1. Электрические подстанции, трансформаторные будки, распределительные щиты:

- Запрещается:
  - Проникать внутрь огражденных территорий.
  - Прикасаться к электрооборудованию, проводам, влезать на опоры ЛЭП.
  - Открывать дверцы электрощитов.
  - Бросать посторонние предметы на провода и в электроустановки.
- **Помни:** Смертельно опасно даже на небольшом расстоянии от высоковольтного оборудования!

### 2. Газовые распределительные пункты, газопроводы:

- Запрещается:
  - Повреждать газовое оборудование.
  - Разводить огонь вблизи газовых объектов.
  - Копать или производить другие земляные работы без разрешения.
- При запахе газа:
  - Немедленно покинь опасную зону.
  - Сообщи взрослым.
  - Не используй электроприборы, не звони с мобильного телефона в зоне загазованности.

### 3. Тепловые камеры, теплотрассы, люки:

- Запрещается:
  - Вставать, ходить или прыгать на люках.
  - Открывать или сдвигать крышки колодцев.
  - Спускаться в тепловые камеры и подвалы.

## IV. Предупреждающие знаки безопасности

Знай основные знаки, которые предупреждают об опасности:

1. "Осторожно! Электрическое напряжение" (желтый треугольник с молнией) — опасность поражения электрическим током.
2. "Опасно! Газ" (желтый треугольник с надписью "Газ") — взрыво- и пожароопасная зона.
3. "Не влезай! Убьет!" (красная надпись на желтом фоне) — смертельная опасность.
4. "Стой! Напряжение" (красный стоп-сигнал) — предупреждение об опасности поражения током.
5. Запрещающие знаки (красный круг с изображением):
  - Человека — "Проход запрещен"
  - Огня — "Запрещается пользоваться открытым огнем"
  - Перечеркнутого молотка и лопаты — "Запрещаются земляные работы"

## V. Действия в опасных ситуациях

1. Если ты увидел открытый люк, поврежденное ограждение электроустановки, почувствовал запах газа:
  - НЕ приближайся к опасному объекту.
  - НЕ пытайся устранить неисправность самостоятельно.
  - НЕМЕДЛЕННО сообщи взрослым (родителям, соседям) или позвони оператору ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 564  
АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Корсакова Нина  
Леоновна, Директор

02.10.25 15:11 (MSK)

Сертификат 368DB82D8F16D72BA482C22CD8721FDA

- Газовая служба: **104**
- Энергослужба: по телефону, указанному на электроустановке
- Единая дежурно-диспетчерская служба: **112**
- 2. Если стал свидетелем несчастного случая:
  - **НЕ** приближайся к пострадавшему, если он находится в опасной зоне (лежит на проводах, в загазованном помещении).
  - **НЕМЕДЛЕННО** позвони на помощь взрослых.
  - Позвони в службу спасения: **112**.

### **Помни!**

Твоя безопасность на 90% зависит от твоей внимательности и соблюдения этих правил.

Двор — это твоя территория, и только от тебя зависит, будет ли она безопасной.

Будь осторожен и ответственен!

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 564  
АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Корсакова Нина  
Леоновна, Директор**

**02.10.25** 15:11 (MSK)

Сертификат 368DB82D8F16D72BA482C22CD8721FDA



Комитет по образованию Санкт-Петербурга  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 564**  
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

190 005, Санкт-Петербург, улица Егорова, 24, лит. А  
Телефон: 8 – (812) – 710-14-75. Факс: 8 – (812) – 417-20-90  
E-mail: mail@school564.ru

  
**Согласовано**  
Доценко Е.В.  
Специалист по ОТ  
Вишневская Е.И.

СОШ № 564

  
**Утверждаю**  
Директор ГБОУ Ш № 564  
Корсакова Н.Л.  
25.08.2025

### Инструкция № 26

для обучающихся ГБОУ СОШ № 564 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

#### Правила безопасности в осенне-весенний период: выход на лёд запрещён!

#### I. Общие положения

1. **Лёд в осенний и весенний периоды смертельно опасен!**
  - Осенью лёд ещё не набрал прочность.
  - Весной лёд уже разрушается под воздействием солнца и тепла.
2. **Запрещено:**
  - Выходить на лёд водоёмов без сопровождения взрослых.
  - Проверять прочность льда ударом ноги.
  - Кататься на льдинах, переходить водоёмы по неокрепшему льду.

#### II. Почему лёд опасен?

1. **Осенний лёд:**
  - Тонкий, неравномерный, не выдерживает вес человека.
  - Водоём может замёрзнуть не полностью — есть участки открытой воды.
2. **Весенний лёд:**
  - Рыхлый, пористый, быстро тает.
  - Даже толстый лёд теряет прочность и может проломиться без предупреждения.
3. **Скрытые опасности:**
  - Полыньи, промоины, трещины, которые не видны под снегом.
  - Лёд возле стоков промышленных вод, у берега, в местах роста растений — особенно хрупкий.

#### III. Правила безопасного поведения

1. **Не приближайтесь к водоёмам без необходимости!**
2. **Если вы увидели человека, провалившегося под лёд:**
  - **НЕ ПОДБЕГАЙТЕ К НЕМУ!** Лёд вокруг него может быть тонким.
  - **НЕ ПЫТАЙТЕСЬ СПАСТИ ЕГО СВОИМИ СИЛАМИ** — вы можете тоже провалиться.
  - **НЕМЕДЛЕННО ПОЗОВИТЕ ВЗРОСЛОГО** или позвоните в службу спасения по телефонам:
    - **112** — Единая служба спасения.

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 564  
АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Корсакова Нина  
Леоновна, Директор

02.10.25 15:11 (MSK)

Сертификат 368DB82D8F16D72BA482C22CD8721FDA

- **101** — Пожарная охрана и спасатели.
  - **КРИКНИТЕ** человеку, чтобы он не паниковал и держался за лёд.
  - Если возможно, бросьте ему верёвку, длинную палку или другой предмет, чтобы он мог ухватиться.

#### **IV. Если вы сами провалились под лёд (крайний случай)**

1. **Не паникуйте!** Широко раскиньте руки, чтобы удержаться на поверхности.
2. **Не делайте резких движений**, не пытайтесь выбраться силой.
3. **Старайтесь передвигаться к тому краю полыньи, откуда пришли** — там лёд уже проверен вашим весом.
4. **Выбирайтесь на лёд:**
  - Наползите на лёд грудью, поочерёдно вытаскивайте ноги.
  - Двигайтесь ползком или перекатывайтесь в ту сторону, откуда пришли.
5. **Когда окажетесь на берегу:**
  - Немедленно снимите мокрую одежду.
  - Вызовите скорую помощь (**103**) или попросите взрослых помочь.

#### **V. Ответственность**

1. Нарушение правил безопасности на льду может привести к гибели.
2. Родители и школа несут ответственность за вашу безопасность — **не усложняйте их задачу!**

#### **ПОМНИТЕ:**

Ваша жизнь дороже нескольких минут опасного пути по льду или любопытства.  
**Лучше обойти водоём по безопасному пути, чем рисковать жизнью!**

#### **VI. Экстренные контакты**

- **112** — Единая служба спасения (с любого телефона, бесплатно).
- **103** — Скорая медицинская помощь.

Будьте осторожны и ответственны! Берегите себя и своих друзей!