* + - 1. СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ
1. Председатель профкома Директор гимназии «Новое поколение» г. Задонска
2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.М. Емельянова \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.А. Краснёнкова

 24.08.2022 Приказ № 205 от 24.08.2022

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Гимназия «Новое поколение» г. Задонска Липецкой области.

**ИНСТРУКЦИЯ ИКР - 11**

**ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ПРОГУЛОК, ПОХОДОВ,**

**ЭКСКУРСИЙ, ЭКСПЕДИЦИЙ.**

 **На прогулке,** в **походе, на экскурсии, в экспедиции категорически запрещается:**

• не выполнять указаний руководителя;

• самостоятельно покидать группу;

• самостоятельно предпринимать какие-либо действия;

• преднамеренно ломать снаряжение, оборудование, средства защиты и оказания медицинской помощи;

• приносить вред окружающей природной среде;

• разрушать птичьи гнёзда, муравейники, брать из гнёзд яйца и птенцов, трогать детёнышей животных;

• бесцельно убивать зверей, птиц, рыбу, змей, лягушек.

**ЕСЛИ ВЫ ЗАБЛУДИЛИСЬ:**

\* не паникуйте, не разделяйтесь на группы, оставайтесь вместе;

\* прекратите движение, успокойтесь;

\* вернитесь по собственным следам к тому месту, где вы сбились с дороги;

\* при отсутствии карты попытайтесь в общих чертах составить на бумаге, ткани или коре карту местности в виде схемы;

\* выработайте план действия: продолжать движение или ждать помощи;

\* определите стороны горизонта и свое местонахождение;

\* помните, что засечки на деревьях выведут к тропе или жилью.

**Во время прогулки, похода , экскурсии, экспедиции.**

 Участники прогулки, похода, экскурсии, экспедиции обязаны строго соблюдать дисциплину. Выполнять все указания руководителя и его заместителя, не отставать от группы. В случае невозможности находится с группой, следует обязательно поставить об этом в известность руководителя группы или его заместителя.

 Общая продолжительность прогулки 1 – 4 часа.

Нельзя трогать руками пресмыкающихся, насекомых, растения, грибы, колючие растения и кустарники.

 При передвижение нельзя снимать обувь, ходить босиком.

Во избежание заражения желудочно-кишечными болезнями нельзя пить воду из открытых не проверенных водоемов, а следует пользовать для этого питьевую воду, которую необходимо брать с собой.

 Соблюдать правила личной гигиены. Своевременно информировать руководителя группы или заместителя об ухудшении состояния здоровья.

 **Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

\* При получение учащимися травмы, необходимо оказать первую помощь пострадавшему. Сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего. При необходимости переправить пострадавшего в лечебное учреждение.

\*В случае возникновения какого-либо препятствия на маршруте вместе с руководителем принять меры по предотвращению паники. Найти выход из создавшегося положения, вывести группу из очага препятствия. По возможности поставить в известность администрацию учреждения. Вызвать службу по чрезвычайным ситуациям.

**ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ**

\* Оборудуйте бивак в светлое время суток.

\* Не располагайте бивак в опасной зоне: под нависшими ветками, в непосредственной близости от легковоспламеняющихся предметов и растений, у скал, карнизов, снежных козырьков, у сухих, подгнивших, дуплистых деревьев, в непосредственной близости от воды, на отмели, косе, морене, на краю обрыва или высокого берега, под линией электропередачи.

\* Соблюдайте правила установки навесов, палаток, шалашей, сооружения укрытий в снегу.

\* Для сооружения шалашей используйте подручные материалы: ветки, бревна, лапник, камыш, листья, траву.

\* Учитывайте возможность ухудшения погоды.

\* Во время отдыха (сна) изолируйте себя от сырой земли, холода, ветра.

\* Соблюдайте чистоту и порядок в местах отдыха.

\* Нельзя разводить костер в замкнутом помещении, это может привести к пожару, удушью от дыма и угарного газа.

\* Костер нужно разводить на расстоянии 10 метров и более от легковоспламеняющихся предметов.

\* Во время ночевки у костра необходимо установить постоянное дежурство. \*Нельзя бросать в костер взрывоопасные предметы.

\* Нельзя для ускорения горения костра использовать бензин, он быстро воспламеняется и может травмировать человека.

\* Нельзя сушить мокрые вещи, обувь, снаряжение непосредственно над костром. Огонь, высокая температура могут привести к их повреждению, невозможности дальнейшего использования.

\* Нельзя разводить костер на камнях и вблизи от них. Камни могут "взорваться" в результате нагревания и травмировать человека разлетающимися осколками.

\* Не следует разводить костер под низко свисающей кроной деревьев, а также под заснеженными деревьями. В первом случае возможно воспламенение, а во втором - падение снега в результате воздействия тепла. \*Нельзя использовать костер для проведения игр, развлечений, забав. В случае оставления места стоянки костер должен быть погашен водой, снегом, камнями.

\* С целью предотвращения распространения огня костер можно обложить камнями или вырыть вокруг него кольцевую канавку.

**Основные требования безопасности при употреблении растений в пищу:**

• полностью откажитесь от употребления незнакомых растений, собирайте и ешьте только съедобные растения;

• не используйте в пищу порченые и грязные растения. Перед употреблением все растения необходимо очистить, удалить повреждения, вымыть;

• натрите соком растения внутреннюю сторону запястья, подождите 15 минут, если на этом месте вы почувствуете зуд, жжение, или появятся волдыри - это растение есть нельзя;

• подержите кусочек растения во рту 5 минут, если не возникает неприятных ощущений – разжуйте его. Появление горечи, жжения, мыльного привкуса является сигналом того, что растение ядовито;

• не употребляйте растения с млечным соком, за исключением одуванчика, козлобородника, колючего ореха;

• не употребляйте в пищу большое количество растений за один раз, старайтесь разнообразить меню, ешьте все съедобные части;

• если есть возможность, старайтесь готовить салаты или растительные супы.

**ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ**

\* Избегайте поедания растений с млечным соком, горьким или жгучим вкусом.

\*Используйте в пищу только хорошо известные съедобные растения и плоды: если вы сомневаетесь в их качестве, никогда не употребляйте в пищу.

\* Не употребляйте в пищу порченые, немытые продукты.

\* Не собирайте растения с грязной поверхности и воды.

\* Птичьи яйца относятся к высококалорийным и безопасным продуктам, их можно есть сырыми, вареными, жареными.

• Знать ядовитые растения, их токсические свойства и особенности действия на человека.

• Избегать случаев употребления в пищу незнакомых растений, не брать в рот ядовитые растения.

• Не разбивать бивак в местах произрастания и особенно в период цветения ядовитых растений.

• Не использовать при самолечении неизвестные растения.

• Не пробовать на вкус незнакомые растения, ягоды, листья, цветы.

• Не оставлять на ночь в комнате, особенно в спальне, букеты душистых растений и цветов.

• Не прикасаться невымытыми руками к слизистым и особенно к глазам.

• Использовать средства индивидуальной защиты (одежда, обувь).

• Знать симптомы и первые признаки отравления, приемы оказания первой помощи.

.

 Ответственный за работу по охране труда \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.Н. Нархов