

УТВЕРЖДАЮ

Начальник лагеря

Е.А. Кудряшова

Приказ № 87 от 20.06. 2025 года

ИНСТРУКТАЖИ ДЕТЕЙ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

ПЕРЕЧЕНЬ ВИДОВ ИНСТРУКТАЖА

Программа вводного инструктажа с детьми палаточного лагеря

Инструктаж № 1. «По правилам пожарной безопасности».

Инструктаж № 2. «По правилам электробезопасности».

Инструктаж № 3. «По правилам дорожно-транспортной безопасности».

Инструктаж № 4. «По правилам безопасности при проведении спортивных мероприятий».

Инструктаж № 5. «Правила поведения при угрозе террористического акта».

Инструктаж № 6. «По правилам безопасности посещения моря и бассейна».

Инструктаж № 7. «По профилактике негативных ситуаций на территории лагеря».

Инструктаж № 8. «По правилам безопасности на игровой площадке».

Инструктаж № 9. «По правилам поведения во время проведения досуговых мероприятий (игровых, конкурсных, концертных, праздничных программ, дискотек, просмотра кинофильмов)».

Инструктаж № 10. «Правила по профилактике инфекционных заболеваний, в том числе COVID-19.

ПРОГРАММА ВВОДНОГО ИНСТРУКТАЖА с детьми палаточного лагеря

1. Общие положения

1.1. Общие сведения

Типовая программа вводного инструктажа – это документ, регламентирующий требования и порядок проведения вводного инструктажа, определяющий основной комплекс знаний для подростка о его пребывании на территории лагеря.

Проведение вводного инструктажа с детьми, пребывающими в палаточный лагерь, является важным условием в обеспечении сохранности жизни и здоровья детей.

Результатом проведения вводного инструктажа является знакомство:

- с правами и обязанностями детей, находящимися в палаточном лагере;
- с правилами пребывания и поведения детей на территории лагеря, в корпусах;
- с санитарно-гигиеническими требованиями;
- с правилами и действиями детей в чрезвычайных ситуациях.

Указанные требования разработаны на основании действующих нормативно-правовых документов и анализа накопленного опыта обеспечения безопасного пребывания детей в лагере.

1.2. Порядок проведения вводного инструктажа

Инструктаж проводится в день заезда.

Ответственность за проведение инструктажа лежит на воспитателе отряда.

Проведение инструктажа фиксируется в журнале регистрации инструктажей с детьми в палаточном лагере с обязательной подписью ответственного за проведение инструктажа воспитателя и подростка, проходящего инструктаж.

Контроль за своевременным проведением инструктажа, а также регистрацией информации о его проведении, возлагается на начальника детского лагеря, старшего воспитателя или старшего вожатого.

Форма проведения инструктажа определяется начальником лагеря или старшим воспитателем с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

2. Права и обязанности ребенка в палаточном лагере

2.1. Права отдыхающих детей

Дети в период пребывания в детском лагере имеют право на:

- охрану своих прав в соответствии с Конвенцией ООН «О правах ребенка», законодательством Российской Федерации;
- охрану жизни и здоровья во время образовательного процесса;
- всестороннее развитие своих способностей, одаренности и таланта, их демонстрацию посредством участия в конкурсах, олимпиадах, выставках, смотрах и других массовых мероприятиях;
- получение дополнительного образования в соответствии с образовательными программами дополнительного образования детей на основе свободы выбора;
- получение квалифицированной медицинской помощи в случае заболевания или получения травмы (увечья);
- получение социально-педагогической и психологической помощи;
- бесплатное пользование библиотечно-информационными ресурсами, учебной, лечебной и культурно-спортивной базой лагеря;
- уважение человеческого достоинства, защиту от всех форм физического и психического насилия, оскорбления;
- поощрение за успехи в учебной, спортивно-массовой, общественной, научной, научно-технической, экспериментальной и инновационной деятельности;
- участие в органах самоуправления, предусмотренных программой детского лагеря.

2.2. Обязанности отдыхающих детей

Дети в период пребывания в детском лагере обязаны:

- выполнять распорядок дня и требования правил проживания, установленных в детском лагере;
- соблюдать правила техники безопасности, санитарии и гигиены;
- не совершать действия, наносящие вред своему здоровью и здоровью окружающих;
- принимать участие в реализации образовательных программ палаточного лагеря;
- быть дисциплинированными и вежливыми;
- бережно относиться к природе и имуществу лагеря;
- не покидать территорию лагеря без сопровождения педагога;
- принимать участие в самообслуживающем труде (уборка спального места и помещения, территории детского лагеря, дежурство в столовой, следить за своим внешним видом, одеждой, осуществлять ее мелкий ремонт и глажение);
- в случае недомогания немедленно известить своего воспитателя или медицинского работника.

2.3. Отдыхающим детям категорически запрещается:

- грубое нарушение правил пребывания в палаточном лагере;
- совершение действий и поступков, оскорбляющих и унижающих достоинство другого человека, наносящих вред собственному здоровью и здоровью окружающих;
- курение, употребление наркотических веществ и алкогольных напитков;
- умышленная порча или посягательство на имущество других людей;

Нарушение одного или нескольких вышеуказанных правил влечёт за собой немедленное отчисление ребенка из лагеря без компенсаций стоимости путевки и отправку домой.

2.4. Детям, находящимся в палаточном лагере, необходимо знать, что всю непосредственную работу с детьми осуществляет воспитатель, закрепленный за группой детей (отряд), который несет ответственность за:

- жизнь и здоровье детей;
- соблюдение прав детей и выполнение детьми вышеизложенных обязанностей;
- организацию образовательной и культурно-досуговой деятельности отряда в соответствии с программой смены;
- своевременное информирование администрации детского лагеря о фактах нарушений, совершенных детьми.

Воспитатель вправе требовать от детей соблюдения формы одежды и обуви по сезону и характеру предстоящей деятельности.

2.5. Обеспечение сохранности материальных ценностей

Ребенок сам несет ответственность за сохранность своих вещей.

По фактам пропажи материальных ценностей в детском лагере с привлечением специалистов службы охраны и сотрудников правоохранительных органов проводится расследование, по результатам которого виновные могут быть привлечены к административной, уголовной ответственности.

В случае причинения умышленной порчи имуществу лагеря или личному имуществу других людей стоимость причиненного ущерба возмещается родителями ребенка или самим ребенком, если он старше 14 лет.

3. Общие требования безопасности

в период пребывания детей на территории палаточного лагеря

3.1. Дети постоянно должны находиться в поле зрения воспитателя.

3.2. Передвижение детей:

- в пределах центральной части лагеря с разрешения воспитателя, дети могут, передвигаться самостоятельно;

- следование детей на занятия творческие кружки, туристических и физкультурно-спортивных программ, осуществляется в сопровождении ответственного педагога, определенного администрацией детского лагеря.

При передвижении по территории лагеря в солнечную погоду обязательно наличие головных уборов

3.3. Воспитатели и дети обязаны строго выполнять требования запрещающих и предписывающих знаков, плакатов и надписей, проявлять внимательность и осторожность в момент передвижения по территории лагеря.

3.4. На территории палаточного лагеря запрещается:

- нахождение детей на территории очистных сооружений, строящихся объектов, вблизи работающих механизмов;
- перепрыгивание через колодцы, каналы, траншеи, ливневые стоки;
- неорганизованное посещение продовольственных и промтоварных магазинов в городе;
- неорганизованное передвижение детей без сопровождения воспитателей в хозяйственной зоне.

3.5. Правила поведения детей в детском лагере:

3.5.1. В местах проживания детей (палатки):

- не бегать, не прыгать, не толкать друг друга при передвижении по территории лагеря;
- уходя из помещений, внутри здания, выключать свет, закрывать окна и двери
- выстраивать взаимодействие между детьми на основе правил взаимоуважения, вежливости и совместного общежития;
- использовать имущество и помещения детского лагеря по их прямому назначению;
- при обнаружении поломок и неисправностей мебели и оборудования детского лагеря ставить в известность воспитателя отряда;
- поддерживать порядок и чистоту в спальнях помещений;
- в умывальнике и в душе открывать сначала холодную, а потом горячую воду;
- не заряжать сотовые телефоны самостоятельно в непредназначенных для этого местах. Сдавать сотовые телефоны на хранение в администрацию лагеря.

3.5.2. В столовой:

- мыть руки перед едой;
- осторожно обращаться с посудой;
- принимать пищу не торопясь, быть внимательным к горячим блюдам и напиткам;
- не играть с едой;
- помогать дежурным убирать со стола;
- передвигаться по столовой шагом;
- не выносить продукты питания и посуду из столовой;
- не заходить в варочный, разделочный и посудомоечный цеха.

3.5.3. На спортивной площадке:

- находиться в спортивной одежде и обуви только под присмотром воспитателя и инструктора по физической культуре;
- соблюдать дисциплину и строго следовать указаниям инструктора по физической культуре;
- начинать спортивную игру только после разминки;
- в ходе спортивной игры соблюдать правила спортивной этики и правила болельщика.

3.6. Требования по обеспечению безопасности детей в ходе различных мероприятий, утвержденная образовательная программа лагеря (массовые праздники и мероприятия, поездки, походы, купание, дежурства и т. д.) содержатся в соответствующих инструктажах и доводятся до сведения детей перед их непосредственным проведением.

3.7. Правила поведения детей в конкретном детском лагере могут быть детализированы в зависимости от специфики смены.

4. Действия детей в аварийных и чрезвычайных ситуациях

Ребенку в случае возникновения любой аварийной или чрезвычайной ситуации, при обнаружении подозрительных лиц или предметов, при совершении кем-либо противоправных действий, способных причинить вред собственному здоровью и безопасности окружающих, необходимо немедленно поставить в известность любого взрослого, который будет находиться в непосредственной близости.

При пожаре в корпусе детского лагеря или на его территории следует:

- при обнаружении задымления, возгорания, пожара немедленно сообщить (воспитатель, дежурный по этажу, дежурный по детскому лагерю, начальник детского лагеря);
- в случае отсутствия взрослых людей рядом вызвать пожарную охрану по телефону 01, при этом необходимо сообщить: название детского лагеря, место очага возгорания, ответить на дополнительные вопросы диспетчера, назвать свою фамилию и номер телефона;
- эвакуироваться из опасной зоны в соответствии с планом эвакуации;
- при эвакуации необходимо внимательно выполнять указания руководителя по эвакуации.

При угрозе и возникновении ураганов, бурь, смерчей:

- запрещается передвижение по территории лагеря, купание в море и другие мероприятия, проводимые на природе;
- если ураган, буря или смерч застал вас неожиданно на улице, необходимо укрыться в ближайшем здании и по возможности сообщить о своем местонахождении;
- во всех детских комнатах (палатках) плотно закрыть окна и двери.

Примечание

Вводный инструктаж проводится:

- по инструкции, разработанной в соответствии с данной программой вводного инструктажа, утвержденной директором лагеря;
- воспитателями, педагогами дополнительного образования, тренерами и другими педагогами;
- со всеми воспитанниками в летнем оздоровительном лагере;
- один раз в начале лагерной смены с регистрацией в журнале установленной формы с росписью воспитанника и инструктора за каждого ребенка.

ИНСТРУКТАЖ № 1

ПО ПРАВИЛАМ ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

1. На территории образовательного учреждения запрещается разводить костры, зажигать факелы, применять фейерверки и петарды.
 2. Запрещается курить в зданиях лагеря и на его территории.
 3. Запрещается приносить в лагерь спички, горючие жидкости (бензин и растворители), легковоспламеняющиеся вещества и материалы.
 4. Запрещается пользоваться в корпусах осветительными и нагревательными приборами с открытым пламенем или спиралью.
 5. Не оставлять без присмотра включенные электроприборы.
 6. В случае возгорания и появления пламени:
 - покинуть объект возгорания на безопасное расстояние,
 - голосом привлечь внимание взрослых.
-

ИНСТРУКТАЖ № 2

ПО ПРАВИЛАМ ЭЛЕКТРОБЕЗОПАСНОСТИ

1. Не включать без разрешения педагогов или воспитателей электроприборы.
 2. Запрещается пользоваться неисправными электроприборами.
 3. При пользовании электроутюгом необходимо ставить его на надежную подставку. Не проверять температуру электроутюга касанием его подошвы пальцами рук.
 4. Не открывать электрошкафы, не включать электрорубильники.
 5. Не вывинчивать электролампочки при включенной настольной лампе или включенном выключателе.
 6. Не открывать розетки и выключатели для ремонта.
 7. Не забрасывать на провода различные предметы и веревки.
-

ИНСТРУКТАЖ № 3

ПО ПРАВИЛАМ ДОРОЖНО-ТРАНСПОРТНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

I. Правила безопасности для пешехода

- 1.1. Переходить дорогу только в сопровождении педагога (вожатого или воспитателя) в установленных местах на регулируемых перекрестках - на зеленый свет светофора.
- 1.2. Не выбегать на проезжую часть из-за стоящего транспорта. Неожиданное появление человека перед быстро движущимся автомобилем не позволяет водителю избежать наезда на пешехода или может привести к иной аварии с тяжкими последствиями.
- 1.3. При выходе из транспорта, если необходимо перейти на другую сторону, нужно пропустить автобус, чтобы контролировать дорогу. Автобус обходить сзади, трамвай спереди.
- 1.4. При переходе дороги сначала посмотреть налево, а после перехода половины ширины дороги - направо.
- 1.5. Если не успели закончить переход и загорелся красный свет светофора, остановиться на островке безопасности.
- 1.6. Не перебегайте дорогу перед близко идущим транспортом - помните, что мгновенно остановить невозможно и вы рискуете попасть под колеса.
- 1.7. Не играйте с мячом близко от дороги. Мяч может покатиться на проезжую часть, и Вы в азарте не заметите опасности, выбежав за мячом.
- 1.8. Не катайтесь с горок около дороги, если возможен выезд санок на дорогу.

II. Безопасность пассажира

- 2.1. В автобусе при движении не ходите по салону, держитесь за поручни, обязательно пристегивайтесь ремнями безопасности.
 - 2.2. В легковой машине занимайте место на заднем сиденье.
 - 2.3. Не садитесь в машину к неизвестным людям.
-

ИНСТРУКТАЖ № 4

ПО ПРАВИЛАМ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

1. При отсутствии воспитателя, вожатого или педагога-организатора физвоспитания не влезать на спортивные снаряды и оборудование.
 2. Перед выполнением упражнений провести разминку и разогрев мышц.
 3. Перед прыжками проверить прыжковую яму на отсутствие камней, стекла и других опасных предметов.
 4. Не толкать друг друга, не ставить подножки.
 5. Обувь должна быть на нескользящей подошве (кроссовки, кеды).
 6. Если при беге себя плохо почувствовали, перейдите на шаг, а потом сядьте.
 7. При игре в подвижные игры применяйте спецодежду (защитные щитки, наплечники, налокотники и другие защитные средства).
 8. При беге по пересеченной местности будьте внимательны, чтобы не оступиться или не попасть в яму.
 9. Если очень устали и тяжело дышать, прекратите бег и пойдите спортивной ходьбой или обычным пешим ходом. При головокружении или тошноте сообщите об этом.
-

ИНСТРУКТАЖ № 5

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ УГРОЗЕ ТЕРРОРИСТИЧЕСКОГО АКТА

Признаками угрозы взрыва являются обнаружение подозрительного предмета.

1. Если вы обнаружили подозрительный предмет, не приближайтесь к нему!
 2. Срочно сообщите взрослым (воспитателям, вожатым), не оставляйте этот факт без внимания.
 3. Ни в коем случае не берите незнакомый предмет в руки!
 4. Не позволяйте случайным людям прикасаться к опасному предмету и обезвреживать его.
 5. Совершая поездки в транспорте (поезде, автобусе), обращайте внимание на оставленные сумки, портфели, свертки и другие бесхозные предметы, в которых могут находиться самодельные взрывные устройства.
- Немедленно сообщите об этом взрослым (воспитателям, вожатым, сопровождающим). Не открывайте их, не трогайте руками, предупредите стоящих рядом людей о возможной опасности

Если произошел взрыв:

1. Не поддавайтесь панике!
2. Выходите с чрезвычайной осторожностью.
3. Не трогайте поврежденные конструкции и провода.
4. Для освещения не пользуйтесь открытым огнем.
5. При задымлении защитите органы дыхания влажной тканью.

6. При возможности помогите пострадавшим.

7. Сообщите взрослым о своем состоянии здоровья.

Если террористический акт произошел, и вы стали заложником следуйте рекомендациям:

1. Не поддавайтесь панике!

2. Беспрекословно выполнять требования террористов если они не несут угрозы вашей жизни и здоровью.

3. Постарайтесь отвлечься от неприятных мыслей.

4. Старайтесь не выделяться в группе заложников.

5. Если вам необходимо встать, перейти на другое место, спрашивайте разрешения.

6. Старайтесь занять себя: читать, писать и т.д.

7. Отдайте личные вещи, которые требуют террористы.

8. При стрельбе ложитесь на пол или укройтесь, но не куда не бегите.

9. При силовом методе освобождения заложников, четко выполняйте все распоряжения представителей спецслужб.

ИНСТРУКТАЖ № 6

ПО ПРАВИЛАМ БЕЗОПАСНОСТИ ПОСЕЩЕНИЯ ОТКРЫТОГО ВОДОЁМА И БАССЕЙНА

I. При купании в открытом водоёме

1.1. Не умеешь плавать - не купайся на глубоком месте, не надейся на надувной матрац или иные плавсредства - они могут выскользнуть из-под вас и вы утонете.

1.2. Не заплывайте за буйки, если заплыть далеко, можно устать и не доплыть до берега.

1.3. Надувные средства (камера, матрац) могут «уйти» от вас и если плавать не умеете, то можете утонуть.

1.4. Не ныряйте в неизвестном месте и на мели, так как можно удариться головой о дно или какой-либо предмет.

1.5. Не играйте на глубине с погружением головы в воду, можно захлебнуться.

1.6. Не плавайте в лодке без спасательных средств (спасательного жилета или круга).

1.7. Не шалите в лодке на воде, можно опрокинуться.

II. При купании в бассейне

2.1. Не купайтесь в бассейне (закрытом) босиком. Надевайте резиновые тапочки, чтобы не поранить ноги о возможные сколы бетона, плиточной облицовки и чтобы не было скользко.

2.2. Не ныряйте с бортиков, в бассейне может быть мелко и можно удариться головой о дно и получить тяжелую травму.

2.3. Не прыгайте с вышек без специальной подготовки инструктором по плаванию. Можно повредить позвоночник или получить шок при попадании сильной струи воды через нос в дыхательные пути.

2.4. Будьте осторожны при выходе из бассейна - можно легко поскользнуться и упасть.

ИНСТРУКТАЖ № 7

ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НЕГАТИВНЫХ СИТУАЦИЙ НА ТЕРРИТОРИИ ЛАГЕРЯ

1. Не покидайте самовольно территории лагеря. Только в лагере вы можете быть полностью защищены!
 2. Не вступайте в контакт с незнакомыми людьми, поведение которых вам кажется подозрительным.
 3. Не носите с собой ценные вещи, деньги. Лучше сдайте их на хранение в сейф администрации лагеря через своего воспитателя (вожатого). Помните, за несданные вещи в камеру хранения лагерь ответственности не несет!
 4. Не лазайте по крышам зданий, техническим сооружениям лагеря.
 5. Никогда не играйте в азартные игры, особенно на деньги со старшими ребятами или с взрослыми, вообще с незнакомыми людьми.
 6. Помните, ребенок в лагере не имеет права приносить, передавать или использовать оружие, спиртные напитки, табачные изделия, токсичные, наркотические вещества, любые предметы и вещества, которые могут привести к взрывам и возгораниям. Если вы узнали о подобном, немедленно сообщите взрослым. От вас зависит не только ваша жизнь и здоровье, но жизнь и здоровье многих людей.
 7. Если у вас произошел конфликт с кем-то из детей или подростков, отдыхающих в лагере, немедленно сообщите об этом взрослым (воспитателю, представителю администрации).
 8. Если вам начинают угрожать и даже преследовать, идите (бегите) туда, где много людей, больше света и т.п.
 9. Призыв о помощи – это не свидетельство трусости, а необходимое средство самозащиты, иногда – спасение.
 10. Будьте внимательны и вежливы ко всем, кто находится в лагере (детям и взрослым), и тогда вы сможете избежать ссор, конфликтов, недоразумений.
-

ИНСТРУКТАЖ №8

ПО ПРАВИЛАМ БЕЗОПАСНОСТИ НА ИГРОВОЙ ПЛОЩАДКЕ

1. Игровая площадка может работать только в дневное время суток под руководством воспитателя, назначенным приказом директора ответственным за безопасность.
2. Посещать игровую площадку можно только в сопровождении вожатого или воспитателя строго в установленное время.
3. При отсутствии воспитателя не влезайте на игровое и спортивное оборудование.
4. Выполняйте все рекомендации, советы и замечания педагога, ответственного за безопасность на игровой площадке.
5. Запрещается самовольно покидать игровую площадку.
6. Проверьте, чтобы ваша обувь была на нескользящей подошве (кроссовки, кеды).
7. Используйте игровое и иное оборудование площадки в соответствии с его назначением и инструкцией по применению.
8. В случае обнаружения неисправности игрового оборудования площадки незамедлительно сообщайте об этом педагогу-организатору физвоспитания.
9. Убедительная просьба не оставлять свои вещи без присмотра. За утерянные или оставленные без присмотра вещи сотрудники лагеря ответственности не несет.
10. На игровой площадке запрещается принимать пищу, жевать резинку.

11. На игровой площадке ведите себя в рамках общественных норм поведения, не мешайте другим детям. Соблюдайте очередность на игровой площадке. Не толкайте друг друга, не ставьте подножки!
 12. Если очень устали, вам тяжело дышать, кружится голова, появилась тошнота, прекратите занятия. И сразу же сообщите об этом взрослым (вожатому, воспитателю или педагогу-организатору физвоспитания)
 13. В случае травмы голосом призовите на помощь взрослого (воспитателя), который окажет первую помощь.
 14. Запрещается приносить на игровую площадку опасные вещи (палки, рогатки, пистолеты с пульками, стрелы, дротики).
 15. Помните, ваша безопасность зависит от вас!
 16. Будьте вежливы и воспитаны!
-

ИНСТРУКТАЖ № 9
ПО ПРАВИЛАМ ПОВЕДЕНИЯ
ВО ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ ДОСУГОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ (ИГРОВЫХ,
КОНКУРСНЫХ, КОНЦЕРТНЫХ, ПРАЗДНИЧНЫХ ПРОГРАММ, ДИСКОТЕК,
ПРОСМОТРА КИНОФИЛЬМОВ)

1. При проведении досуговых мероприятий (игровых, конкурсных, концертных, праздничных программ, дискотек, просмотра кинофильмов) следует находиться вместе с отрядом. Отойти можно только в сопровождении вожатого.
2. Мероприятия следует посещать в соответствующей одежде и обуви. Если это не предполагается сценарием, нельзя появляться на мероприятиях в купальнике, шлепанцах.
3. При проведении досуговых мероприятий на открытых площадках в солнечную погоду наличие головного убора обязательно.
4. Во время проведения досуговых мероприятий ведите себя в рамках общественных норм поведения. Соблюдайте правила этикета: не шумите, не толкайтесь, не свистите, не топайте ногами, не оскорбляйте других людей, не используйте ненормативную лексику!
5. С разрешения организатора досугового мероприятия можно проносить с собой в помещение только вещи и предметы, необходимые для участия в конкретном мероприятии.
6. Запрещается без разрешения организатора мероприятия подходить к имеющемуся в помещении оборудованию, техническим средствам, музыкальной и видеоаппаратуре, пользоваться ими.
7. Каждый ребенок отряда должен находиться в строго отведенном для отряда месте. Скамейки танцевальной площадки и крытого зала использовать по назначению.
8. В случае возникновения аварийных ситуаций (замыкание электропроводки, прорыв водопроводных труб, задымление, появление посторонних запахов и т.п.), немедленно проинформировать об этом вожатых, воспитателей или организаторов мероприятия и действовать в соответствии с их указаниями.
9. При получении травмы сообщить об этом воспитателю (вожатому) или организатору мероприятия.
10. Соблюдайте чистоту и порядок на территории, где проводится мероприятие!
11. Будьте вежливы и воспитаны во время проведения досуговых мероприятий!

ИНСТРУКТАЖ № 10

Правила по профилактике инфекционных заболеваний, в том числе COVID-19.

Правило 1. Часто мойте руки с мылом.

Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства.

Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь дезинфицирующими салфетками.

Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы.

Правило 2. Ведите здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

Правило 3. Питайся правильно.

Помни, что горячее и здоровое питание в школе – залог хорошего самочувствия, гармоничного роста и развития, стойкого иммунитета и отличного настроения.

Перед едой не забывай мыть руки.

Съедай все, не оставляй в тарелке столь нужные для организма витамины и микроэлементы.

Правило 4. Пользуйтесь индивидуальными предметами личной гигиены.

Пользуйтесь индивидуальными предметами личной гигиены (полотенце, зубная щетка, мочалка, расческа).

Надевай только свои вещи, не меняйся с друзьями.

Правило 5. Что делать в случае заболевания орви, гриппом?

Обращайтесь к врачу. Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим.

Правило 6. Обрати особое внимание на подбор одежды.

Помни про значимость комфортного теплоощущения, не перегревайся и не переохлаждайся.

В помещении надевай сменную обувь.

Правило 7. Ежедневно измеряй температуру тела.

Дважды в день в лагере тебе измеряют температуру. Не пропускай эти моменты. Не волнуйся при измерении температуры.

Температуру измерят взрослые с помощью бесконтактного термометра.

Если температура будет выше 37,0 С – тебе окажут медицинскую помощь.

Правило 8. Регулярно проветривай помещения.

Организуй в помещении сквозное проветривание во время отсутствия детей в комнате, кружковом помещении.

Помни, что недостаток кислорода во вдыхаемом воздухе ухудшает самочувствие и снижает устойчивость организма к вирусам и бактериям.
