**Задание на второй микроцикл состоящий из семи дней**

**для дистанционного пребывания на летней оздоровительной площадке спортивного профиля «Орленок»**

**учащихся отделения дзюдо МКУ ДО ДЮСШ Ипатовского района Ставропольского края**

**время выполнения за два часа до приема пищи и за два часа до сна.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Части занятия | задание | Указание к упражнениям |
| 1 | Подготовительная  10 минут | **Суставная разминка**:  **И.П. -** стойка, ноги врозь, руки в стороны, вращение кистей рук 20 секунд.  -**Вращение** в локтевых суставах 20 сек.  -**Вращение** рук в плечевом суставе (вместе, поочередно, вперед, назад 40 секунд).  -**Вращение** в тазобедренном суставе по часовой стрелке 20 сек., против часовой стрелки 20 сек.  -**Вращение** в коленных суставах, ноги немного согнуты в коленях, по часовой стрелке 20 сек. Против часовой стрелки 20 сек.  **И.П. -** стойка, ноги врозь, руки за головой, подъем на носочках с прогибом 15 раз.  **И.П. -** основная стойка, наклон в перед до касания пальцами рук (ладонями) пола 10 – 15 раз. Бег на месте 30 сек, прыжки на месте со скрещиванием ног 15 сек. | Руки держать ровно на уровне плеч.  Ноги слегка согнуты в коленном суставе.  Подбородок приподнят.  Ноги не сгибать. |
| 2 | Основная  50 минут | **Упражнения проводим с резиновым амортизатором (резина для единоборцев)**  **- развиваем двуглавую мышцу плеча (бицепс).**  **1.И.П** - стойка, ноги врозь. Резина закреплена на уровне колена или встать на резину. Выполняем сгибание- разгибание рук в локтевом суставе 15 – 20 повторений, 1 минута, отдых, второй подход - тоже самое и так же третий подход. Темп выполнения упражнений средний. При переходе к следующему упражнению отдых 3 – 4 минуты – спокойная ходьба.  **2.Развиваем трехглавую мышцу плеча (трицепс)**  **И.П. –** стойка, ноги врозь, руки вверху согнуты в предплечье за головой. Выпрямляем руки с резиной совместно. Резину удерживаем ногами (встать на резину), резина за спиной 15 – 20 повторений, три подхода между подходами отдых полтары минуты. При переходе к другому упражнению отдых 3 -4 минуты.  **3. Развиваем дельтовидные мышцы**  **И.П.-** ноги врозь, встать на резину или закрепить внизу, руки опущены вдоль тела, в руках резина. Поднимаем прямые руки вместе вверх, над головой фиксация рук 2-3 секунды, 15-20 повторений, три подхода по схеме указанной выше.  **4. Развиваем грудные мышцы**  **И.П. –** стойка, ноги врозь (на ширине плеч), слегка согнуты в коленях, спиной к снаряду, руки в стороны, немного согнуты в локтевом суставе. Резина закреплена на уровне лопаток. Разведение сведение рук по горизонтали, 15 – 20 повторений, три подхода. По схеме написанной выше.  **5. Развиваем мышцы ног**  **И.П.-** стойка, ноги врозь. Восхождение на опору высотой 50 см, на опору ноги ставим поочередно. Правую поставили, подъем на опору, левую подтянули к груди, также левую поставили, подъем на опору, правую подтянули к животу. В одном подходе - 10 повторений на каждую ногу, пауза 1минута, три подхода. Произвольная ходьба 3мин.  **6.И.П. -** сгибание - разгибание ног, лежа на спине. Лечь на спину, подтянуть колени к животу, резину закрепить на стопах, удерживая резину руками, выпрямить ноги. 10 -15 повторений, 1 минута отдыха, три подхода, 3 минуты произвольной ходьбы. Произвольная ходьба 1мин.  **7.И.П. -** основная стойка, руки за головой, приседание 30 раз, пауза 20 секунд, три подхода. Произвольная ходьба 1мин.  Упражнения для пресса.  **8.И.П. -** лежа на спине, ноги согнуты, стопы закреплены, руки за головой, сгибание - разгибание туловища 20 раз. Пауза между подходами 20 секунд, три подхода. Произвольная ходьба 1мин.  **9.И.П.** - лежа на спине, руки вверху, кисти прижаты к полу ладонями вверх, подъем ног за голову, до касания ступнями ладоней 20 раз. Пауза между подходами 20 секунд, три подхода. Произвольная ходьба 1мин.  **10.И.П. -** лежа на спине, руки за головой, подъем туловища, ноги прямые, 20 повторений, три подхода. Пауза между подходами 20 секунд. Произвольная ходьба 1мин.  **11.И.П. -** лежа на спине, руки за головой, подъем туловища и ног совместно, хлопок ладонями под ногами 20 раз. Пауза между подходами 20 секунд, три подхода. Произвольная ходьба 1мин.  **12.И.П. -** лежа на спине, руки за головой, подъем туловища (группировка), обнять руками колени, 20 раз. Пауза между подходами 20 секунд, три подхода. Произвольная ходьба 1мин | Ноги немного согнуты в коленях. При выполнении упражнений, спину держим ровно, корпусом не помогать.  Локти держать вертикально.  Спиной не помогать.  Руки сводим до касания ладоней.  Ноги поджаты выдох при выпрямлении ног вдох    Ноги согнуты под углом 90 градусов.  Ноги не сгибать.  Постарайтесь  дотянуться пальцами рук до носочков.  При подъеме корпус и ноги отрываются от пола.  Как можно ближе подтяните колени к груди. |
| 3 | Заключительная  10 минут | Упражнения на восстановления дыхания 3 минуты, упражнения на гибкость | Вдох выполнять при расширении грудной клетки. Упражнения на гибкость выполнять медленно и плавно в конечной точки фиксация (пауза 5-10секунд) |
| 6 |  | **ТЕОРИЯ**   1. Классификация соревнований по дзюдо 2. Ведение протокола соревнований по круговой системе с тремя участниками в весовой категории, с четырьмя участниками и с пятью участниками.   Составить пары и распределить по кругам.(кто в каком круге борется)  Протоколы в приложении. |  |

**Викторина**

1.Праила поведения на водоемах. 2 пожарная безопасность

Ф.И.О. учащегося \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № вопроса | вопрос | ответ |
| 1 | Не умеешь плавать, не купайся…. где? |  |
| 2 | Не заплывай далеко……. что может случиться? |  |
| 3 | Можно ли нырять в неизвестном месте? Если нет, то почему? |  |
| 4 | Не зная броду………дальше? |  |
| 5 | Можно ли одному ходить на водоем для купания? |  |
| 6 | Можно ли приносить в школу спички, зажигалки, горючие жидкости? |  |
| 7 | Можно ли пользоваться неисправными электроприборами? |  |
| 8 | Можно ли оставлять без присмотра включенными электроприборы, газовые печки? |  |
| 9 | При пожаре, на какой номер телефона необходимо позвонить? |  |
| 10 | Вне населенного пункта как должен двигаться пешеход? |  |
| 11 | Можно ли выезжать на проезжую часть на роликовых коньках, самокате, велосипеде? |  |
| 12 | Как правильно переходить дорогу? наискосок или поперек? |  |
| 13 | Можно ли играть с мячом около проезжей части дороги? |  |
| 14 | По какой стороне тротуара можно ходить? |  |
| 15 | На пешеходном переходе велосипедист едет на велосипеде или катит его рядом? |  |

**Все ответы вы найдете прочитав инструкции в приложении**

**ДНЕВНИК КОНТРОЛЯ**

Дистанционных занятий дзюдо по общефизической подготовке: ученика\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Дата выполнения | Краткое описание | Отметка о выполнении | примечание |
| 1. | 08.06.2020г. | Упр на развитие бицепса | + | Выполнил тяжело или  успешно. |
| 2 |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  |

Подпись родителя\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ телефон родителя\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ПРИЛОЖЕНИЕ К ЗАДАНИЮ**

Таблица составления пар по круговому способу

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Число участников | круги | | | | |
| 3 | 1 – 2  0 - 3 | 1 – 3  2 - 0 | 1 – 0  3 - 2 |  |  |
| 4 | 1 – 2  4 - 3 | 1 – 3  2 - 4 | 1 - 4  3 - 2 |  |  |
| 5 | 1 – 2  0 – 3  5 - 4 | 1 – 3  2 – 4  0 - 5 | 1 – 4  3 – 5  2 - 0 | 1 – 5  4 – 0  3 - 2 | 1 – 0  5 – 2  4 - 3 |

Таблица составления пар по круговому способу

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Число участников | круги | | | | |
| 3 | 1 – 2  0 - 3 | 1 – 3  2 - 0 | 1 – 0  3 - 2 |  |  |
| 4 | 1 – 2  4 - 3 | 1 – 3  2 - 4 | 1 - 4  3 - 2 |  |  |
| 5 | 1 – 2  0 – 3  5 - 4 | 1 – 3  2 – 4  0 - 5 | 1 – 4  3 – 5  2 - 0 | 1 – 5  4 – 0  3 - 2 | 1 – 0  5 – 2  4 - 3 |

**Протокол ведения схваток по круговой системе с пятью участниками в весовой категории**

Вес \_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № |  | организация | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | балы | место |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Гл судья\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Главный секретарь\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Примечание: в дзюдо, если спортсмен выиграл вазари, ему начисляется 7 балов, его сопернику - 0 балов. Если победитель выиграл ипон, ему начисляется 10 балов, его сопернику - 0 балов.

**Инструктаж по правилам дорожного движения**

Ходи по правой стороне тротуара.

Переходи улицу там, где есть пешеходный переход (зебра).

Переходя улицу с двусторонним движением, посмотри сначала

налево, и если поблизости нет автомобиля, начинай переход

дороги по прямой. Дойдя до середины, посмотри направо. Если

поблизости нет машины, продолжай свой путь.

Всегда пропускай автомобили с включенными спецсигналами.

Переходи улицу только на зеленый свет.

Не перебегай проезжую часть перед близко идущим

транспортом.

Не обходи стоящий автомобиль - это опасно. Подожди, пока он

отъедет.

Ожидая транспорт, стой только на посадочных площадках или

обочине.

Подходи для посадки только после полной остановки

транспортного средства.

Необходимо пристегнуться, если ты едешь в легковом

автомобиле.

Велосипедистам не следует устраивать гонки на проезжей части

и на тротуарах.

Веди велосипед рядом, если переходишь улицу. Не рискуй,

переезжая дорогу!

Катайся на роликах, скейтбордах в парках, имеющих

ограждения.

Не играй на проезжей части!

За городом иди по обочине дороги навстречу движущемуся

транспорту.

**УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!**

**Регулярно повторяйте детям следующие установки:**

1. перед тем как выйти на проезжую часть, остановись и скажи себе: «Будь

осторожен»;

2. никогда не выбегай на дорогу перед приближающимся автомобилем:

водитель не может остановить машину сразу;

3. перед тем как выйти на проезжую часть, убедитесь, что слева, справа и

сзади, если это перекресток, нет приближающегося транспорта;

4. выйдя из автобуса, троллейбуса и трамвая, не обходи его спереди или

сзади - подожди, пока он отъедет. Найди пешеходный переход, а если

поблизости его нет, осмотрись по сторонам и при отсутствии машин

переходи дорогу, если нет пешеходного перехода. В этом месте водитель не

ожидает пешеходов и не может мгновенно остановить автомобиль;

5. не выезжай на улицы и дороги на роликовых коньках, велосипеде,

самокате, санках;

6. не играй в мяч и другие игры рядом с проезжей частью. Для игр есть двор,

детская площадка или стадион;

7. переходи дорогу только поперек, а не наискосок, иначе ты будешь дольше

находиться на ней и можешь попасть под машину;

8. никогда не спеши, знай, что бежать по дороге нельзя;

9. когда выходишь с другими детьми на проезжую часть, не болтай,

сосредоточься и скажи себе и ребятам: «Будьте осторожны»;

10. не запугивайте детей опасностями на улицах дорогах. Страх так же

вреден, как неосторожность и беспечность. Школьники должны уметь

ориентироваться в дорожной обстановке.

11. Используйте побудительные мотивы безопасного поведения: • нежелание

ребенка огорчать родителей неправильными действиями; • осознание

возможных последствий неправильного поведения, которое может приводить

к несчастным случаям и авариям. • сами знайте и выполняйте правила

движения, будьте для детей примером дисциплинированности на улице

**НА РЕКЕ И ВОДОЁМАХ**

**I. При купании в реке или открытом**[**водоёме**](https://pandia.ru/text/category/vodoem/)**.**

1.1. Не умеешь плавать – не купайся на глубоком месте, не надейся на плавательные средства - они могут вы­скользнуть, и Вы утонете.

1.2. Не заплывайте далеко, можно устать и не доплыть до берега.

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

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

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

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

1.7. Не подплывайте к дебаркадерам, баржам и судам – может затянуть по днище.

1.8. Не зная броду не переходите речку. Можно попасть в яму.

**II. При купании в бассейне.**

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

2.2. Не ныряйте в неустановленных местах, там может быть мелко и Вы ударитесь головой о дно и получите тяжёлую травму.

2.3. Не прыгайте с вышек без специальной подготовки. 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 поскользнуться и упасть.

**Уважаемые родители!**

**В местах массового отдыха запрещается:**

Ø  купаться в необорудованных и непригодных для этого местах;

Ø  играть с мячом и в спортивные игры в не отведенных для этих целей местах,  допускать в воде шалости, связанные с нырянием и захватом купающихся;

Ø  подавать крики ложной тревоги;

Ø  плавать на досках, бревнах, лежаках, автомобильных камерах, надувных матрацах;

Ø  купаться в местах, где выставлены щиты (аншлаги) с предупреждающими и запрещающими знаками и надписями;

Ø  заплывать за буйки, обозначающие границы плавания, подплывать к моторным, парусным судам, весельным лодкам и другим плавательным средствам, прыгать с не приспособленных для этих целей сооружений в воду.

Ø  загрязнять и засорять водные объекты, приводить с собой собак и других животных;

Ø  находясь на плавсредствах, надевайте спасательные

жилеты;

Ø  купаться в состоянии алкогольного опьянения.

**П о м н и т е!**

*  **Каждый гражданин обязан оказывать посильную помощь людям, терпящим бедствие на воде.**

*  **Жизнь человека бесценна, будьте внимательны.**

*  **Берегите себя и не проходите мимо, если видите, что люди неправильно ведут себя на воде, угрожают своим поведением своей или чужой жизни!**

**Первая помощь при утоплении**

ЭТАПЫ ОКАЗАНИЯ ПОМОЩИ

Первый - это действия спасателя непосредственно в воде, когда утопающий еще в сознании, предпринимает активные действия и в состоянии самостоятельно держаться на поверхности. В этом случае есть реальная возможность не допустить трагедии и отделаться лишь "легким испугом". Но именно этот вариант представляет наибольшую опасность для спасателя и требует от него прежде всего умения плавать, хорошей физической подготовки и владения специальными приемами подхода к тонущему человеку, а главное - умения освобождаться от "мертвых" захватов.

**Инструкция**  
**по правилам пожарной безопасности в школе для учащихся**

**Общие положения правил пожарной безопасности в школе**

1. Данная *инструкция по правилам пожарной безопасности в школе* разработана для учащихся при их пребывании в школе с целью предотвращения возникновения пожароопасных ситуаций, сохранения жизни и здоровья детей.  
2. Инструкция содержит новые *правила пожарной безопасности в школе* для детей, а также действия школьников при пожаре в школе.  
3. Учащиеся всех классов школы должны знать и соблюдать *правила пожарной безопасности в школе для учащихся*.  
4. Учащиеся обязаны знать план и способы эвакуации (выхода из здания) на случай возникновения пожара, утвержденный руководителем учреждения.  
5. При возникновении возгорания или при запахе дыма немедленно сообщить об этом преподавателю или работнику учреждения.  
6. Учащиеся обязаны сообщить преподавателю или работнику учреждения о любых пожароопасных ситуациях.

**Правила пожарной безопасности в школе для учащихся**

1. Запрещено приносить в школу и пользоваться любыми зажигательными и курительными принадлежностями (спички, зажигалки, сигареты и т.п.). В школе и на ее территории курить запрещено!  
2. Запрещено приносить в школу взрывоопасные предметы (хлопушки, петарды, фейерверки) и играть с ними.  
3. Запрещено приносить и пользоваться в школе легковоспламеняющимися, горючими материалами и жидкостями, газовыми баллончиками.  
4. Запрещено разводить костры на территории школы.  
5. Нельзя без разрешения учителя включать в кабинете электрические приборы.  
6. Не нагревайте незнакомые приборы, упаковки для порошков и красок. Особенно аэрозольные упаковки (металлические баллончики).  
7. Опыты проводятся только в кабинетах физики и химии.  
8. Не поджигайте сами и не позволяйте младшим поджигать тополиный пух и сухую траву на территории школы. Это очень ОПАСНО!  
9. В каждом классе есть огнетушитель. Необходимо научится им пользоваться.  
10. Все дети должны помнить, где расположен план эвакуации, и понимать, как им пользоваться.  
11. При обнаружении пожара или задымления срочно сообщите учителям, техническому персоналу школы и вызовите пожарных.

**Действия учащихся при возникновения пожара в школе**

1. При возникновении пожара (вид открытого пламени, запах гари, задымление) немедленно сообщить работнику школы, соблюдать [правила поведения при пожаре в школе](https://clck.yandex.ru/redir/nWO_r1F33ck?data=NnBZTWRhdFZKOHQxUjhzSWFYVGhXYklWYm83RkRFRWhTY3JwcFMwX3RFc0dXVEE2TDg3QWN0WUtQUEtjQzhvcm5iMHJDa2hvTVlFcV9EUVpUWkQxQ3R0UGc1SWZscUxYSVJsMmMtV0hULUpFYXRBUkp5RGZNR3ZWUDZGRXZwRXR4ai1NeFN3RkdEMllSM2xYVFNZb0J3&b64e=2&sign=0076fac5ee99f7bf8c79f07b459fd535&keyno=17)  
2. При опасности пожара находится возле учителя. Строго выполнять его распоряжения.  
3. Не поддаваться панике. Внимательно слушать оповещение по школе и действовать согласно указаниям сотрудников школы.  
4. По команде учителя (преподавателя) школы эвакуироваться из здания в соответствии с определенным порядком и планом эвакуации. При этом не бежать, не мешать своим товарищам, помогать малышам и одноклассникам.  
5. Нельзя ходить в задымленном помещении в полный рост: дым всегда скапливается в верхней части комнаты или здания, поэтому лучше пригнуться, закрыв нос и рот платком, и выбираться из помещения.  
6. Нельзя прятаться во время пожара под парту, в шкаф: от огня и дыма спрятаться невозможно.  
7. При выходе из здания школы находиться в месте, указанном учителем.  
8. Учащимся не разрешается участвовать в пожаротушении здания и эвакуации его имущества.  
9. Обо всех причиненных травмах (раны, порезы, ушибы, ожоги и т.д.) учащиеся и их одноклассники обязаны немедленно сообщить учителю.

[**Правила поведения при пожаре в школе, дома, лифте, на улице**](https://clck.yandex.ru/redir/nWO_r1F33ck?data=&b64e=2&sign=4a0a608533080dfbd5c3ae8d7df5866f&keyno=17)

Данные *правила поведения при пожаре в школе, дома, подъезде, лифте, на улице* разработаны для учащихся, детей с целью сбережения их жизни и здоровья во время возможного пожара в школе, в доме или квартире, лифте, в подъезде или на улице.

**Правила поведения при пожаре в школе**

1. Для предупреждения пожара в школе соблюдать [правила пожарной безопасности для детей в школе](https://clck.yandex.ru/redir/nWO_r1F33ck?data=NnBZTWRhdFZKOHQxUjhzSWFYVGhXYklWYm83RkRFRWhTY3JwcFMwX3RFc0dXVEE2TDg3QWNyUU5LM2kxQVphV25uYmJzd05aaTBCdWhLS00wZEszbmRYbGVoSGtVUDh5ZlFFQi05OXJ6X2ZGLVZ5azU1eUtNcEJFZDh6d0k0N0Y0ZEFpWWFMWTJleXJEcEJ1WlhySi1R&b64e=2&sign=e68b867acb453b97dc3e0202810f3ee6&keyno=17)  
2. При пожаре в школе, если нет возможности справиться с огнем самостоятельно, необходимо организованно покинуть помещение.  
3. Следует заранее изучить план эвакуации школы. Вы можете найти его в кабинете, на любом этаже в школьных коридорах и холлах.  
4. Главный враг эвакуации из горячего помещения – паника. Паническое движение часто заканчивается человеческими жертвами. Причем паника может возникать даже в тех случаях, когда реальной угрозы развития пожара нет. Поэтому от Вашей выдержки, собранности и хладнокровия может зависеть жизнь Ваших товарищей.  
5. При возможности позвоните по номеру 101 и вызовите пожарную службу. Но сделать это можно при одном условии, если нет угрозы для жизни. Если она есть, спасайте себя и всех, кто в этом нуждается.  
6. После эвакуации из школы – не расходитесь. Пусть учитель убедится, что все на месте.  
7. Не можете покинуть школьное помещение через выходы, выбирайтесь через окна. Но не забудьте, крыльев у Вас нет. Зато у пожарных есть лестницы, и они обязательно приедут и выручат Вас, если вы будете терпеливыми, спокойными и подготовленными к чрезвычайной ситуации – пожару.

**Правила поведения при пожаре в доме, квартире**

1. **Общие правила поведения при пожаре в доме, квартире**  
В вашем доме, квартире или на даче начался пожар? Что делать и чего нельзя делать?

​ •Звоните в пожарную охрану по номеру 101 и сообщите о происшествии. По возможности, оповестите взрослых.

​ •Постарайтесь затушить огонь своими силами. Но помните, если с огнем не удалось справиться в течение нескольких минут, то дальнейшие попытки бесполезны и смертельно опасны.

​ •Для предупреждения пожара дома нужно соблюдать [правила пожарной безопасности в доме](https://clck.yandex.ru/redir/nWO_r1F33ck?data=NnBZTWRhdFZKOHQxUjhzSWFYVGhXYklWYm83RkRFRWhTY3JwcFMwX3RFc0dXVEE2TDg3QWN1a0pmcUt2WDhsZGVyLWFjVXhZSDVCS0xkdFNKWDk2Zm9HakRkLTZkY3psbk8zalFXTHdsdVk0SVBOWU92VXhQd1Q4V0tvTzhyU2VXdW9wdTVrOUVmNV80STFmNnVuaG9R&b64e=2&sign=4fbcf141567e1133ed339c7da508e8f6&keyno=17)

2. **Чем можно тушить огонь на ранней стадии**

​ •твердые предметы лучше тушить водой, песком, землей, плотной тканью или огнетушителем.

​ •горючие жидкости можно засыпать песком, землей, накрыть плотной тканью или использовать огнетушитель.

​ •электрические приборы и провода сначала обесточим, а потом тушим водой, плотной тканью или огнетушителем. ОСТОРОЖНО! Телевизор может взорваться, поэтому находиться слишком близко от него не стоит.

​ •если от плиты на кухне загорелась кухонная утварь, шторы или полотенца, тушите огонь тряпками, обернув руки мокрым полотенцем; небольшое возгорание на кухне можно ликвидировать с помощью крупы, соли или стирального порошка.

Средства для тушения разных вещей меняются. И только огнетушитель остается во всех случаях. Огнетушитель должен быть в каждом доме. Им можно потушить практически любой начинающийся пожар.

3. **Как использовать огнетушитель**

1.​ Сорвать пломбу.

2.​ Выдернуть чеку.

3.​ Направить раструб на пламя.

4.​ Нажать на рычаг.

Основное правило тушения огня заключается в следующем: накройте горящий предмет плотной тканью или одеялом и немедленно выходите из помещения, плотно закрыв за собой дверь.

Если пожар набирает силу, надо спасать самое дорогое – себя, своих братьев и сестер, людей находящихся в доме.

4. **Как выбраться из пожара дома:**

1.​ Если вы проснулись от запаха дыма или шума пожара, не садитесь в кровати!! Вы вдохнете дым, а вместе с ним и ядовитые газы. Скатывайтесь прямо на пол. Там меньше отравляющих веществ и больше чистого воздуха.

2.​ Нельзя оставаться в горящем помещении и прятаться в шкафы или иные предметы мебели.

3.​ Защитите глаза и органы дыхания и пробирайтесь ползком по полу под облаком дыма к двери.

4.​ Осторожно прикоснитесь к ней тыльной стороной ладони. Если дверь горячая, за ней пожар. Не открывайте дверь.

5.​ Закупорьте щель под дверью любой тряпкой, при возможности мокрой, и ползите к окну.

6.​ Если удастся, накройтесь плотной влажной тканью, возьмите фонарик.

7.​ Не входите туда, где большая концентрация дыма или огня.

8.​ Если на вас надвигается огненный вал, не мешкая падайте, закрывая голову влажной тканью. В этот момент не дышите, чтобы не получить ожог внутренних органов.

9.​ Постарайтесь как можно скорее покинуть горячее помещение. Можно воспользоваться окном, если это 1 этаж. Помните, что каждый второй прыжок с 4 этажа и выше смертелен. Лучше ждите пожарных на балконе, а при его отсутствии в дальней комнате от пожара с окном. Помощь придёт.

10.​ Старайтесь привлечь к себе внимание.

11.​ Готовьтесь подавать сигналы спасателям куском яркой ткани с балкона или фонариком из комнаты (если дым снаружи).

5. **Что нельзя делать при пожаре в квартире**

​ •не начинайте тушить огонь до вызова пожарных, так как за это время может разгореться большой пожар;

​ •не пытайтесь выйти через задымленную лестничную клетку (горячий воздух обжигает легкие, а дым очень токсичен);

​ •не пользуйтесь лифтом;

​ •не спускайтесь по водосточным трубам и стоякам либо при помощи простыней и веревок, если в этом нет острой необходимости (падение при отсутствии особых навыков почти всегда неизбежно);

​ •не открывайте окна и двери (это увеличит приток кислорода);

​ •не выпрыгивайте из окон (статистика показывает, что каждый второй прыжок с 4 этажа и выше смертелен);

​ •не гасите водой включенные в сеть электроприборы (может произойти замыкание).

Звоните пожарным по тел. 101. Сообщите адрес, причину вызова и наиболее короткую дорогу к вашему дому.

**Правила поведения при пожаре в подъезде**

1.​ Мусор, оставленный в подъезде – источник пожара.

2.​ Не погашенная сигарета, брошенная на пол – источник пожара.

3.​ Загромождать лестничные проходы – запрещено!

4.​ При обнаружение в подъезде сильного задымления или источника огня:

​ •вызовите пожарную службу по телефону 101 и по возможности оповестите соседей.

​ •не пользуйтесь лифтом, если выход на улицу не возможен, оставайтесь в квартире.

​ •дверь надолго защитит вас от пожара, необходимо поливать ее изнутри водой и законопатить мокрой тканью все щели.

​ •сохраняйте спокойствие, пожарные уже спешат Вам на помощь.

**Правила поведения при пожаре на улице**

1.​ На улице категорически запрещается поджигать сухую траву, опавшие листья или тополиный пух. Часто в результате таких действий огонь перекидывается на растения, обвивающие балконы, и по ним поднимается с первых до последних этажей, находя на каждом балконе дополнительный горючий материал, уходя в жилые квартиры и уничтожая все на своем пути.

2.​ При небольшом очаге возгорании попытайтесь сбить пламя сырыми ветками или засыпать землей.

3.​ Не старайтесь побороть огонь ценой здоровья и жизни, покиньте место пожара, вызовите пожарную службу по тел. 101.

**Что нельзя делать при пожаре**

1.​ Открывать окна и двери: приток свежего воздуха поддерживает горение. Разбивать окно нужно только в том случае, если собираетесь из него выскочить (если этаж невысокий).

2.​ Тушить водой электроприборы, включенные в сеть.

3.​ Ходить в задымленном помещении в полный рост: дым всегда скапливается в верхней части комнаты или здания, поэтому лучше пригнуться или лечь на пол, закрыв нос и рот платком.

4.​ В задымленном подъезде двигаться, держась за перила: они могут привести в тупик.

5.​ Пытаться покинуть горящий подъезд на лифте (он может выключиться в любой момент, и вы окажетесь в ловушке).

6.​ Прятаться во время пожара (под диван, в шкаф): от огня и дыма спрятаться невозможно.

7.​ Смазывать ожоги маслом.

8.​ Бороться с огнем самостоятельно, не вызывая пожарных.

Не паникуйте! Это главный принцип поведения при пожаре.

**ИНСТРУКЦИЯ по правилам электробезопасности**

1. Неукоснительно соблюдайте порядок включения электроприборов в сеть: шнур сначала подключайте к прибору, а затем к сети. Отключение прибора производится в обратной последовательности. 2. Уходя из дома или даже из комнаты, обязательно выключайте электроприборы (утюг, телевизор и т. п.). 3. Не вставляйте вилку в штепсельную розетку мокрыми руками. 4. Никогда не тяните за электрический провод руками, может случиться короткое замыкание. 5. Ни в коем случае не подходите к оголенному проводу, и не дотрагивайтесь до него. Может ударить током. 6. Не пользуйтесь утюгом, чайником, плиткой без специальной подставки. 7. Не прикасайтесь к нагреваемой воде, и сосуду (если он металлический при включении в сеть нагревателем. 8. Никогда не протирайте включенные электроприборы влажной тряпкой. 9. Не вешайте цветочные горшки над электрическими проводами. 10. Нельзя гасить загоревшиеся электроприборы водой. 11. Не прикасайтесь к провисшим или лежащим на земле проводам. 12. Опасно влезать на крыши домов и строений, где вблизи проходят линии электропередач, а также на опоры (столбы) воздушных линий электропередач. 13. Не пытайтесь проникнуть в распределительные устройства, трансформаторные подстанции, силовые щитки - это грозит смертью. 14. Не используйте бумагу или ткань в качестве абажура электролампочек. 15. Не пытайтесь проводить ремонт электроприборов при их включенном состоянии (в электросети). 16.В случае возгорания электроприборов и вы не можете с этим справиться, вызывайте по телефону пожарную службу.