



ЗАТВЕРДЖЕНО.

КЗ «Кам'янська спеціальна
загальноосвітня школа-інтернат» ЗОР

Наказ від 02.12.2024 № 79

ІНСТРУКЦІЯ

З БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ № 13-БЖ **для учнів(вихованців) з правил дорожнього руху**

1. Загальні положення

1.1. Ця інструкція діє під час виконання учнем (вихованцем) правил дорожнього руху.

1.2. У разі порушення інструкції можливі:

- різні види травмувань тіла;
- втрата свідомості;
- нервово-емоційний стрес;
- втрата життя.

1.3. Учень (вихованець) повинен вивчати (лексику), яка використовується під час інструктажу з правил дорожнього руху.

1.4. Уважно слухай вчителя, вихователя під час інструктажу, не соромся ставити питання.

2. Правила дорожнього руху

Коли ти рухаєшся по тротуарах, пішохідних доріжках, переходиш дорогу, користуєшся громадським транспортом або їдеш на власному транспорті, ти стаєш учасником дорожнього руху, то ж дотримуйся і виконуй правила дорожнього руху.

2.1. На вулиці, під час переходу дороги:

1) рухайся по тротуарах і пішохідних доріжках, притримуючись правого боку;

2) за межами населених пунктів, рухаючись узбіччям чи краєм проїжджої частини, йди назустріч руху транспортних засобів;

3) у темну пору доби користуйся одягом з світловими елементами;

4) переходи проїжджу частину тільки по пішохідних переходах; підземних і наземних, а у разі їх відсутності – на перехрестях біля знаку «Пішохідний перехід» або по дорожній розмітці «Зебра»;

5) переходити дорогу в нерозміченому місці можна лише у крайньому випадку;

6) у місцях з регулюванням (світлофор, працівники автоінспекції) керуйся тільки сигналами світлофора або регулювальника;

7) переходи дорогу тільки на зелене світло світлофора;

8) не переходь дорогу на червоне світло, навіть якщо на ній нема автомобіля;

9) щоб перейти дорогу, на якій немає світлофора, подивись спочатку ліворуч і, при відсутності транспорту, йди до середини дороги, зупинись на основній лінії, потім подивись праворуч і, при відсутності транспорту або якщо він дуже далеко, закінчуй перехід;

10) переходь дорогу тільки під прямим кутом;

11) під час переходу дороги веди себе спокійно, не метушись, не біжи, не штовхай, рухайся в середньому темпі;

12) якщо наближається автотранспорт з увімкненим проблисковим маячком червоного або синього кольору, чи спеціальним звуковим сигналом, зупинись і не переходь проїжджу частину або зовсім її залиш;

2.2. Правила поведінки на вулиці і дорозі взимку.

Взимку дорога та пішохідні доріжки можуть бути слизькими, тому будь обережним, уважним на вулиці, при переході дороги; дотримуйся правил дорожнього руху.

1. Коли йдеш по тротуару, не поспішай, не біжи, бо можеш посковзнутися і впасти.

2. Не ходи дуже близько до проїжджої частини дороги, бо можеш посковзнутися і впасти під колеса автомобіля, що проїжджає.

3. Ніколи не ковзайся по тротуару, пішохідній дорожці, щоб не збити інших людей, які рухаються поруч, а ще тому, щоб ненароком не виїхати на проїжджу частину, бо це небезпечно.

4. При переході дороги будь особливо пильним, переходь її лише на переході.

5. Обходь люки, вони, як правило, покриті льодом, а ще люки можуть бути погано закріплені, що теж може призвести до травмування.

6. Не перебігай дорогу під час снігопаду чи ожеледиці, навіть коли немає транспорту, бо по слизькій дорозі бігти небезпечно.

7. Рухаючись поблизу доріг, коли туман, хурделиця, ранні сутінки, використовуй світло відбивні елементи на одязі.

8. Особливо уважним будь при наближенні транспорту – на слизькій дорозі автомобіль може втратити керування і його може занести. Рухайся тротуарами, подалі від проїжджої частини.

9. Обходь транспортні засоби дуже уважно, особливо коли обмежена або недостатня видимість. Спочатку переконайся, що машин немає, а потім обходь.

10. Коли чекаєш на зупинці громадський транспорт, ніколи не ставай на край тротуару, тому що можеш посковзнутися сам, або хтось ненароком може штовхнути тебе, і ти потрапиш під колеса.

11. Не катайся на ковзанах по тротуару, а тим більше по проїжджій частині – це дуже небезпечно. А є ще такі «герої», що чіпляються крючками за машини, щоб прокататися «з вітерцем». Не робить цього ніколи! Машина може загальмувати і такий «герой» вдариться лобом з усього маху в машину. На дорозі можуть бути виїмки, частина дороги може бути покрита льодом.

Кататися треба на катку, там спеціально очищені від зайвих предметів майданчики, які заливають водою, тому поверхня там рівненька, гладенька, по ній добре кататися.

13. Не спускайся на санках або на лижах з тієї гірки, що веде на автомобільну дорогу.

14. Залізничі взимку також дуже небезпечні, адже скрізь слизько. Якщо виникає необхідність переходити залізничну колію, то будь уважним.

Загальні правила поведінки на вулиці, дорозі, у транспорті не змінюються незалежно від пори року.

2.3. Забороняється на проїжджій частині:

- 1) раптово виходити або вибігати на проїжджу частину;
 - 2) влаштовувати на проїжджій частині або поблизу неї ігри;
 - 3) перебігати дорогу перед транспортом, що рухається;
 - 4) пересікати (перелазити) через огороження тротуарів, доріг;
 - 5) на проїжджій частині затримуватися або зупинятися, розмовляти один з одним;
 - 6) кататися на скейтбордах, самокатах, роликах;
- Дозволяється кататися на скейтборді на дитячих майданчиках або спеціально-обладнаних місцях.

2.4. На зупинці громадського транспорту:

- 1) не обходь транспорт, який стоїть на зупинці ні ззаду, ні спереду, дочекайся, поки він поїде, але, якщо дуже необхідно обійти транспорт, то автобус, тролейбус обходь – позаду; трамвай обходь – попереду;
- 2) чекай на транспорт тільки на посадкових зупинках, тротуарах, узбіччях, не створюючи перешкод для дорожнього руху;
- 3) на зупинці не підходь близько до краю тротуару, особливо взимку та тоді, коли на зупинці багато людей;
- 4) на зупинках не повертайся спиною до транспорту, що рухається, а коли транспорт під'їжджає до зупинки, не намагайся стати в першому ряду нетерплячих пасажирів – тебе можуть штовхнути під колеса;
- 5) заходь та виходь з транспорту тільки після повної його зупинки; не поспішай, не штовхай, веді себе чемно;
- 6) на трамвайних зупинках, не обладнаних посадковими майданчиками, можна виходити на проїжджу частину лише з боку дверей і тільки після зупинки трамвая;
- 7) саме безпечне місце в громадському транспорті - це середня його частина.

2.5. В громадському транспорті:

- 1) сиди або стій тільки в призначених для цього місцях, тримаючись міцно за поручні або інші пристосування;
- 2) під час руху громадського транспорту, автомобіля:
 - не відволікай водія;
 - не притуляйся до дверей;

- не висовуй руки і голову у вікна;
- не штовхай, не бігай по проході;
- голосно не розмовляй, не кричи в салоні;
- не чіпай ручки дверей автомобіля;
- 3) у салоні не затримуйся біля дверей;
- 4) поступайся місце інвалідам, людям похилого віку, пасажирів з дітьми;
- 5) до виходу з громадського транспорту готуйся заздалегідь, ввічливо запитуй людей у проході, чи виходять вони на наступній зупинці;
- 6) в автомобілі користуйся обов'язково ременями безпеки;
- 7) сідай і виходь з автомобіля тільки після його повної зупинки в спеціальних місцях, але якщо їх нема, то головне - не зі сторони руху транспорту.

2.6. В громадському транспорті та автомобілі:

- 1) не можна:
 - їсти (морозиво, пиріжки та інше);
 - перевозити речі, які заважають вільному проході, або можуть травмувати пасажирів (великих розмірів, з гострими кутами, з неприємним запахом та інше);
- 8) якщо плануєш поїздку в громадському транспорті: не одягай дорогі прикраси, гаманці ховай подалі від чужих очей, а кошти для оплати приготуй заздалегідь;
- 9) не спи під час поїздки: можеш пропустити свою зупинку та отримати травму при різкому гальмуванні або маневруванні;
- 10) не відволікайся на стороннє, не задивляйся у вікно: особисті речі тримай при собі; притули речі до стіни; якщо стоїш; пам'ятай, в громадському транспорті часто діють кишенькові злодії;
- 11) не одягай взуття на високих підборах, верхній одяг з широкими та довгими краями, шляпи з широкими полями – можеш зачепитися, травмуватися;
- 12) у пізній час уникай малолюдних зупинок, стій на добре освітленому місці поряд з людьми;
- 13) намагайся не сідати в порожній громадський транспорт; якщо ти єдиний пасажир і їдеш пізно, то сідай ближче до водія і не біля вікна, а біля проході, щоб до тебе не було зручно підсісти;
- 14) якщо в транспорті з'явився агресивний або розв'язний пасажир, відвернись від нього і не зустрічайся з ним поглядом.

2.7. Якщо ти став свідком або учасником дорожньо-транспортної пригоди (ДТП):

- 1) не залишай постраждалого без допомоги;
- 2) повідом про ДТП органи ДАІ, за необхідності, виклич «швидку допомогу»;
- 3) за необхідності, запам'ятай (запиши) номер, марку, колір машини, прикмети водія і розкажи про це працівникам ДАІ.

2.8. Правила для водіїв велосипедів, мотоциклів, мопедів (скутерів):

1) рухатися по дорозі на велосипеді дозволяється дітям з 14 років; на мотоциклах з 16 років і тим, хто мають посвідчення на право водіння мотоциклом;

2) виконуй всі правила дорожнього руху: сигнали світлофорів, вимоги дорожньої розмітки, дорожніх знаків і т.д;

3) велосипеди, мототранспорт повинен бути обладнаний звуковим сигналом і світловідбивачем: спереду – білого кольору, з боків – оранжевого, ззаду-червоним;

4) у водіїв велосипедів, мототранспорту повинні бути захисні шоломи;

5) під час їзди на велосипеді треба дивитися не на колесо, а уперед, метрів на 5-6;

6) велосипеди рухаються на автомобільних шляхах, якщо поряд нема велосипедної доріжки;

7) під час їзди на велосипеді ніколи не користуйся навушниками – це відволікає від ситуації на дорозі;

8) уважно стеж за дорогою, на ній можуть бути вибоїни, ями, мілкі та глибокі узбіччя;

9) контролюй швидкість руху залежно від стану дороги та свого досвіду.

2.9. Водіям велосипедів, мототранспорту забороняється:

1) виїжджати з несправними гальмами, рухатися вночі;

2) їхати шляхами для автомобілів, якщо поряд є велосипедна доріжка;

3) їхати тротуарами і пішохідними доріжками (крім дітей до семи років під наглядом дорослих);

4) їздити не тримаючись за кермо та знімати ноги з педалей;

5) під час руху триматися за інший транспорт;

6) буксирувати велосипеди;

7) перевозити пасажирів на велосипеді (крім дітей до семи років на додатковому сидінні);

8) перевозити пасажирів на мотоциклі можна тільки в колясці і на задньому сидінні (крім дітей до 12 років).

2.10. Правила безпечної поведінки на залізниці:

1) наближатися до залізничної колії та знаходитися на пероні діти повинні тільки з дорослими;

2) переходи залізничні колії тільки в установлених місцях (пішохідні мости, переходи, тунелі, переїзди тощо). На станціях, де немає мостів і тунелів, залізничні колії переходи по спеціальних настилах, біля яких встановлений знак «Перехід через колії»;

3) перед тим, як ступити на колію, уважно подивись, щоб не було поїзда (локомотива, вагона, дрезини тощо);

4) коли наближається поїзд до перону або платформи, уважно слухай звуковий сигнал, що подає локомотив, електропоїзд та об'яви, що передаються по гучномовному зв'язку;

5) коли наближається поїзд (локомотив, вагон, дрезина тощо) зупинись подалі від колій, перону, потім подивись, що на сусідніх коліях, теж не проходить поїзд і тільки тоді переходи колії;

6) наближаючись до залізничного переїзду уважно стеж за світловою і звуковою сигналізацією, а також положенням шлагбаумів. Переходи колії тільки при відкритому шлагбаумі. Якщо шлагбаума нема (коли переїзд не охороняється) перед переходом колії уважно подивись, щоб до переїзду не наближався поїзд (локомотив, вагон, дрезина тощо).

2.11. На залізниці пішоходам забороняється:

1) ходити по залізничних коліях та наближатися до них на відстань менше п'яти метрів;

2) переходити і перебігати через залізничні колії перед поїздом (локомотивом, вагоном, дрезиною тощо), що наближається, якщо до нього залишилося менше, ніж 400м;

3) переходити колію відразу після проходу поїзда (локомотива, вагона, дрезини тощо), не впевнившись, що по сусідніх коліях не пересувається рухомий склад;

4) переходити та переїжджати залізничні колії при закритому положенні шлагбаума або при червоному світлі світлофора та звуковому сигналі переїздної сигналізації;

5) на станціях і перегонах пролізати під вагонами і перелізати через автозчепи для переходу через колію;

6) проходити по залізничних мостах і тунелях, не обладнаних спеціальними настилами для проходу пішоходів;

7) пролізати під закритим шлагбаумом на залізничному переїзді, а також виходити на переїзд, коли шлагбаум починає закриватися;

8) на електрифікованих лініях підніматися на опори, а також торкатись до металевих проводів заземлення, які йдуть від опори до рейки;

9) наближатися до електропроводу, що лежить на землі, ближче, ніж на 10 метрів;

10) підніматися на дахи поїздів, локомотивів та вагонів, щоб на них покататися, зробити «селфі» - це дуже небезпечно для життя;

11) класти на залізничні колії будь-які предмети;

12) підходити ближче ніж на 0,5 метра до краю платформи після оголошення про подачу або прибуття поїзда до його повної зупинки;

13) обходити вагони, що стоять на колії, на відстані менше п'яти метрів від крайнього вагона;

14) проходити між розщепленими вагонами, що стоять на колії;

15) сидіти на краю посадкової платформи, перону;

16) знаходитись на об'єктах залізничного транспорту в стані алкогольного сп'яніння;

17) ставити особисті речі на краю платформи, перону.

2.12. Правила безпечної поведінки в метро:

1) входячи в вестибюль метро і виходячи з нього, притримуй двері;

- 2) малих дітей треба тримати за руку або переносити на руках;
- 3) у вестибюлі метро знаходяться каси, схеми метро, черговий; дивись уважно на вказівки або звертайся до чергового;
- 4) на платформі станції не заходь за обмежувальну лінію, не підходь близько до її краю, щоб не підсковзнутися та не впасти; чекай на час прибуття поїзда спокійно, не бешкетуй;
- 5) поки поїзд не зупинився, не підходь близько до вагонів;
- 6) зайшовши в вагон, зразу ж займи місце для сидіння або вибери місце для стояння, міцно взявшись за поручні – вагон розганяється дуже швидко і якщо не триматися – легко можна впасти;
- 7) якщо не встиг зайти в вагон, не хвилюйся, інший вагон прийде швидко;
- 8) в метро завжди багато людей, тому будь спокійним і чемним – це запорука безпеки твоєї і пасажирів;
- 9) якщо щось упало на колію, не намагайся самостійно дістати, звернись до чергового по станції; у нього є спеціальні пристосування для діставання предметів.

2.13. Правила безпеки на ескалаторів метро:

- 1) спокійно і обережно входи на ескалатор, не штовхайся;
- 2) ставай на ескалатор, одночасно беручись правою рукою за поручень;
- 3) на ескалаторі стій з правого боку;
- 4) не бігай по ескалатору, не сиди на його східцях;
- 5) не підсовуй руку під рухомий поручень;
- 6) не заходь за обмежувальну лінію на східцях ескалатора і не клади речі на поручні;
- 7) не притискайся до поручнів ескалатора;
- 8) не затримуйся на виході з ескалатора;
- 9) перед виходом з ескалатора стань лівіше, щоб пасажир спереду не заважав тобі на виході;
- 10) щоб зайти в вагон, спочатку спокійно дочекайся, щоб всі пасажирів з нього вийшли;
- 11) у вагоні слухай уважно машиніста, дивись на табло моніторів, які підкажуть тобі назви зупинок;
- 12) не притуляйся до дверей вагону, не стій на проході салону.

2.14. В метро забороняється:

- 1) заходити з морозивом;
- 2) перевозити речі великих розмірів;
- 3) бігати по проході;
- 4) голосно розмовляти.

3. Вимоги безпеки в надзвичайних ситуаціях

3.1. У разі виникнення будь-якої надзвичайної ситуації (погіршення самопочуття, травма, страх, розгубленість, пожежа, відключення електроенергії та інше):

- скажи або зателефонуй батькам, дорослим;

- не панікуй, не кричи, не метушись;
- уважно дивись та слухай команди дорослих, чітко і спокійно їх виконуй;
- якщо можеш допомогти дорослим, запропонуй.

3.2. Запам'ятай та запиши номери телефонів служб екстреної допомоги:

- 101 - пожежна охорона;
- 102 - поліція;
- 103 - швидка медична допомога;
- 104 - газова служба;
- або, єдиний номер 112, на який можна телефонувати, щоб не набирати окремо 101, 102, 103 і 104.

Ця служба 112 пристосована для людей з порушенням слуху чи мови, адже щоденно там працюють перекладачі жестової мови.

- 116, 111 або 0 800 500 225 - Всеукраїнська лінія «Телефон довіри»;
- 116, 123 або 0 800 500 335 - Національна гаряча лінія з питань попередження насильства над дітьми та захисту прав дітей (у межах України дзвінки безкоштовні).

ПОГОДЖЕНО

Заступник директора з навчальної роботи



Ірина КИТМАНОВА