

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного
образования Идринская спортивная школа



Утверждаю

И.о. директора МБОУ ДО

Идринская СШ

Ощепков В.В.

Приказ №197/01-04 от 29.08.2025

СБОРНИК

**ИНСТРУКЦИЙ ПО МЕРАМ И ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ МБОУ ДО ИДРИНСКАЯ СШ**

С.Идринское, 2025

ИНСТРУКЦИЯ №1
ВВОДНЫЙ ИНСТРУКТАЖ
по мерам безопасности для обучающихся МБОУ ДО Идринская СШ

1. Общие требования безопасности.

1.1. Обучающийся должен:

- пройти медицинский осмотр;
- иметь опрятную спортивную одежду и обувь, соответствующую погодным условиям и виду спорта;
- выполнять указания тренера-преподавателя (тренеров преподавателей), задания для подготовки к занятиям, предусмотренные планом, в том числе индивидуальным;
- посещать занятия, указанные в расписании, извещать тренера о причинах отсутствия на занятиях;
- соблюдать требования учредительных документов, правил внутреннего распорядка и иных локальных нормативных актов МБОУ ДО Идринская СШ;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;
- иметь коротко стриженные ногти на руках и ногах;
- длинные волосы должны быть убраны (под повязку, в пучок и т.д.);
- знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности;
- тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения;
- о каждом несчастном случае с обучающимся тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

1.2. Обучающимся запрещается:

- резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны в раздевалке, спортивном зале;
- вставлять в розетки посторонние предметы;
- пить холодную воду до и после тренировки;
- заниматься на непросохшей площадке, скользком и неровном грунте;
- носить во время тренировки кольца, часы, браслеты, значки, заколки с острыми краями, цепочки, украшения и т.д.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь, снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера-преподавателя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- с разрешения тренера-преподавателя выходить на место проведения занятия;
- по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

3. Требования безопасности во время занятий.

3.1. Обучающийся должен:

- начинать упражнения, делать остановки в упражнениях и заканчивать упражнения только по команде (сигналу) тренера-преподавателя.
- при падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- внимательно слушать и четко выполнять задания тренера-преподавателя;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;
- во время передвижений смотреть вперед, соблюдать достаточный интервал и дистанцию, избегать столкновений;
- выполнять упражнения с исправным инвентарем и заниматься на исправном оборудовании.

3.2. Обучающимся запрещается:

- покидать место проведения занятия без разрешения тренера-преподавателя;
- толкаться, ставить подножки в строю и движении;
- залезать на какие-либо предметы;
- жевать жевательную резинку;
- мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;
- выполнять упражнения с влажными ладонями.

4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

- при возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря;
- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;
- с помощью тренера-преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать скорую помощь;
- при возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя, покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению тренера-преподавателя поставить в известность администрацию заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

- под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организовано покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь.

ИНСТРУКЦИЯ №2 **по технике безопасности для тренера-преподавателя** **МБОУ ДО Идринская спортивная школа**

1. Общие требования безопасности

Настоящая инструкция является обязательной для тренера преподавателя при организации и проведении учебно-тренировочных занятий по всем видам спорта.

Тренер-преподаватель в своей практической деятельности должен: руководствоваться настоящей инструкцией, государственными актами и документами по охране труда и осуществлять контроль соблюдения учащимися правил и инструкций по технике безопасности.

Тренер-преподаватель, проводящий учебно-тренировочные занятия по виду спорта, несет ответственность за сохранность жизни и здоровья учащихся.

Тренер-преподаватель должен:

Проводить инструктаж спортсменов с обязательной регистрацией в журнале учета занятий.

Тренер-преподаватель обязан являться на занятия первым, а уходить последним, удостоверившись, что все обучающиеся покинули место занятий.

Предоставить занимающимся помещение для переодевания (отдельно мальчикам и девочкам). Следить за соблюдением правил поведения спортсменами в раздевалках.

Обеспечивать безопасное проведение учебно-тренировочного занятия.

Провести тщательный осмотр места проведения учебно-тренировочного занятия.

Предусмотреть меры безопасности при выполнении физических упражнений.

Проверить исправность спортивного инвентаря, надежность установки и крепления оборудования.

Проветрить помещение при помощи естественной или принудительной вентиляции.

При недостаточном естественном освещении включить осветительные приборы.

Проверить состояние запасного выхода при проведении тренировочных занятий в помещении.

2. Требования безопасности во время проведения учебно-тренировочного занятия:

Соблюдать принципы доступности, последовательности и соответствие даваемых упражнений и нагрузок программе спортивной подготовки по виду спорта.

Проводить разминку и увеличивать время, отведенное на нее, при сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности.

Снизить нагрузку или увеличить время отдыха при появлении у спортсменов признаков утомления.

Обеспечивать страховку при выполнении спортсменами сложных технических элементов.

Следить за выполнением занимающимися инструкций, правил поведения на учебно-тренировочном занятии и принимать решение об отстранении

спортсменов от участия в учебно-тренировочном процессе за грубое или систематическое их нарушение.

3. Требования безопасности при несчастных случаях и в экстремальных ситуациях:

При жалобе на недомогание или плохое самочувствие немедленно направить обучающегося к врачу.

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

При пожаре в спортивном зале открыть запасные выходы и организованно вывести занимающихся согласно плану эвакуации в безопасное место, сообщить о пожаре в пожарную часть и приступить к ликвидации очага возгорания.

4. Требования безопасности по окончании учебно-тренировочного занятия:

Организовать учащихся для уборки спортивного инвентаря и оборудования в места его хранения.

Организованно вывести занимающихся с места проведения учебно-тренировочного занятия.

Произвести тщательный осмотр места проведения учебно-тренировочного занятия, выключить освещение, закрыть на ключ все подсобные помещения и спортивный зал.

Довести до сведения ответственного за спортивный зал и спортплощадку обо всех недостатках в обеспечении учебно-тренировочного процесса.

ИНСТРУКЦИЯ №3

правила пребывания на территории МБОУ ДО Идринская СШ и посещения тренировочных занятий

1. Данные правила призваны обеспечить безопасность участников учебно-тренировочного процесса и общественный порядок в помещениях во время проведения учебно-тренировочного процесса.

2. К участникам учебно-тренировочного процесса относятся занимающиеся, согласно приказам, и их родители, администрация и тренерский коллектив спортивной школы, вспомогательный персонал и иные лица, состоящие в штате школы.

3. Правила обязательны для всех иных лиц, не являющихся участниками учебно-тренировочного процесса.

4. Правила распространяются на все помещения МБОУ ДО Идринская СШ, находящиеся в оперативном управлении или на балансе, а также арендуемые по договору безвозмездного пользования.

5. Нахождение в помещениях МБОУ ДО Идринская СШ, а также арендуемых по договору безвозмездного пользования, лиц, не являющихся участниками учебно-тренировочного процесса, допускается с разрешения директора школы.

6. Под «тренировочными занятиями» понимаются занятия, предусмотренные Уставом спортивной школы, планом учебно-тренировочного процесса, расписанием, в рамках программы спортивной подготовки по видам спорта.

7. Все, кроме тренера-преподавателя, ведущего тренировочное занятие, и его занимающихся, являются посторонними. На учебно-тренировочном занятии может присутствовать администрация МБОУ ДО Идринская СШ

8. Родители занимающихся вправе посетить тренировочное занятие, на котором присутствует их ребенок, ознакомиться с ходом и содержанием занятий, по согласованию с директором.

9. Курение, употребление спиртных напитков, наркотических и одурманивающих средств, нарушение общественного порядка и благопристойности пресекаются педагогическим коллективом, администрацией спортивной школы или полицией.

10. Во время массовых мероприятий присутствие посторонних допускается с разрешения администрации школы. По первому требованию администрации МБОУ ДО Идринская СШ такие лица обязаны покинуть помещения.

11. При выявлении правонарушений или преступлений персонал спортивной школы при возможности пресекает их, ставит в известность администрацию спортивной школы либо сообщает в полицию.

12. Нахождение посторонних лиц с оружием - огнестрельным, холодным, взрывчатым, метательным, газовым - в помещениях спортивной школы и на её территориях не допускается.

ИНСТРУКЦИЯ №4

по мерам безопасности при занятиях в спортивном зале

1. Общие требования безопасности.

Соблюдение данной инструкции обязательно для всех обучающихся, занимающихся в спортивном зале.

Занятия в спортзале проводятся только с исправным спортивным инвентарем и оборудованием.

К занятиям допускаются обучающиеся:

- прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обучающийся должен:

- в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию; не использовать его не по назначению;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебно-тренировочном процессе.

1.2. Травмоопасность в спортивном зале:

- при включении электроосвещения (поражение электротоком)
- при несоблюдении ТБ (травмирование рук, суставов, ушибы)
- при работе на неисправных и неподготовленных спортивных снарядах

2. Требования безопасности перед началом занятий.

- переодеться в раздевалке, надеть спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других обучающихся (часы, сережки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;
- не входить в спортивный зал в верхней одежде;
- не заносить в спортзал портфели и сумки;
- не входить в спортивный зал без разрешения тренера-преподавателя;
- не включать самостоятельно электроосвещение;
- не открывать дверь для проветривания без указания тренера-преподавателя;
- не передвигать спортивное оборудование и снаряды без указания тренера-преподавателя;
- под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

3. Требования безопасности во время занятий.

Занятия проводятся на просушенной площадке и под руководством тренера-преподавателя.

Обучающийся должен:

- внимательно слушать объяснение упражнения и аккуратно выполнять задания;
- брать спортивный инвентарь с разрешения тренера-преподавателя и использовать оборудование по его назначению, выполнять упражнения на исправных снарядах с разрешения тренера-преподавателя, а сложные технические элементы - со страховкой;
- при выполнении упражнений потоком соблюдать достаточный интервал и дистанцию;
- при перемещениях по залу избегать столкновений; не покидать место проведения занятия без разрешения тренера-преподавателя; соблюдать дисциплину и порядок на тренировке; не уходить с занятий без разрешения тренера-преподавателя; перед выполнением упражнения убедиться в отсутствии близко стоящих к снарядам учащихся.

4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;
- с помощью тренера-преподавателя оказать травмированному первую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя, покинув место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению тренера-преподавателя поставить в известность администрацию учреждения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

- под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь.

ИНСТРУКЦИЯ №5
для обучающихся по технике безопасности
при занятиях на открытых спортивных площадках, стадионах

1. Общие требования.

1.1. Состояние спортивной площадки должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям. Нестандартное оборудование должно быть надежно закреплено и находиться в исправном состоянии.

1.2. К занятиям допускаются спортсмены (обучающиеся):

- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегающую ногу и не затруднять кровообращение.

При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.

1.3. Спортсмен (обучающийся) должен:

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- быть внимательным при перемещениях по стадиону;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

1.4. За несоблюдение мер безопасности спортсмен (обучающийся) может быть не допущен или отстранен от участия в учебно-тренировочном процессе.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

Перед началом занятий спортсмен (обучающийся) должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висюльки, сережки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;
- организованно выйти с тренером-преподавателем через центральный выход здания или запасный выход спортзала на место проведения занятий;
- под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- под руководством тренера-преподавателя инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях;
- по распоряжению тренера-преподавателя убрать посторонние предметы с места занятий;
- по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

3. Требования безопасности во время проведения занятий.

3.1. Занятия проводятся на ровном, нескользком грунте под руководством тренера-преподавателя.

3.2. Спортсмен (обучающийся) должен:

- внимательно слушать объяснения упражнений и правильно их выполнять;

- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;
 - выполнять упражнения только на исправном оборудовании;
 - при выполнении упражнений потоком соблюдать достаточные интервал и дистанцию;
 - быть внимательным при перемещениях по спортивной площадке:
- не мешать другим;
- не ставить подножек;
- избегать столкновений;
- не покидать территорию спортивной площадки без разрешения.
 -

4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;
- с помощью тренера-преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя, покинуть место проведения занятия;
- по распоряжению тренера-преподавателя поставить в известность администрацию учреждения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

- под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь.

ИНСТРУКЦИЯ №6

по технике безопасности при проведении спортивно-массовых мероприятий

1. Общие требования.

1.1. К спортивным соревнованиям допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и допущенные по состоянию здоровья к соревнованиям, получившие инструктаж по технике безопасности и охране труда. 1.2. Участники спортивных соревнований должны соблюдать правила их проведения.

1.3. При проведении спортивных соревнований возможно воздействие на участников следующих опасных факторов:

Травмы при проведении соревнований с использованием неисправных спортивных снарядов и оборудования;

- Травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- Травмы во время прыжков в длину или высоту при неподготовленной прыжковой яме;
- Травмы при нахождении посторонних лиц в зоне броска во время соревнований по метанию;
- Травмы при столкновении во время бега или спортивной игре, при падениях во время спуска с горы на лыжах или при прыжках с лыжного трамплина;

1.4. Обморожение при проведении соревнований по лыжам при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже -25 градусов Цельсия.

1.5. Травмы при утоплении во время проведения соревнований по плаванию при прыжках вниз головой на мелком месте или нахождении рядом других участников соревнований.

1.5. Спортивные соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и обуви, соответствующих виду соревнований, сезону и погоде.

1.7. При проведении спортивных соревнований должна быть аптечка, оборудованная необходимыми медикаментами и перевязочным материалом для оказания первой помощи пострадавшим. На соревнованиях в обязательном порядке присутствие врача и медицинской сестры.

1.8. О каждом несчастном случае с участниками соревнований немедленно сообщить главному судье соревнований и администрации, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить в ближайший травмпункт или больницу.

2. Требования безопасности перед началом соревнований.

2.1. Надеть спортивную одежду и обувь с нескользкой подошвой, соответствующую сезону и погоде.

2.2. Проверить надежность и исправность спортивного инвентаря и оборудования.

2.3. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

2.4. В местах соскоков со спортивных снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

2.5. Провести комплексную разминку на подготовку опорно-двигательного аппарата и других систем.

2.6. Спортивные соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и обуви, соответствующих виду соревнований, сезону и погоде.

3. Требования безопасности во время соревнований.

3.1. Начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи соревнований.

3.2. Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьей соревнований.

3.3. Избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам.

3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы (применять страховку),

3.5. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.

4. Требования безопасности по окончании соревнований.

4.1. Проверить по списку наличие всех участников соревнований.

4.2. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование.

4.3. Снять спортивную одежду и обувь, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом, обсохнуть и просушить волосы.

5. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

5.1. При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить соревнования и сообщить об этом судье соревнований. Соревнования продолжить только после устранения неисправности или замене спортивного инвентаря и оборудования.

5.2. При плохом самочувствии прекратить участие в соревнованиях и сообщить об этом судье соревнований.

5.3. При получении травмы участником соревнований немедленно сообщить об этом судье соревнований и администрации учреждения, проводящего соревнования, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить в ближайший травмпункт или больницу. Соблюдать инструкцию по оказанию первой помощи.

ИНСТРУКЦИЯ №7

по технике безопасности при проведении занятий по спортивным играм

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по спортивным играм допускаются обучающиеся:

- прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

1.2. Опасные факторы:

- травмы при падении на скользком полу;
- выполнение упражнений без разминки;
- травмы при грубой игре и невыполнение требований судьи.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Занятия по спортивным играм проводятся на спортивных площадках и в залах, имеющих размеры, отвечающие требованиям правил игры.

2.2. Занятия должны проходить на сухой площадке. Если игра проводится в зале, пол должен быть чисто вымытым и сухим. Запрещается проводить занятия на полу, натертом мастикой.

2.3. Запрещается играть с кольцами, браслетами на руках, серьгами в ушах и другими украшениями. Ногти должны быть коротко острижены. Необходимо убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы

2.4. Запрещается заходить в спортзал, на спортивную площадку, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения без разрешения тренера-преподавателя.

2.5. Под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия.

2.6. Убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на тренировке.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. На занятиях необходимо строго соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания судьи, тренера - преподавателя, капитана команды.

3.2. Все занимающиеся обязаны быть в спортивной форме (спортивный костюм, кеды, кроссовки).

3.3. Тренировочные игры должны проходить в соответствии с правилами данных видов спорта.

3.4. При выполнении упражнений в движении обучающийся должен:

- избегать столкновений с другими спортсменами;
- перемещаясь спиной, смотреть через плечо;
- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по залу, площадке, полю во

время выполнения упражнений другими спортсменами (учащимися);

- брать спортивный инвентарь с разрешения тренера-преподавателя и использовать оборудование по его назначению, не виснуть на баскетбольных стойках и кольцах, воротах и т.д.;
- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала, площадки, поля.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать обучающихся из спортивного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть.

4.3. При получении обучающимся травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и также родителям пострадавшего, при необходимости отправить в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.3. Организованно покинуть место проведения занятия.

ИНСТРУКЦИЯ №8

по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике

1. Общие требования безопасности

- 1.1. К занятиям легкой атлетикой допускаются дети обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.2. При проведении занятий по легкой атлетике соблюдать правки поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии
 - травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
 - выполнение упражнений без разминки.
- 1.4. При проведении занятий по легкой атлетике должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств, для оказания первой помощи при травмах.
- 1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить Сотруднику, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом Сотруднику.
- 1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.
- 1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися, проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

- 2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме в месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.
- 2.3. Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т.п.). Провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.
- 3.2. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.
- 3.3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.
- 3.4. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.
- 3.5. Не производить метания без разрешения Сотрудника, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

3.6. Не стоять справа от метящего, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения Сотрудника. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом Сотруднику.

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

ИНСТРУКЦИЯ №9
по технике безопасности при проведении занятий
по настольному теннису

1. Общие требования безопасности

- 1.1. Для занятий настольным теннисом спортивный зал и оборудование должны соответствовать мерам безопасности:
- освещение зала должно соответствовать санитарным нормам;
 - все светильники и радиаторы отопления должны быть защищены ограждением;
 - тренер-преподаватель должен следить за безопасной расстановкой снарядов. Использовать только исправный спортивный инвентарь.
- 1.2. К занятиям по настольному теннису допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
- 1.3. Опасность возникновения травм при:
- падении на твердом покрытии;
 - нахождении в зоне удара;
 - наличии посторонних предметов вблизи стола;
 - при неисправных ракетках;
 - при игре на слабо укреплённом столе.
- 1.4. У тренера должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
- 1.5. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.
- 1.6. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

2. Требования безопасности перед началом занятий

- 2.1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов вблизи стола.
- 2.2. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в настольный теннис.

3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. Приступать к занятиям после проверки отсутствия посторонних предметов на полу или спортивной площадке.
- 3.2. Не выполнять технических действий без тренера-преподавателя.
- 3.3. Во время занятий вблизи игровых столов не должно быть посторонних лиц.
- 3.4. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы самостраховки. Соблюдать игровую дисциплину.
- 3.5. Не вести игру влажными руками.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия, сообщить об этом тренеру-преподавателю. Продолжить занятия только после устранения неисправности или замены оборудования.
- 4.2. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.3. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру-преподавателю.

4.4. При возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя, покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

4.4.1. По распоряжению тренера-преподавателя поставить в известность администрацию учреждения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.

5.2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.

5.3. Обо всех недостатках, отмеченных во время тренировки, сообщить тренеру-преподавателю.

ИНСТРУКЦИЯ №10

по технике безопасности при проведении занятий по русской лапте

1. Общие требования безопасности

К занятиям по спортивным и подвижным играм допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

1.1. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.2. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.

1.3. Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.4. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.5. Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.6. О каждом несчастном случае с обучающимся, тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

1.7. В процессе занятий руководитель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.8. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Перед проведением занятий на открытой площадке, очистить её от посторонних предметов (камней, стёкол, палок и т. п.).

2.3. При наличии на открытой площадке ям и бугров необходимо их сравнять.

2.4. Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) тренера-преподавателя.

3.2. Строго выполнять правила проведения подвижной игры.

3.3. При ударе битой по мячу, держать её двумя руками.

3.4. Запрещается находиться за спиной у бьющего игрока.

3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя занятий.

3.6. При проведении занятий в закрытом помещении запрещаются удары снизу, сбоку, т. к. после таких ударов мяч может пролететь через оконные решётки и заграждения приборов освещения.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При получении обучающимся травмы, немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала.

5.2. Тщательно проветрить спортивный зал.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь.

ИНСТРУКЦИЯ №11

по технике безопасности во время поездки на соревнования и учебно-тренировочные сборы

1. Общие требования безопасности

- 1.1. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех обучающихся при поездках на автобусе, железнодорожном транспорте.
- 1.2. К перевозкам допускаются дети, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности при поездках.
- 1.3. Поездки детей возможны только в сопровождении тренера-преподавателя (педагога).
- 1.4. Сопровождающий назначается приказом директора.
- 1.5. Количество сопровождающих на 1 автобус назначается из расчета их нахождения у каждой двери автобуса, при этом один из сопровождающих является ответственным за организованную перевозку учащихся по соответствующему автобусу.
- 1.6. Комплектование групп учащихся производится из расчета: 10 учащихся – 1 сопровождающий. Родители не являются сопровождающими, и на них не может быть возложена ответственность за обеспечение безопасности при перевозке.
- 1.7. Для сопровождения учащихся, перевозимых колонной автобусов, выделяются несколько сопровождающих (по числу автобусов) и медицинские работники.
- 1.8. В случае неявки ребенка или иного лица, включенного в список, сведения о нем вычеркиваются из списка. Нахождение в автобусе помимо водителя (водителей) иных лиц, кроме тех, которые указаны в списках, не допускается. Контроль за соблюдением указанных требований возлагается на сопровождающих лиц.
- 1.9. На местах стоянки автобусов, а также на посадочных площадках в момент подачи автобусов не должны находиться провожающие и посторонние лица.
- 1.10. Травмоопасность при поездках:
 - отравления отработанным газом при поездках на автобусе;
 - при несоблюдении правил поведения в автобусе, поезде (травмы рук, ног, суставов, ушибы);
 - при несоблюдении правил посадки в автобус, поезд и высадки.

2. Требования безопасности перед началом поездки

- 2.1. Пройти инструктаж по технике безопасности при поездках.
- 2.2. Соблюдать дисциплину, выполнять все указания педагога.
- 2.3. Ожидать подхода автобуса в определенном месте сбора.
- 2.4. Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, собраться у места посадки.
- 2.5. При движении вдоль железнодорожного пути не подходить ближе 3-5м к крайнему рельсу.

2.6. Переходить железнодорожные пути только в установленных местах, при этом пользоваться пешеходными мостами, тоннелями переходами, а там, где их нет – по настилам и в местах, где установлены указатели «Переход через пути».

2.7. Перед переходом путей по пешеходному настилу необходимо убедиться в отсутствии движущегося подвижного состава.

При приближении поезда, локомотива или вагонов остановиться, пропустить их и, убедившись в отсутствии движущегося подвижного состава по соседним путям, продолжить переход.

2.8. При переходе через пути не подлезать под вагоны и не перелезать через автосцепки.

2.9. При ожидании поезда не устраивать на платформе подвижные игры. Не бегать по платформе рядом с вагоном прибывающего (уходящего) поезда и не стоять ближе 2 м от края платформы во время прохождения поезда без остановки.

2.10. Подходить непосредственно к вагону после полной остановки поезда.

2.11. Не выходить навстречу приближающемуся автобусу.

3. Требования безопасности во время посадки и поездки

3.1. Посадка учащихся в автобус проводится под руководством водителя и под наблюдением лица, ответственного за перевозку учащихся при соблюдении следующих правил:

а) количество перевозимых в автобусе учащихся вместе с сопровождающими не должно превышать числа оборудованных для сидения мест;

б) выводить учащихся на посадочную площадку разрешается только после полной остановки автобуса;

в) не допускается выход учащихся на проезжую часть в местах посадки, высадки и остановки автобуса;

г) движение автобуса начинается только после проверки наличия учащихся в автобусе, согласно списочному составу;

д) после размещения всех детей и ручной клади в автобусе сопровождающие информируют водителя об окончании посадки и занимают назначенные им места в автобусе.

3.2. Во время движения автобуса дети должны быть пристегнуты к креслам ремнями безопасности, отрегулированными в соответствии с руководством по эксплуатации транспортного средства.

3.3. После полной остановки автобуса, по команде сопровождающего, спокойно, не торопясь и не толкаясь войти в салон, занять место для сидения, первыми входят старшие дети, занимающие места в дальней от водителя части салона.

3.4. Посадку в вагон и выход из него производить только со стороны перрона или посадочной платформы, быть внимательным.

4. В пути запрещается:

распитие спиртных напитков, курение, употребление наркотических и

токсических веществ;
ходить по салону и стоять в проходах во время движения автобуса;
ставить сумки в проходах;
оставлять ценные вещи в автобусе во время экскурсий;
пользоваться кипятком во время движения автобуса;
открывать окна, форточки и вентиляционные люки без разрешения водителя, тренера-преподавателя;
загромождать проходы в пассажирском салоне, вагоне и купе поезда сумками, портфелями и т.п.;
вскакивать со своего места, отвлекать водителя разговорами, криком;
открывать наружные двери тамбуров поездов, стоять на подножках и переходных площадках, а также высовываться из окон вагонов. При остановке поезда на перегоне выходить из вагона;
создавать ложную панику;
мусор необходимо складывать в индивидуальные пакеты и выбрасывать в мусоросборник на стоянках. Мусорные пакеты запрещается вешать на боковые ручки сидений автобуса.

5. Организация питания по пути следования.

5.1. В случае нахождения в пути следования более 3 часов необходимо обеспечить наличие набора пищевых продуктов (сухих пайков, бутилированной воды) из ассортимента, установленного Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека или ее территориальными управлениями.

5.2. Ответственность за наличие сухпайка, его ассортимент несут родители (законные представители) спортсмена (обучающегося).

5.3. Сухпакет формируется в соответствии с примерным рекомендуемым перечнем пищевых продуктов для организации питания детей в пути следования к месту проведения соревнований и выездных мероприятий (Приложение 1).

5.4. Тренер-преподаватель, сопровождающий, назначенный приказом руководителя, обязан за три-пять дней до начала поездки ознакомить родителей (законных представителей) с примерным рекомендуемым перечнем пищевых продуктов для организации питания детей в пути следования к месту проведения соревнований и выездных мероприятий.

Во избежание отравлений запрещается:

пить сырую воду на протяжении всего маршрута;
употреблять в пищу немытые овощи и фрукты;
пробовать незнакомые продукты;
использовать незнакомые медикаменты;
питаться с лотков и покупать продукты у уличных торговцев.

6. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

при плохом самочувствии и внезапном заболевании сообщить тренеру-преподавателю;

в случае травматизма сообщить тренеру-преподавателю или сопровождающему для оказания вам первой помощи;

при возникновении аварийных ситуаций (технической поломки, пожара и т.д.), по указанию водителя, тренера-преподавателя, сопровождающего быстро, без паники, покиньте автобус;

в случае экстренной эвакуации из вагона старайтесь сохранить спокойствие, берите с собой только самое необходимое. Окажите помощь при эвакуации пассажирам с детьми, престарелым и инвалидам. При выходе через боковые двери и аварийные выходы будьте внимательны, чтобы не попасть под встречный поезд;

в случае захвата автобуса соблюдайте спокойствие, выполняйте все указания без паники и истерики - этим вы сохраните себе жизнь и здоровье.

6. Требования безопасности по окончании поездки

выходите из автобуса, вагона спокойно, после полной его остановки и с разрешения сопровождающего;
первыми из автобуса выходят дети, занимающие места у выхода.

Приложение 1

Примерный рекомендуемый перечень пищевых продуктов для организации питания детей в пути следования к месту проведения соревнований и выездных мероприятий.

1. Вода питьевая негазированная, расфасованная в емкости до 0,5 л для индивидуального использования.
2. Булочные изделия несдобные мелкоштучные массой до 100 г или хлеб из пшеничной, ржаной муки в нарезке по 50 г в индивидуальной упаковке.
3. Булочные изделия сдобные мелкоштучные массой до 50 г в индивидуальной упаковке.
4. Сыры сычужные твердых сортов в нарезке по 100 г в индивидуальной упаковке.
5. Яблоки свежие мытые в индивидуальной упаковке.
6. Соки плодовые (фруктовые) и овощные в индивидуальной упаковке объемом до 0,2 л.
7. Орехи (фундук, миндаль, кешью, кедровые, грецкий орех) сушеные (не обжаренные) без скорлупы, без соли, фасованные массой нетто до 30 г.
8. Сухие завтраки типа «мюсли» (смеси злаков, злаковых хлопьев, орехов, сухофруктов), фасованные массой нетто до 30 г.
9. Крупяные изделия готовые (хлопья, кукурузные палочки, хлебцы), фасованные массой нетто до 30 г.
10. Кондитерские изделия в ограниченном ассортименте (печенье, миникексы, пряники, ирис тираженный, зефир, шоколад, конфеты (кроме карамели, в т.ч. леденцовой)) в индивидуальной упаковке массой до 25 г.

Все пищевые продукты, используемые в продуктовом наборе «сухой паек», должны быть упакованы в потребительскую упаковку в объеме для разового применения, сроки годности продуктов должны быть соблюдены.

Запрещается использование скоропортящихся и особо скоропортящихся продуктов (молоко и кисломолочные продукты, творожные продукты,

мясные и колбасные изделия, консервы: мясные, рыбные, овощные, плодовые и др.). Не допускается использование свежих фруктов не устойчивых к транспортировке (бананы, груши, мандарины и пр.).

Состав сухого пайка при перевозке детей не должен включать в себя:

1. Пищевую продукцию без маркировки и (или) с истекшими сроками годности и (или) признаками недоброкачества.
2. Пищевую продукцию, не соответствующую требованиям технических регламентов Таможенного союза.
3. Мясо сельскохозяйственных животных и птицы, рыбу, не прошедшие ветеринарно-санитарную экспертизу.
4. Субпродукты, кроме говяжьих печени, языка, сердца.
5. Непотрошеную птицу.
6. Мясо диких животных.
7. Яйца и мясо водоплавающих птиц.
8. Яйца с загрязненной и (или) поврежденной скорлупой, а также яйца из хозяйств, неблагополучных по сальмонеллезам.
9. Консервы с нарушением герметичности банок, бомбажные, "хлопуши", банки с ржавчиной, деформированные.
10. Крупу, муку, сухофрукты, загрязненные различными примесями или зараженные амбарными вредителями.
11. Пищевую продукцию домашнего (не промышленного) изготовления.
12. Кремовые кондитерские изделия (пирожные и торты).
13. Зельцы, изделия из мясной обрешки, диафрагмы; рулеты из мякоти голов, кровяные и ливерные колбасы, заливные блюда (мясные и рыбные), студни, форшмак из сельди.
14. Макароны по-флотски (с фаршем), макароны с рубленым яйцом.
15. Творог из непастеризованного молока, фляжный творог, фляжную сметану без термической обработки.
16. Простоквашу - "самокваш".
17. Грибы и продукты (кулинарные изделия), из них приготовленные.
18. Квас.
19. Соки концентрированные диффузионные.
20. Молоко и молочную продукцию из хозяйств, неблагополучных по заболеваемости продуктивных сельскохозяйственных животных, а также не прошедшие первичную обработку и пастеризацию.
21. Сырокопченые мясные гастрономические изделия и колбасы.
22. Блюда, изготовленные из мяса, птицы, рыбы (кроме соленой), не прошедших тепловую обработку.
23. Масло растительное пальмовое, рапсовое, кокосовое, хлопковое.
24. Жареную во фритюре пищевую продукцию и продукцию общественного питания.
25. Уксус, горчицу, хрен, перец острый (красный, черный).
26. Острые соусы, кетчупы, майонез.
27. Овощи и фрукты консервированные, содержащие уксус.
28. Кофе натуральный; тонизирующие напитки (в том числе энергетические).
29. Кулинарные, гидрогенизированные масла и жиры, маргарин (кроме выпечки).

30. Ядро абрикосовой косточки, арахис.
31. Газированные напитки; газированную воду питьевую.
32. Молочную продукцию и мороженое на основе растительных жиров.
33. Жевательную резинку.
34. Кумыс, кисломолочную продукцию с содержанием этанола (более 0,5%).
35. Карамель, в том числе леденцовую.
36. Холодные напитки и морсы (без термической обработки) из плодово-ягодного сырья.
37. Окрошки и холодные супы.
38. Яичницу-глазунью.
39. Паштеты, блинчики с мясом и с творогом.
40. Блюда из (или на основе) сухих пищевых концентратов, в том числе быстрого приготовления.
41. Картофельные и кукурузные чипсы, снеки.
42. Изделия из рубленого мяса и рыбы, салаты.
43. Сырки творожные; изделия творожные более 9% жирности.
44. Молоко и молочные напитки стерилизованные менее 2,5% и более 3,5% жирности; кисломолочные напитки менее 2,5% и более 3,5% жирности.

ИНСТРУКЦИЯ №12

по технике безопасности при террористических актах

1. Общие положения

1.1. Понятие терроризма. Терроризм – идеология насилия и практика воздействия на принятие органами государственной власти, органами местного самоуправления или международными организациями, связанные с устрашением населения и (или) иными формами противоправных насильственных действий.

1.2. Понятие о взрывном устройстве. Взрывные устройства можно разделить на две основные категории: штатные взрывные устройства (ШВУ) и самодельные взрывные устройства (СВУ).

ШВУ - взрывные устройства, производящиеся в промышленных условиях и используемые армией, правоохрательными органами и в промышленности.

СВУ - взрывные устройства, изготовленные кустарно либо на основе ШВУ с доработками.

Наиболее опасными для обезвреживания являются самодельные взрывные устройства. Следует также учитывать, что злоумышленники весьма изощренно камуфлируют СВУ. В качестве камуфляжа могут использоваться различные предметы бытового назначения, не вызывающие никакого подозрения, например, жестяные банки и картонные пакеты от напитков или пачки от сигарет, коробки от видеокассет.

1.3. Признаки взрывного устройства. Оставленный сверток, пакет или предмет в транспорте, подъезде. Натянутая проволока или шнур. Провода, изоляционная лента, свисающие из-под машины. Машина, оставленная на территории образовательной организации (с грузом, без водителя, без номеров).

На территории школы (у дома, на даче) участки свежевырытой или высохшей земли. У квартиры - следы ремонтных работ, участки с нарушенной окраской, поверхность которых отличается от общего фона. Чужая коробка, сумка, какой – либо предмет, оказавшийся поблизости от вашего автомобиля, подъезда, на площадке лестничной клетки. Конверт со следами проколов, запахом эфира в почтовом ящике.

2. Правила безопасности при обнаружении неизвестных пакетов и других вещей

Заметив оставленный в транспорте, подъезде дома и т. п. пакет (сумку, коробку и т. п.), ни в коем случае не трогайте его: возможно, в нем находится взрывное устройство.

Если вы заметили пакет, сумку, коробку в городском транспорте, сообщите об этом водителю.

Не приближайтесь к подозрительному предмету и не бросайте камни: снаряд может взорваться. Место расположения подозрительного предмета оградите и сообщите о находке в полицию и дождитесь прибытия сотрудников правоохрательных органов.

Если вы оказались невольным свидетелем террористического акта, не теряйте самообладания. Постарайтесь запомнить людей, убежавших с места события, возможно, это и есть преступники.

Постарайтесь оказать посильную помощь пострадавшим от взрыва или от выстрелов до прибытия машин скорой помощи. Передайте свои сведения сотрудникам спецслужб, прибывшим на место происшествия.

Запрещается:

Сдвигать с места, бросать, поднимать взрывоопасные предметы.
Собирать и хранить боеприпасы; пытаться их разбирать, нагревать и ударять.
Изготавливать из снарядов предметы быта.
Использовать снаряды для разведения костров, приносить в помещение.
Собирать и сдавать в металлолом боеприпасы.

3. Техника безопасности при угрозе терроризма.

Постоянно проявляйте бдительность, держите окружающую обстановку под контролем. В случае возникновения подозрительной ситуации: неадекватное поведение отдельных граждан, подозрительный предмет, прямая угроза - незамедлительно сообщите об этом родителям, педагогам, сотрудникам правоохранительных органов.

Никогда не берите в руки, не открывайте, не разворачивайте подозрительные бесхозные сумки, пакеты, кейсы, чемоданы, портфели.

Не пользуйтесь радиоприборами вблизи подозрительного предмета.

Не предпринимайте попытку самостоятельно обезвредить подозрительный предмет или доставить его в отделение милиции.

Не пытайтесь проникнуть на оцепленную, огражденную, охраняемую зону.

Постарайтесь быстро покинуть опасную зону, вывести из нее сверстников (Приложение 1).

В случае проведения операции специальными службами с применением огнестрельного оружия быстро лягте на землю, укройтесь за забором, стеной здания, деревом, бордюром.

Если у вас есть информация о готовящемся террористическом акте, незамедлительно сообщите об этом родителям, педагогам, в милицию, спасателям.

Если у вас в руках оказался фотоаппарат, кино- и видеокамера, постарайтесь зафиксировать максимально возможное количество информации.

В случае возникновения террористического акта незамедлительно окажите доврачебную помощь пострадавшим, вызовите скорую помощь, милицию, спасателей.

4. Техника безопасности при похищении людей и захвате заложников.

В случае возникновения подозрения на возможное похищение необходимо сообщить об этом в полицию, усилить бдительность.

Не делайте достоянием всех уровень вашего благосостояния. Не передавайте информацию о себе и своей семье посторонним людям.

Не имейте при себе крупных наличных сумм денег, не надевайте дорогие вещи и украшения.

Не посещайте потенциально опасные места: свалки, подвалы, чердаки, стройплощадки, лесополосы.

Избегайте одиночества вне дома.

Не подходите к незнакомой стоящей или медленно движущейся машине на близкое расстояние, ходите по тротуару.

Никогда не соглашайтесь на предложение незнакомого человека сесть к нему в машину, зайти в квартиру, сходить в незнакомое вам место, в кино, в театр, на концерт, в ресторан.

Не принимайте подарки от случайных прохожих.

Не употребляйте в пищу продукты, сладости, воду, спиртные напитки, которые предлагают незнакомые люди.

Избегайте встреч с шумными, пьяными компаниями.

Не вступайте в разговоры на улице с незнакомыми людьми. Ведите себя уверенно и спокойно.

Прежде чем войти в квартиру, посмотрите, нет ли рядом с домом или на лестничной клетке посторонних людей.

Никогда, ни под каким предлогом не впускайте в квартиру незнакомых людей.

Покидая квартиру даже на несколько минут, обязательно замкните входную дверь. Уходя из дома, закройте все окна, форточки, балконные двери.

5. Как вести себя при теракте?

Террористы обычно выбирают для своих атак известные и заметные цели, например, крупные города, международные аэропорты, места проведения крупных международных мероприятий, международные курорты и т.д. Обязательным условием совершения атаки является возможность избежать пристального внимания правоохранительных структур. Будьте внимательны, находясь в подобных местах. Террористы действуют внезапно и, как правило, без предварительных предупреждений.

Всегда уточняйте, где находятся резервные выходы из помещения. Заранее продумайте, как вы будете покидать здание, если в нем произойдет ЧП. Никогда не пытайтесь выбраться из горящего здания на лифте.

5.1.Если вы оказались заложником:

По возможности скорее возьмите себя в руки, успокойтесь и не паникуйте.

Подготовьтесь физически, морально и эмоционально к возможному трудному испытанию. Говорите спокойным голосом. Избегайте вызывающего, враждебного тона.

Не допускайте действий, которые могут спровоцировать нападающих к применению оружия и привести к человеческим жертвам (не бегите, не бросайтесь на террориста, не боритесь, не выхватывайте у него оружие; не пытайтесь помириться с террористом, уговорить его, не умоляйте, не вызывайте слезами к его доброте).

Переносите лишения, оскорбления и унижения, не смотрите в глаза преступникам, не ведите себя вызывающе.

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

При необходимости выполняйте требования преступников (особенно первые полчаса), не противоречьте им, не рискуйте жизнью окружающих и своей собственной, старайтесь не допускать истерик и паники.

На совершение любых действий (сесть, встать, попить, сходить в туалет) спрашивайте разрешения.

Если вы ранены, постарайтесь не двигаться, этим вы уменьшите потерю крови. Постарайтесь перевязать рану платком, разорванной майкой или рубашкой.

Помните: ваша цель - остаться в живых. Будьте внимательны, постарайтесь запомнить приметы преступников, отличительные черты их лиц, одежду, имена, клички, возможные шрамы и татуировки, особенности речи и манеры поведения, тематику разговоров и т.д.

Помните, что, получив сообщение о вашем захвате, спецслужбы уже начали действовать и предпримут все необходимое для вашего освобождения.

Непосредственно во время проведения операции по вашему освобождению соблюдайте следующие требования:

Лежите на полу лицом вниз, голову закройте руками и не двигайтесь.

Ни в коем случае не бегите навстречу сотрудникам спецслужб или от них, так как они могут принять вас за преступника.

Если есть возможность, держитесь подальше от проемов дверей и окон.

Не возмущайтесь, если при штурме с вами обойдутся жестко, причинят вам моральную или даже физическую травму - действия штурмующих в данной ситуации оправданы.

Приложение 1

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ РАССТОЯНИЯ ДЛЯ ЭВАКУАЦИИ И ОЦЕПЛЕНИЯ ПРИ ОБНАРУЖЕНИИ ВЗРЫВНОГО УСТРОЙСТВА ИЛИ ПОХОЖЕГО НА НЕГО ПРЕДМЕТА

1. Граната РГД-5 - 50 метров
2. Граната Ф-1 - 200 метров
3. Тротиловая шашка массой 200 граммов - 45 метров
4. Тротиловая шашка массой 400 граммов - 55 метров
5. Пивная банка 0,33 литра - 60 метров
6. Чемодан (кейс) - 230 метров
7. Дорожный чемодан - 350 метров
8. Автомобиль типа «Жигули» - 460 метров
9. Автомобиль типа «Волга» - 580 метров
10. Микроавтобус - 920 метров
11. Грузовая автомашина (фургон) - 1240 метров

ИНСТРУКЦИЯ №13

по обеспечению безопасности детей на дороге

1.Порядок организации обучающихся для следования по дорогам

Во время участия в соревнованиях, связанных с необходимостью перехода проезжей части, детей должны сопровождать не менее двух взрослых.

Из числа сопровождающих один возглавляет колонну, второй сопровождающий замыкает колонну.

Перед началом движения дети строятся в колонну по два человека и держат друг друга за руки.

Сопровождающие должны иметь при себе красные флажки.

2. Порядок следования по тротуарам или обочинам

В населенных пунктах колонна детей движется шагом только в светлое время суток по тротуарам или пешеходным дорожкам, придерживаясь правой стороны.

При отсутствии тротуаров и пешеходных дорожек разрешается движение колонны по левой обочине дороги навстречу транспорту только в светлое время суток.

При движении по загородным дорогам сопровождающие в голове колонны и в ее конце идут с красными флажками.

Выбирать маршрут следует таким образом, чтобы он имел как можно меньше переходов через проезжую часть.

3.Порядок перехода проезжей части

Перед началом перехода необходимо остановить направляющую пару, чтобы колонна сгруппировалась.

Переходить проезжую часть разрешается только в местах, обозначенных разметкой или дорожным знаком «Пешеходный переход», а если их нет, то на перекрестке по линии тротуаров.

На регулируемых перекрестках можно начинать переход только по разрешающему сигналу светофора или регулировщика, предварительно убедившись в том, что весь транспорт остановился.

Вне населенных пунктов при отсутствии обозначенных пешеходных переходов дорогу следует переходить только под прямым углом к проезжей части и в местах, где она хорошо просматривается в обе стороны при условии отсутствия приближающегося транспорта.

Переход дороги в зоне ограниченной видимости запрещен.

Перед началом перехода сопровождающий должен выйти на проезжую часть с поднятым флажком, чтобы привлечь внимание водителей и только после этого, убедившись, что все автомобили остановились, можно начинать переход группы детей.

Если группа не успела закончить переход к моменту появления

транспорта на близком расстоянии, сопровождающий предупреждает водителя поднятием красного флажка, становясь лицом к движению транспорта.

При переключении сигнала светофора на запрещающий, группа детей должна закончить переход проезжей части. Сопровождающий должен подать знак флажком водителям транспортных средств.

4. Безопасное поведение детей

На дороге

При выходе на улицу посмотри сначала налево, потом направо.

Когда идешь по улицам, будь осторожен. Не торопись. Иди только по тротуару или обочине.

Иди не спеша по правой стороне тротуара. По обочине иди подальше от края дороги. Не выходи на проезжую часть улицы или дороги.

Проходя мимо ворот, будь особенно осторожен: из ворот может выехать автомобиль.

Осторожно проходи мимо стоящего автомобиля: пассажиры могут резко открыть дверь и ударить тебя.

Прежде чем переходить улицу, посмотри налево. Если проезжая часть свободна, - иди. Дойдя до середины дороги, остановись. Если движение транспорта началось, подожди на «остановке безопасности». Теперь посмотри направо. Если проезжая часть свободна, закончи переход.

Улицу, где нет пешеходного перехода, надо переходить от одного угла тротуара к другому.

Если на улице большое движение, попроси взрослого или сотрудника полиции помочь ее перейти.

Ожидай транспорт на посадочной площадке или тротуаре у указателя остановки.

При посадке в автобус, троллейбус, трамвай соблюдай порядок.

Не мешай другим пассажирам.

В автобус, троллейбус, трамвай входи через задние двери. Выходи только через передние двери. Заранее готовься к выходу, пройдя вперед.

Когда переходишь улицу, следи за сигналом светофора: красный - СТОП - все должны остановиться; желтый - ВНИМАНИЕ - жди следующего сигнала; зеленый - ИДИТЕ - можно переходить улицу.

Находясь в транспорте, не ходи по салону, держись за поручень, не выглядывай из окон, не высовывай руки, не нажимай без надобности на аварийные кнопки.

Не устраивай игр на проезжей части или вблизи дороги. Не катайся на велосипедах, роликовых коньках и т. п. на проезжей части дороги.

Не перебегай улицу или дорогу перед близко идущим транспортом.

Не цепляйся за проходящий мимо транспорт.

В общественном транспорте

Избегайте в темное время суток пустынных остановок, ожидая автобус, трамвай или троллейбус, стойте на хорошо освещенном месте рядом с другими людьми.

Когда подходит автобус, не старайтесь стоять в первом ряду - могут толкнуть под колеса.

Нельзя спать во время движения, так как при резком торможении можно получить травму.

Не прислоняйтесь к дверям, по возможности избегайте езды на ступенях и в переходе.

Избегайте пустых автобусов, троллейбусов и трамваев, а также вагонов электропоездов.

Если вам приходится ехать поздно, то садитесь около водителя и ближе к проходу.

Девушкам рекомендуется садиться рядом с женщинами.

Если в салон вошел пассажир, ведущий себя развязно, отвернитесь от него, не встречайтесь с ним глазами.

Держите на виду свои вещи.

При поездке в электричке в вечернее и ночное время садитесь в первый вагон и вагон, где есть пассажиры.

Нельзя стоять в тамбуре и проходе вагона электропоезда; выходя из транспорта, будьте внимательны, так как можно попасть под колеса проезжающего мимо транспорта.

При выходе из вагона держитесь за поручни.

В общественном транспорте запрещается:

ходить без необходимости;

открывать двери с обеих сторон (допускается только справа по движению);

выглядывать из окон и высовывать руки;

отвлекать водителя;

включать или выключать какие-либо приборы (дергать кран);

нажимать без надобности на аварийную кнопку.

На объектах железнодорожного транспорта

Чтобы уменьшить риск стать жертвой железнодорожного транспорта, необходимо соблюдать следующие **правила:**

При движении вдоль железнодорожного пути не подходите ближе 3-5 м к крайнему рельсу.

На электрифицированных участках не поднимайтесь на опоры, а также не прикасайтесь к спускам, идущим от опоры к рельсам, и лежащим на земле электропроводам.

Переходите железнодорожные пути только в установленных местах, пользуйтесь при этом пешеходными мостами, тоннелями-переходами, а там, где их нет - по настилам и в местах, где установлены указатели «Переход через пути».

Перед переходом путей по пешеходному настилу необходимо убедиться в отсутствии движущегося подвижного состава. При приближении поезда, локомотива или вагонов остановитесь, пропустите их и, убедившись в

отсутствии движущегося подвижного состава по соседним путям, продолжайте переход.

При переходе через пути не подлезайте под вагоны и не перелезайте через автосцепки.

Подходя к железнодорожному переезду, внимательно следите за световой и звуковой сигнализацией, а также положением шлагбаума. Переходите через пути при открытом шлагбауме, а при его отсутствии - когда нет близко идущего подвижного состава.

При ожидании поезда не устраивайте на платформе подвижные игры. Не бегите по платформе рядом с вагоном прибывающего (уходящего) поезда и не стойте ближе 2 м от края платформы во время прохождения поезда без остановки.

Подходите непосредственно к вагону после полной остановки поезда. Посадку в вагон и выход из него производите только со стороны перрона или посадочной платформы, будьте внимательны: не попадите в зазор между посадочной площадкой вагона и платформой.

На ходу поезда не открывайте наружные двери тамбуров, не стойте на подножках и переходных площадках, а также не высовывайтесь из окон вагонов. При остановке поезда на перегоне не выходите из вагона.

В случае экстренной эвакуации из вагона старайтесь сохранить спокойствие, берите с собой только самое необходимое. Окажите помощь при эвакуации пассажирам с детьми, престарелым и инвалидам. При выходе через боковые двери и аварийные выходы будьте внимательны, чтобы не попасть под встречный поезд.

ИНСТРУКЦИЯ №14 **по правилам пожарной безопасности**

1. Общие положения.

1.1. Ознакомление обучающихся с инструкцией по пожарной безопасности проводится тренером-преподавателем с целью формирования у них сознательного и ответственного отношения к вопросам личной безопасности и безопасности окружающих.

1.2. Инструктаж проводится перед началом учебно- тренировочного процесса.

1.3. Отметка о проведении инструктажа по пожарной безопасности обучающихся МБОУ ДО Идринская спортивная школа проставляется в журнале учета групповых занятий тренера- преподавателя.

2. Общие требования безопасности.

2.1. При проведении занятий и в свободное время обучающиеся должны знать и соблюдать требования пожарной безопасности, установленные «Правилами пожарной безопасности в Российской Федерации» и настоящей инструкцией, разработанной на их основании.

2.2. При возникновении возгорания или при запахе дыма немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю или работнику учреждения.

2.3. Спортсмены (учащиеся) обязаны сообщить тренеру-преподавателю или работнику учреждения о любых пожароопасных ситуациях.

2.1. Запрещается.

- трогать спички, играть с ними, бросать горящие спички в урны или контейнеры- мусоросборники;
- сушить одежду около печи, нагревательных приборов с открытой спиралью;
- приносить и пользоваться в учреждении спичками, легковоспламеняющимися, взрывоопасными, горючими материалами;
- оставлять без присмотра включенные в сеть электроприборы;
- разводить костры на территории учреждения;
- использовать пиротехнические средства;
- курить на территории учреждения;
- пользоваться осветительными и нагревательными приборами с открытым пламенем и спиралью;
- гасить загоревшиеся электроприборы водой;
- прикасаться к провисшим или лежащим на земле проводам;
- влезать на крыши домов и строений, где вблизи проходят линии электропередачи, а также на опоры (столбы) воздушных линий электропередач.

3. Действия при пожаре.

- при возникновении пожара (вид открытого пламени, запах гари, задымление) немедленно сообщить работнику учреждения;
- при опасности пожара находиться возле тренера-преподавателя. Строго

выполнять его распоряжения;

- не поддаваться панике. Внимательно слушать оповещение по учреждению и действовать согласно указаниям работников учреждения.
- по команде тренера-преподавателя эвакуироваться из здания в соответствии с определенным порядком. При этом не бежать, не мешать своим товарищам, помогать младшим.
- при выходе из здания находиться в месте, указанном тренером-преподавателем.

Без разрешения администрации и тренерского состава учреждения обучающиеся не могут участвовать в пожаротушении здания и эвакуации его имущества.

ИНСТРУКЦИЯ №15

по правилам поведения на каникулах

1. Соблюдать правила поведения на дорогах.
2. Соблюдать правила поведения около водоемов во время их предзимнего замерзания, правила безопасности на льду
3. Остерегаться гололеда, во избежание падений и получения травм.
4. Соблюдать правила личной безопасности на улице.
5. Соблюдать правила пожарной безопасности и обращения с электроприборами.
6. Соблюдать культуру поведения и общественный порядок.
7. Носить обувь, обеспечивающая устойчивость на скользкой дороге
8. Не нарушать правила дорожного движения, не создавать опасные ситуации на дорогах.
9. Не играть с острыми, колющими и режущими, легковоспламеняющимися и взрывоопасными предметами, огнестрельным и холодным оружием, боеприпасами.
10. Не употреблять лекарственные препараты без назначения врача, наркотики, спиртные напитки, не курить и не нюхать токсические вещества.

Запрещается:

1. Находиться на улице позже 22.00 часов.
2. Управлять транспортными средствами, не имея на то разрешения.
3. Употреблять спиртные напитки и табачные изделия, а также приобретать их в торговых точках.
4. Пользоваться взрыво- и огнеопасными предметами.
5. Находиться вблизи крутых берегов, омываемых весенними потоками.
6. Участвовать в разборе нежилых зданий.
7. Управлять транспортными средствами, не имея на то разрешения.
8. Самостоятельный выезд за пределы села без сопровождения законных представителей. *Родители обязаны:* Вести здоровый образ жизни. Постоянно напоминать ребенку о его обязанностях. Вести постоянный контроль за досугом детей.

Правила поведения в лесу.

Не ходите в лес одни, только со взрослыми;
обязательно возьмите с собой телефон для связи с родственниками;
вернуться из леса нужно до наступления темноты;
запрещено разжигать костры в лесу;
не бросайте мусор;
не бейте стекло;
не вступайте в контакт с дикими животными, если появилась опасность нападения, не показывайте страх и не стойте спиной;

не следует забирать детенышей животных;
не трогайте гнезда птиц, птенцов, яйца, также никогда не уносите с собой птенцов, они не смогут выжить в неволе;
не разрушайте муравейники, муравьи – это санитары леса, своей работой они приносят огромную пользу;
не ловите шмелей, бабочек, стрекоз, божьих коровок, они опыляют растения и уничтожают вредителей;
ходите в лесу только по тропинкам, не вытапывайте растительность и почву;
не ломайте ветки кустарников и деревьев, не делайте памятных надписей на них;
не срывайте цветы, тем более с корнем;
разрешается сбор знакомых лекарственных трав, ягод, орехов;
никогда не пробуйте на вкус незнакомые ягоды, растения и грибы;
собирать съедобные грибы можно только под присмотром взрослых, ни в коем случае не вырывая их, пользуйтесь ножичком, чтобы не повредить грибницу;

ИНСТРУКЦИЯ №16

по правилам безопасного поведения на водоемах в летний, осенне-зимний и весенний периоды, в гололед.

Общие требования безопасности:

Спортсмены (учащиеся) до 14 лет, во исполнение правил безопасного поведения на водоемах должны находиться под присмотром родителей, ответственных лиц, соблюдать неукоснительно их требования.

Опасные факторы:

переохлаждение;

ранения, травмирование по неосторожности;

заражение инфекционными болезнями при употреблении воды из непроверенных открытых водоемов;

утопление.

Требования безопасности в летнее время.

При посещении мест с водоемами в летнее время необходимо обращать внимание на температуру воздуха и воды. При низкой температуре рекомендуется надевать теплую одежду, запрещать купание в водоемах.

Перед купанием необходимо провести краткий инструктаж, напомнить о необходимости быть внимательным, осторожным.

Рекомендуется:

во время купания не стоять без движения, почувствовав озноб немедленно выйти из воды;

соблюдать перерыв между приемом пищи и купанием не менее 45 - 50 минут, между значительной физической нагрузкой и купанием не менее 10 - 15 минут;

произвести несколько легких физических упражнений перед купанием в прохладную погоду;

купаться не более 30 - 40 минут, выйдя из воды насухо вытереться, одеться;

применять специальные средства защиты (шапочки, очки и пр.).

Требуется:

почувствовав усталость немедленно плыть к берегу;

при возникновении судорог стараться держаться на воде, незамедлительно звать на помощь.

Запрещается:

при оказании помощи хватать спасающего;

входить в воду потным, разгоряченным, при нырянии долго оставаться под водой;

заплывать за установленные знаки (буйки, ограждения и пр.), подплывать близко к моторным лодкам, баржам;

купаться в штормовую погоду, при высокой волне;

прыгать с вышки без разрешения, если вблизи нее находятся другие пловцы, сталкивать кого-либо с вышки.

Требования безопасности на льду.

Необходимо помнить, что безопасным является лед зеленоватого оттенка, толщиной не менее 7 см.; непрочный лед находится около стока вод, вблизи кустов, под снегом, сугробами, в местах, где бьют ключи, быстрое течение, там, где имеются вмерзшие в лед доски, бревна.

С появлением первого льда запрещается катание на коньках, лыжах и переход. Переход и катание допускаются при толщине льда 10-12 см., массовое катание при толщине льда не менее 25 см.

Рекомендуется перед выходом на лед наметить маршрут, прочность льда проверять ударом палки, пешни (проверять прочность ударом ноги запрещено), при наличии рюкзака размещать его на одном плече.

Не рекомендуется выходить на лед в позднее время, в незнакомых местах.

Запрещается появление на льду детей до 14 лет без сопровождения старших.

Требования безопасности в экстренных ситуациях.

В случае падения (провала) в прорубь, ледяной разлом, необходимо без паники, широко раскинув руки по кромкам льда удерживаться от погружения в воду с головой; без резких движений (стараясь не обломать кромку) поочередно вытащить ноги и откатиться (отползти) в сторону.

При оказании помощи утопающему необходимо помнить об опасности подходить близко к кромке льда, пострадавшему бросить веревку, связанные ремни (шарфы) и пр. и только затем пострадавший вытаскивают на лед.

Спортсмены (учащиеся) в случае, если явились свидетелями происшествия, должны немедленно звать на помощь взрослых.

Во всех случаях извлеченного из воды человека необходимо немедленно доставить в теплое помещение, растереть, переодеть в сухую одежду и напоить горячим чаем.

Требования безопасности во время гололеда

Во время гололеда, выходя из дома, надевайте удобную и нескользящую обувь. На обувь с гладкой подошвой можно наклеить лейкопластырь. Идите по краю проезжей части дороги, не торопитесь, обходите других пешеходов осторожно. Поднимаясь или спускаясь по ступенькам, держаться за поручни, перила. Ноги на скользкие ступеньки ставить аккуратно, немного под углом.

Переходя через дорогу, соблюдайте правила дорожного движения, не переходите улицу и не перебегайте перед близко идущим транспортом. ПОМНИТЕ - проезжая часть скользкая, и торможение транспорта затруднено, возможны заносы.

При наличии светофора - переходите только на зеленый свет.

В гололед выбирайте более безопасный маршрут и выходите из дома заблаговременно.

В случае падения на проезжей части дороги, постарайтесь быстрее подняться и отойти на безопасное место, если не можете подняться - попросите прохожих

оказать вам помощь, если никого нет, то постарайтесь отползти на край дороги в безопасное место.

Если произошел несчастный случай, необходимо срочно доставить пострадавшего в лечебное учреждение и сообщить классному руководителю или администрации школы.

Требования безопасности при падении снега, сосуллек с крыши зданий

Не приближаться к крышам зданий, с которых возможен сход снега и не позволять находиться в таких местах детям.

При больших снегопадах и оттепели, выходя из зданий, не задерживаться на крыльце, а быстро отходить на безопасное расстояние от здания (5 метров).

Входя в здание, обязательно поднять голову вверх, и убедиться в отсутствии свисающих глыб снега, наледи и сосуллек.

При перемещении на улице, не ходить вдоль стен здания, а перемещаться по пешеходным дорожкам, подходя к зданию на безопасное расстояние, обязательно поднимать голову вверх, и только убедившись в отсутствии наледи, сосуллек и свисающих глыб, проходить в этом месте.

Если участок пешеходной дороги огорожен, и идет сбрасывание снега с крыш, обязательно обойти это место на безопасном расстоянии. Выполнять требования указателей или словесных объяснений работников коммунальных служб.

После падения снега, льда с края крыши снег и лед могут сходить и с середины крыши, поэтому если на тротуаре видны следы ранее упавшего снега или ледяные холмики от воды, капавшей с сосуллек, то это указывает на опасность данного места.

Если произошел несчастный случай, необходимо оттащить пострадавшего на безопасное расстояние, оказать ему помощь, в случае необходимости срочно доставить пострадавшего в лечебное учреждение и обязательно сообщить о случившемся в учебное заведение.

ИНСТРУКЦИЯ №17

по оказанию первой помощи

1 Общие положения

1.1. Настоящая Инструкция об оказании первой помощи разработана в целях реализации норм приказа Минздрава от 03.05.2024 № 220н «Об утверждении Порядка оказания первой помощи».

1.2. Первая помощь оказывается пострадавшим при несчастных случаях, травмах, ранениях, поражениях, отравлениях, других состояниях и заболеваниях, угрожающих жизни и здоровью пострадавших до оказания медицинской помощи.

Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь:

- отсутствие сознания;
- остановка дыхания и (или) остановка кровообращения;
- нарушение проходимости дыхательных путей инородным телом и иные угрожающие жизни и здоровью нарушения дыхания;
- наружные кровотечения;
- травмы, ранения и поражения, вызванные механическими, химическими, электрическими, термическими поражающими факторами;
- отравления;
- укусы или ужаления ядовитых животных;
- судорожный приступ, сопровождающийся потерей сознания;
- острые психологические реакции на стресс.

1.3. Первая помощь может оказываться непосредственно на месте происшествия, в безопасном месте после перемещения пострадавшего с места происшествия, а также во время транспортировки пострадавшего в медицинскую организацию.

1.4. Первая помощь оказывается при условии отсутствия угрожающих факторов жизни и здоровью оказывающего ее лица.

1.5. Оказание первой помощи допускается, если отсутствует выраженный до начала оказания первой помощи отказ гражданина или его законного представителя от оказания первой помощи.

1.6. Первая помощь оказывается в соответствии с порядком действий при оказании первой помощи.

1.7. Мероприятия по оказанию первой помощи, могут проводиться в полном объеме либо в виде отдельных мероприятий.

1.8. Первоочередность оказания первой помощи двум и более пострадавшим определяется исходя из тяжести их состояния, при этом приоритет должен отдаваться детям (несовершеннолетним).

1.9. При оказании первой помощи используются укладки, наборы, комплекты

и аптечки для оказания первой помощи, требования к комплектации которых утверждаются Министерством здравоохранения Российской Федерации.

1.10. При оказании первой помощи могут использоваться подручные средства.

2. Основные цели и задачи оказания первой помощи

2.1. Цель оказания первой помощи – поддержание жизни и сохранение здоровья пострадавшего от несчастного случая или внезапно возникшего заболевания до момента начала оказания пострадавшему квалифицированной медицинской помощи.

3. Общий порядок действий при оказании первой помощи

3.1. Проведение оценки обстановки и обеспечение безопасных условий для оказания первой помощи:

- определение факторов, представляющих непосредственную угрозу для собственной жизни и здоровья, жизни и здоровья пострадавшего (пострадавших) и окружающих лиц;
- устранение факторов, представляющих непосредственную угрозу для жизни и здоровья пострадавшего (пострадавших), а также участников оказания первой помощи и окружающих лиц, в том числе предотвращение дополнительного травмирования пострадавшего (пострадавших);
- обеспечение собственной безопасности, в том числе с использованием средств индивидуальной защиты (перчатки медицинские, маска медицинская);
- оценка количества пострадавших;
- устное информирование пострадавшего и окружающих лиц о готовности оказывать первую помощь, а также о начале проведения мероприятий по оказанию первой помощи;
- устранение воздействия повреждающих факторов на пострадавшего;
- извлечение пострадавшего из транспортного средства или других труднодоступных мест;
- обеспечение проходимости дыхательных путей при их закупорке инородным телом;
- перемещение пострадавшего в безопасное место.

3.2. Проведение обзорного осмотра пострадавшего (пострадавших) для выявления продолжающегося наружного кровотечения. При необходимости осуществление мероприятий по временной остановке наружного кровотечения одним или несколькими способами:

- прямым давлением на рану;
- если прямое давление на рану невозможно, опасно или неэффективно (инородное тело в ране, открытый перелом с выступающими в рану костными отломками), наложение давящей повязки (в том числе с фиксацией инородного тела) и (или) кровоостанавливающего жгута;
- если кровотечение остановлено прямым давлением на рану - наложение

давящей повязки;

- при обширном повреждении конечности, отрыве конечности, если кровотечение не останавливается при прямом давлении на рану и (или) давящая повязка неэффективна - наложение кровоостанавливающего жгута.

3.3. Определение наличия признаков жизни у пострадавшего:

- определение наличия сознания;
- при наличии сознания - проведение подробного осмотра и опроса пострадавшего в соответствии с пунктом 5 настоящего раздела;
- при отсутствии сознания - восстановление проходимости дыхательных путей посредством запрокидывания головы с подъемом подбородка;
- определение наличия дыхания с помощью слуха, зрения и осязания.

3.4. Проведение сердечно-легочной реанимации и поддержание проходимости дыхательных путей:

3.4.1. При отсутствии у пострадавшего признаков жизни (дыхания, кровообращения):

- призыв окружающих лиц (при их наличии) для содействия оказанию первой помощи, вызов скорой медицинской помощи;
- проведение сердечно-легочной реанимации на твердой ровной поверхности;
- при появлении у пострадавшего признаков жизни - выполнение мероприятий по поддержанию проходимости дыхательных путей в соответствии с подпунктом 4.2 пункта 4 настоящего раздела;

3.4.2. При наличии у пострадавшего признаков жизни (дыхания, кровообращения) и отсутствии сознания:

- выполнение мероприятий по поддержанию проходимости дыхательных путей посредством придания пострадавшему устойчивого бокового положения;
- в случае невозможности придания устойчивого бокового положения в результате травмы или других причин - запрокидывание и удержание запрокинутой головы пострадавшего с подъемом подбородка;
- вызов скорой медицинской помощи (если вызов скорой медицинской помощи не был осуществлен ранее).

3.5. Проведение подробного осмотра и опроса пострадавшего (при наличии сознания) для выявления признаков травм, ранений, отравлений, укусов или ужаливаний ядовитых животных, поражений, вызванных механическими, химическими, электрическими, термическими поражающими факторами, воздействием излучения, и других состояний, угрожающих его жизни и здоровью:

- опрос пострадавшего;
- проведение осмотра головы;
- проведение осмотра шеи;
- проведение осмотра груди;
- проведение осмотра спины;
- проведение осмотра живота и таза;

- проведение осмотра конечностей.

3.6. Выполнение мероприятий по оказанию первой помощи пострадавшему в зависимости от характера травм, ранений, отравлений, укусов или ужаливаний ядовитых животных, поражений, вызванных механическими, химическими, электрическими, термическими поражающими факторами, воздействием излучения, и других состояний, угрожающих его жизни и здоровью:

3.6.1. При ранении грудной клетки - наложение окклюзионной (герметизирующей) повязки;

3.6.2. При отравлении через рот - промывание желудка путем приема воды и вызывания рвоты;

3.6.3. При травмах, воздействиях излучения, высоких температур, химических веществ, укусах или ужаливаниях ядовитых животных - охлаждение;

3.6.4. При эффектах воздействия низких температур - проведение термоизоляции и согревания;

3.6.5. При травмах различных областей тела - наложение повязок;

3.6.6. При травмах различных частей тела - проведение иммобилизации (обездвиживания) с использованием медицинских изделий или подручных средств; аутоиммобилизация или обездвиживание руками травмированных частей тела, для обезболивания и предотвращения осложнений;

3.6.7. При судорожном приступе, сопровождающимся потерей сознания:
- не препятствуя судорожным движениям, предотвращение дополнительного травмирования головы, после окончания судорожного приступа - поддержание проходимости дыхательных путей, в том числе посредством придания пострадавшему устойчивого бокового положения.

3.7. Оказание помощи пострадавшему в принятии лекарственных препаратов для медицинского применения, назначенных ему ранее лечащим врачом.

3.8. Придание и поддержание оптимального положения тела пострадавшего.

3.9. Вызов скорой медицинской помощи (если вызов скорой медицинской помощи не был осуществлен ранее), осуществление контроля состояния пострадавшего (наличия сознания, дыхания, кровообращения и отсутствия наружного кровотечения), оказание пострадавшему психологической поддержки, перемещение, транспортировка пострадавшего, передача пострадавшего выездной бригаде скорой медицинской помощи, медицинской организации.

4. Роль работников при оказании первой помощи

4.1. Первая помощь до прихода медицинского персонала (остановка кровотечения, придание телу определенного положения, транспортировка пострадавшего в отдельное помещение со специальными условиями и т.д.) может быть оказана работниками, прошедшими соответствующую подготовку по оказанию такой помощи.

4.2. Работники проходят обучение по навыкам оказания первой помощи в рамках обучения по оказанию первой помощи, инструктажей и тренингов по действиям в чрезвычайных ситуациях.

ИНСТРУКЦИЯ №18

по технике безопасности для учащихся при укусе клеща

Заблаговременно позаботьтесь о своем здоровье, сделайте прививку от клещевого энцефалита.

- Отправляясь в лес, надевайте максимально закрытую одежду, из обуви остановите свой выбор на сапогах или закрытых кроссовках.
- В продаже имеются мази, спреи и другие средства, обеспечивающие защиту от укусов клещей.
- Очень эффективна смесь самых пахучих эфирных масел: смешайте эвкалиптовое, гвоздичное, розмариновое, пихтовое и мятное масла.

Перед входом в лес нанесите капли масла (коснитесь смоченным в масле пальцем) на обшлага рукавов, горловину, края одежды, открытые части тела, в том числе на виски, волосы, кисти рук.

- Не забудьте надеть головной убор, из головы вынуть клеща сложнее, чем из других частей тела. Следует учитывать, что клещ не падает на человека с дерева, он поднимается по травинке на 20- 40 сантиметров. Проходя по траве, человек задевает стебелек, и клещ оказывается на его обуви или одежде. Головной убор защитит от клещей, в случае если вам придется наклоняться.
- Периодически осматривайте себя. От момента укуса до окончательного присасывания паразита проходит около 1,5-2 часов. Вовремя заметив укус, вы сможете отцепить клеща, приложив меньше усилий.

Первая помощь при укусе клеща:

Прежде всего, не следует паниковать, пытаясь выдернуть клеща пальцами. Подобные действия могут привести к повреждению насекомого, при этом его головка останется в вашей коже и достать ее будет весьма проблематично.

Между тем медлить также не стоит. Чем большее количество времени клещ находится в коже, тем больше вероятность заразиться серьезным заболеванием. С особой внимательностью осмотрите место укуса и, следуя приведенным ниже инструкциям, извлеките паразита.

1. Наложите на клеща ватный тампон, смазанный маслом, жирной мазью, кремом - жир закроет дыхальца насекомого, и оно задохнется.
2. Пинцетом, ниткой или просто пальцами аккуратно выкрутите клеща (вращая вокруг оси в удобную для вас сторону).
3. Если головка осталась, нужно тут же принять меры по ее удалению, т.к. в ее слюнных железах концентрируется вирус. Головка имеет вид черной точки. Протрите место укуса спиртом или водкой и удалите головку с помощью иглы (предварительно обеззаразив ее над огнем) так же, как занозу.
4. Место укуса еще раз продезинфицируйте спиртом или йодом и наложите повязку. Вымойте руки с мылом. Клеща не раздавливайте - через микротрещинки кожи вирус может попасть в организм. Насекомое нужно прижечь спичкой или выбросить в унитаз.

5. Кроме энцефалита, клещ может переносить и другие инфекции, поэтому визит к врачу необходим.

- В течение трех недель контролируйте свое самочувствие, если вас что-то начало беспокоить, обратитесь к врачу.

- Если клещ заражен (энцефалитом или боррелиозом), то вам потребуется укол иммуноглобулина. Его вам могут сделать бесплатно при наличии паспорта и страхового полиса

- Введение иммуноглобулина производится не позднее 4 суток после укуса.

- Если результат исследования клеща на энцефалит отрицательный иммуноглобулин все равно вводится. Данный препарат снижает риск заражения.

Симптомы клещевого энцефалита:

- внезапное резкое повышение температуры (до 38-40 градусов), озноб, сильная головная боль, тошнота, иногда рвота, судороги и потеря сознания.

Вирус приводит к частичному и полному параличу конечностей, поражает сердце.

Симптомы болезни Лайма: в первые дни на месте укуса появляется ярко-красное пятно, которое постепенно увеличивается. С 3-й недели развиваются симптомы, схожие с гриппом (головная боль, слабость, лихорадка), далее развиваются воспаления различных групп нервов и мышц, в том числе и сердечной. Может развиваться менингит. Болезнь Лайма - серьезное заболевание, хотя от нее и не умирают, однако она поражает сразу и сердце, и головной мозг, и суставы, если ее не лечить, она приобретает хронический характер.