

Журнал регистрации

проведения инструктажей по технике безопасности

для обучающихся МБУ ДО ДЮСШ «Темп»

ИНСТРУКЦИЯ № 1

по охране труда для обучающихся МБУ ДО ДЮСШ «Темп»

(вводный инструктаж)

1. Школа расположена в районе, имеющем ряд опасных для жизни и здоровья факторов: вблизи школы проходит автомобильная дорога, Железная дорога, перекрёсток, через который ходят дети в школу и из школы, школа расположена недалеко от реки Ингашка.
2. По дороге в школу и обратно необходимо:
 - переходить дорогу только в установленных местах;
 - предварительно убедиться, что движущегося транспорта в опасной близости нет.
3. В школе имеются учебные кабинеты повышенной степени опасности: спортивный зал.
4. Во время занятий в спортзале необходимо строго соблюдать инструкции по охране труда и требования учителя.
5. Во избежание травмоопасных ситуаций нельзя:
 - самостоятельно покидать территорию школы;
 - бегать и толкаться во время занятий;
 - прыгать через ступеньки лестницы,
 - оставлять в коридорах разлитую на полу воду;
 - качаться на ветках деревьев;пренебрегать правилами безопасного поведения на летнем спортивном оборудовании на площадке.
6. В случае любых происшествий и травм необходимо немедленно сообщить об этом ближайшему педагогу дополнительного образования, методисту, директору школы.
7. В случае возникновения пожара, короткого замыкания в электросети, засорения канализации или подозрений на них необходимо немедленно сообщить об этом ближайшему педагогу или администратору.
8. В случае возникновения чрезвычайной ситуации все сотрудники и учащиеся школы должны быть немедленно эвакуированы. Сигнал пожарной тревоги подается сиреной. Учащиеся покидают помещение класса и организованно выходят из школы вместе с учителем в соответствии с планом эвакуации.
9. При появлении в школе посторонних людей, ведущих себя подозрительно или агрессивно, необходимо немедленно сообщить об этом ближайшему тренеру.
10. Не допускается нахождение в школе бродячих кошек и собак.
11. Недопустимо курить в помещениях школы, бросать зажженные спички в мусорные баки, засорять канализацию посторонними предметами, оставлять открытыми водопроводные краны.

ИНСТРУКЦИЯ № 2

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Общие правила поведения

1. Обучающийся приходит в школу за 15-20 минут до начала занятий.
2. Обучающийся присутствует на занятиях аккуратно одетым в спортивную одежду.
3. Нельзя опаздывать на занятия, приходиться после разминки, покидать и пропускать занятия без уважительной причины.
В случае пропуска занятий обучающийся представляет тренеру-преподавателю медицинскую справку или заявление от родителей с указанием причины отсутствия.
4. Строго запрещается самовольно покидать территорию школы в тренировочное время.
5. Обучающиеся школы проявляют уважение ко всем старшим, заботятся о младших. Ко всем взрослым обучающиеся школы обращаются на «Вы».

2. Правила поведения на занятиях

1. Обучающиеся приветствуют любого взрослого.
2. Во время занятия обучающиеся должны внимательно слушать педагога, выполнять его требования.
3. Во время занятия нельзя шуметь, отвлекаться самому и отвлекать других разговорами, играми.

3. Правила поведения на перерывах

1. Во время перерыва обучающийся не должен находиться в спортивных залах, тренажерных без тренера.
2. Обучающимся нельзя: курить; покидать школу до окончания занятий по расписанию; бегать по лестницам и коридорам; сидеть на подоконнике открывать окна и стоять у открытых окон; касаться электропроводов и ламп; нарушать целостность и нормальную работу дверных замков; кричать, шуметь, употреблять непристойные выражения и жесты; толкать друг друга, применять физическую силу, бросать различные предметы; играть в игры, опасные для жизни и здоровья; мешать другим отдыхать.

4. Правила поведения в туалетах

1. Обучающиеся соблюдают требования гигиены и санитарии: аккуратно используют унитазы по назначению, сливают воду, моют руки с мылом.
2. Не засоряют туалеты посторонними предметами, а после пользования питьевой водой закрывать водопроводные краны.
3. В туалете запрещается: бегать, прыгать; портить помещение и санитарное оборудование; использовать санитарное оборудование и предметы гигиены не по назначению; собираться с другими обучающимися для общения и бесед; использовать помещение не по назначению.

ИНСТРУКТАЖ № 3

Правила безопасности при общении с животными

1. Если вам уж очень хочется погладить домашнюю собаку, обязательно спросите разрешения у ее хозяина. Если он разрешит, гладьте ее осторожно и ласково, не делая резких движений, чтобы собака не подумала, что вы хотите ее ударить.
2. Не надо считать, что помахивание хвостом говорит о выражении собакой своего дружелюбия. Иногда это говорит о ее недружелюбном настрое.
3. Не стоит пристально смотреть в глаза собаке и улыбаться. На собачьем языке это значит скатиться и показывать свое превосходство.
4. Ни в коем случае нельзя показывать свой страх перед собакой. Собака может почувствовать это и повести себя агрессивно. И уж тем более нельзя убегать от собаки. Этим вы изображаете из себя убегающую дичь и предлагаете собаке поохотиться...
5. Не кормите чужих собак и не трогайте их во время еды или сна.
6. Не подходите к собаке, сидящей на привязи.
7. Не приближайтесь к большим собакам охранных пород. Некоторые из них выучены бросаться на людей, приблизившихся на определенное расстояние.
8. Не делайте резких движений, общаясь с собакой или с ее хозяином. Собака может подумать, что вы ему угрожаете.
9. Не трогайте щенков и не пытайтесь отобрать предмет, с которым собака играет.
10. Всегда лучше отойти в сторону и пропустить идущих навстречу собаку с хозяином. Особенно если это происходит где-нибудь в узком месте.

Если собака нападет на вас

1. Если собака собирается напасть, иногда могут помочь твердо сказанные команды: «Фу!», «Стоять!», «Сидеть!».
2. Особенно следует опасаться приседающей собаки — это значит, что она готовится к прыжку. На всякий случай лучше сразу защитить горло — для этого надо прижать палки или портфеля.
3. Самое чувствительное место у собаки — нос. Иногда достаточно чем-нибудь попасть в него, чтобы собака убежала.

Кошки могут быть опасными

1. Коты - дальние родственники тигров.
2. Не тяните кота или кошку за хвост, а также не гладьте незнакомых кошек.
3. Если человек не нравится коту, он может прокусить ему руку или расцарапать до крови лицо. Известны случаи, когда кошка лишала человека глаз. Кошка

может занести в рану инфекцию.

Бешенство - страшная болезнь, от которой у которой умирают и люди, и животные. Из диких животных ею особенно часто болеют лисы, а из домашних — собаки. Инфекция попадает со слюной животного в кровь человека.



Если вас укусила собака (или кошка), поступайте следующим образом:

1. Не пытайтесь сразу же остановить кровь. Кровотечение может помочь удалить слюну животного из раны.
2. При возможности промойте рану чистой водой и смажьте кожу вокруг укуса йодом или одеколоном.
3. Расскажите о происшедшем родителям и постарайтесь немедленно обратиться в ближайшую больницу.
4. Если вам известен хозяин собаки, сообщите его адрес врачу, чтобы собаку проверили на бешенство.

А как узнать — бешеная собака или нет?

1. Заболевшие бешенством собаки обычно становятся капризными.
2. Им трудно пить воду — они даже боятся к ней подходить.
3. Походка у них неуверенная, лай — хриплый.
4. Они прячутся в темном месте, сторонятся людей, а иногда наоборот — становятся вдруг агрессивными, нападают на других собак и людей...

Правила безопасности от укуса змей.

1. Змей в нашей стране, к счастью, немного. В основном можно встретить ядовитую гадюку или безобидного ужа.
2. В основном можно встретить ядовитую гадюку или безобидного ужа. Но их укус не ядовит. Вообще-то ни змеи, ни ужи просто так не кусаются и не нападают на человека, напротив — при его появлении стараются ускользнуть в укрытие.
3. Нападает змея в двух случаях: если ей преградили дорогу и если человек наступил на нее. У змеи плохое зрение и обоняние, поэтому наступить на нее легко.
4. Гадюка и уж различаются формой головы и рисунком на теле. Но со страха их можно перепутать.

Чтобы обезопасить себя от укуса змей, запомните три правила:

1. В незнакомой местности всегда спрашивайте местных жителей о «змеиных местах».
2. Собираясь в лес за грибами и ягодами, обязательно надевайте сапоги.
3. Увидев змею, не трогайте ее, а обойдите. Если гадюка свернулась кольцом, значит, она собирается броситься на человека.

**НЕ ЛЕЗЬТЕ В ГНЕЗДА ОС И В УЛЬИ НА ПАСЕКЕ.
НИКОГДА НЕ ПОДХОДИТЕ БЛИЗКО К НЕЗНАКОМОЙ КОРОВЕ ИЛИ
БЫКУ.**

ИНСТРУКТАЖ № 4

по пожарной безопасности

1. Следите, чтобы со спичками не играли маленькие дети, убирайте их в недоступные для малыша места.
2. Не нагревайте незнакомые предметы, упаковки из-под порошков и красок, особенно аэрозольные упаковки.
3. Не оставляйте электронагревательные приборы без присмотра. Запрещайте малышам самостоятельно включать телевизор. Уходя из дома, выключайте электроприборы из сети.
4. Помните, что опасна не только бочка с бензином, но и пустая бочка из-под него или другой легковоспламеняющейся жидкости, и зажженная спичка может привести к тяжелым ожогам и травмам.
5. Не разжигайте печь или костер с помощью легковоспламеняющихся жидкостей (бензин, солярка).
6. Не оставляйте не затушенных костров.
7. Не поджигайте сами и не позволяйте младшим поджигать тополиный пух или сухую траву.

На территории школы

1. На территории школы запрещается разводить костры, зажигать факелы, применять фейерверки и петарды, другие горючие составы.
2. Запрещается курить в здании школы и на ее территории.
3. Запрещается приносить в школу спички, горючие жидкости (бензин и растворители), легковоспламеняющиеся вещества и материалы.
4. Запрещается пользоваться в классах и кабинетах осветительными и нагревательными приборами с открытым пламенем и спиралью.
5. Категорически не допускается бросать горящие спички в мусоросборники.
6. В случаях пожарной опасности производится эвакуация школы.

При пожаре и панике:

1. Не паникуй, действуй обдуманно.
2. Опасайся толпы, рвущейся к выходу. Помни, что почти везде есть запасные и аварийные выходы.
3. Не пытайся спасти свои вещи — жизнь дороже их.



ИНСТРУКТАЖ № 5

Правила безопасного поведения на открытых водоемах весной в период паводка

1. Период весеннего половодья особенно опасен для тех, кто живет близ реки, пруда, водоема. Привыкая зимой пользоваться пешеходными переходами по льду, многие забывают об опасности, которую таит лед весной.
2. Весенний лед резко отличается от осеннего и зимнего. Если осенний лед под тяжестью человека начинает трещать, предупреждая об опасности, то весенний лед не трещит, а проваливается, превращаясь в ледяную кашу.
3. Переходить реку, пруд, озеро по льду весной опасно. Нужно внимательно следить за знаками, обозначающими пешеходные переходы, пользоваться специальными настилами на льду. Сходить на необследованный лед - большой



риск.

4. Помните, течение реки сильно подмывает крутые берега. Возможны обвалы. Остерегайтесь любоваться весенним ледоходом с обрывистых берегов.
5. Весной опасно сходить за плотины, запруды. Не забывайте - они могут быть неожиданно сорваны напором льда. Не приближайтесь к ледяным заторам...
6. Помните, весенний паводок ответственный период! Больше всего несчастных случаев весной на реке происходит со школьниками. Дети часто позволяют себе шалости у реки, даже пробуют кататься на льдинах. Школьники! Ведите постоянно наблюдение за рекой. Разъясняйте товарищам правила поведения во время весеннего половодья.
7. Ледоход очень опасен, особенно те места, где выходят на поверхность водоёма подземные ключи, стоки теплой воды от промышленных предприятий, возле выступающих из льда кустов, камыша, коряг и пр.
8. Во время половодья остерегайтесь любоваться ледоходом с крутых берегов, размываемых весенними потоками, из-за чего склоны берегов часто обваливаются. Нельзя выходить на водоемы при образовании ледяных заторов.

Помните! Игры на льду в это время, плавание на лодках, плотах во время ледохода и половодья опасны для жизни!

ИНСТРУКТАЖ № 6

Зимний травматизм (гололедица, сход снега с крыш, отморожения)

Наряду с традиционными для зимы простудными заболеваниями не менее распространенными в этот период являются всевозможные зимние травмы. Большинство из них зачастую связано либо с суровыми морозами, либо с неустойчивой погодой, сопровождающейся появлением таких травмоопасных факторов, как сосульки и гололед.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ГОЛОЛЕДА НА ДОРОГАХ

- Например, безобидный, казалось бы, ушиб головы, полученный в результате упавшей с крыши сосульки или вашего собственного падения в гололед, на самом деле может вызвать сотрясение мозга, последствия которого проявятся лишь через два-три года в виде таких остаточных явлений, как снижение показателей зрения, появление шума в ушах, частые головные боли, быстрая утомляемость или резкое ухудшение памяти.
- Порой, почувствовав при падении слабую боль, многие успокаивают себя тем, что она обусловлена ушибом. На самом же деле боль может быть вызвана переломом, который, оставаясь долгое время незамеченным, приводит к неправильному формированию костной ткани, что впоследствии потребует длительного и серьезного лечения.

Чтобы избежать подобных неприятностей, постарайтесь в зимний период соблюдать элементарные правила техники безопасности:

1. Если вы упали на улице и при этом почувствовали сильную боль в какой-нибудь части тела или потеряли на несколько секунд сознание, немедленно направляйтесь в травматологический пункт.
2. Носите только удобную обувь. Сапоги должны быть устойчивыми — либо на плоской подошве, либо на широком плотном каблуке высотой не более 3-4 см. Подошва сапога или зимней обуви не должна скользить.
3. Старайтесь избегать нечищенных улиц и раскатанных ледяных дорожек. Выбирайте себе путь там, где тротуары расчищены и посыпаны.
4. Передвигайтесь осторожно, не торопясь, наступая на всю подошву. При этом ноги должны быть слегка расслаблены, руки свободны.
5. Если вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения. В момент падения постарайтесь сгруппироваться, и, перекатившись, смягчить удар о землю.
6. Откажитесь от сумок на длинных ручках, свисающих через плечо. Носите сумки в обеих руках, равномерно распределяя тяжесть на правую и левую руки.

ОТМОРОЖЕНИЯ (ОБМОРОЖЕНИЯ)

Помимо различных механических травм зима может нанести вам и термическую травму, связанную с воздействием низких температур. Отморожение может произойти не только в морозную погоду, но и при температуре, близкой к нулевой. Отморожению чаще подвергаются пальцы рук и ног, нос, уши и щеки.

1. Запомните, что ни в коем случае нельзя погружать отмороженную конечность в холодную воду или растирать отмороженную часть тела снегом. Это может привести к дальнейшему охлаждению и лишь усугубит положение.
2. Отмороженную конечность следует погрузить в теплую воду, а к отмороженному участку тела надо приложить теплый водный компресс (вода должна быть не горячей, а чуть теплой).
3. После этого можно очень осторожно растереть отмороженный участок до легкого покраснения кожи и наложить асептическую повязку.
4. Отморожению способствует ношение тесной, затрудняющей кровоснабжение одежды, обуви и перчаток.
5. Нельзя также целый день находиться в теплом помещении в зимней обуви. В тепле ноги потеют, обувь насыщается влагой, поэтому при выходе на улицу ноги быстро замерзают. Надо обязательно переобуваться в помещении.
6. Чтобы избежать отморожения, необходимо в холодную погоду надевать теплую одежду и правильно подобранную утепленную непромокаемую обувь.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ СХОДА СНЕГА С КРЫШ ЗДАНИЙ

В зимнее время на крышах зданий скапливается большое количество снега и наледи, а также образуются сосульки, которые достигают значительных размеров. Во время оттепели происходит сход снега с крыш зданий и падения сосулек. Находясь в опасной зоне можно получить от падающего снега и сосулек тяжелые и опасные травмы и даже погибнуть. Чтобы не оказаться в подобной ситуации следует:



1. не приближаться к крышам зданий, с которых возможен сход снега и не позволять находиться в таких местах детям;
2. при наличии ограждения опасного места не пытаться проходить за ограждение, а обойти опасные места другим путем;
3. если во время движения по тротуару вы услышали наверху подозрительный шум - нельзя останавливаться, поднимать голову и рассматривать, что там случилось. Возможно, это сход снега или ледяной глыбы. Бежать от здания тоже нельзя. Нужно как можно быстрее прижаться к стене, козырёк крыши послужит укрытием;
4. после падения снега и 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 сосулек, то это указывает на опасность данного места;
5. если из-за падения с крыши сосульки или снега пострадал человек, надо вызвать скорую помощь.

ИНСТРУКЦИЯ № 7



по правилам безопасного поведения учащихся в школьном автобусе

Необходимо помнить, что общественный транспорт - средство передвижения повышенного риска, поэтому во избежание аварийных ситуаций и для обеспечения безопасной работы водителя необходимо соблюдать следующие правила:

1. Когда подходит автобус, необходимо оставаться рядом с педагогом, ожидая полной остановки автобуса.

2. Входить в автобус разрешается только организованной группой с разрешения педагога.

3. Стоять в автобусе не разрешается. При посадке воспользуйся ремнями безопасности.

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

5. Держи на виду свои вещи. Не забывай про свою сумку.

6. Разрешается выходить из автобуса только на остановках, указанных в заявлениях родителей. В случае необходимости выхода на другой остановке нужно заблаговременно передать исправленное заявление от родителей педагогу, ответственному за сопровождение учащихся в школьном автобусе.



В общественном транспорте запрещается:

- ходить по салону автобуса, пересаживаться без необходимости с места на место;
- выглядывать из окон и высовывать руки;
- отвлекать водителя, громко разговаривать, петь, смеяться, играть на мобильных телефонах; включать или выключать какие-либо приборы (дергать кран);
- нажимать без надобности на аварийную кнопку;
- сорить, пачкать занавески и стекла.

В случае аварии:



1. Если у выхода давка и паника, воспользуйся аварийным окном, выдернув специальный шнур и выдавив стекло (инструкция на окнах).
2. Защити рот и нос от дыма платком, шарфом, полкой платя. Пригнись, выбираясь из горящего салона. Постарайся как можно быстрее выбраться наружу, так как машина может загореться (особенно когда она перевернулась). Если дверь заклинило, выбирайся через окно.
3. Помни, что в салоне есть огнетушитель.

ИНСТРУКТАЖ № 8

Особенности поведения на дорогах в зимнее время года

Главное правило поведения на дороге зимой - удвоенное внимание и повышенная осторожность! Дети редко акцентируют внимание на специфические «зимние» опасности, поэтому объясните ребенку, почему на зимней дороге необходимо особое внимание!

1. ***Зимой день короче. Темнеет рано и очень быстро.*** В сумерках и в темноте значительно ухудшается видимость. В темноте легко ошибиться в определении расстояния как до едущего автомобиля, так и до неподвижных предметов. Часто близкие предметы кажутся далекими, а далекие близкими. Случаются зрительные обманы: неподвижный предмет можно принять за движущийся, и наоборот. Поэтому напоминайте детям, что в сумерках надо быть особенно внимательными. ***Покупайте одежду со световозвращающими элементами*** (нашивки на курточке, элементы рюкзака), что позволит водителю с большей вероятностью увидеть вашего ребенка в темное время суток.
2. ***В снегопады заметно ухудшается видимость***, появляются заносы, ограничивается и затрудняется движение пешеходов и транспорта. Снег залепляет глаза пешеходам и мешает обзору дороги. Для водителя видимость на дороге тоже ухудшается. Обратите внимание детей на этот факт.
3. ***Яркое солнце***, как ни странно тоже помеха. Яркое солнце и белый снег создают эффект бликов, человек как бы «ослепляется». Поэтому надо быть крайне внимательными.



4. В снежный накат или гололед ***повышается вероятность «юза»***, заноса автомобиля, и самое главное - непредсказуемо удлиняется тормозной путь. Поэтому обычное безопасное расстояние для пешехода до машины надо увеличить в несколько раз.
5. ***Количество мест закрытого обзора зимой становится больше.*** Мешают увидеть приближающийся транспорт: сугробы на обочине, сужение дороги из-за неубранного снега, стоящая заснеженная машина.

6. **Теплая зимняя одежда мешает свободно двигаться,** сковывает движения.

Поскользнувшись, в такой одежде сложнее удержать равновесие. Кроме того, капюшоны, мохнатые воротники и зимние шапки так же мешают обзору.

7. Объясняйте ребенку, что **не стоит стоять рядом с буксующей машиной.** Из-под колес могут вылететь куски льда и камни. А главное, машина может неожиданно вырваться из снежного плена и рвануть в любую сторону.



8. Обратите внимание школьников и родителей на особенности пользования **пассажирским транспортом.** Скользкие подходы к остановкам общественного транспорта - источник повышенной опасности.

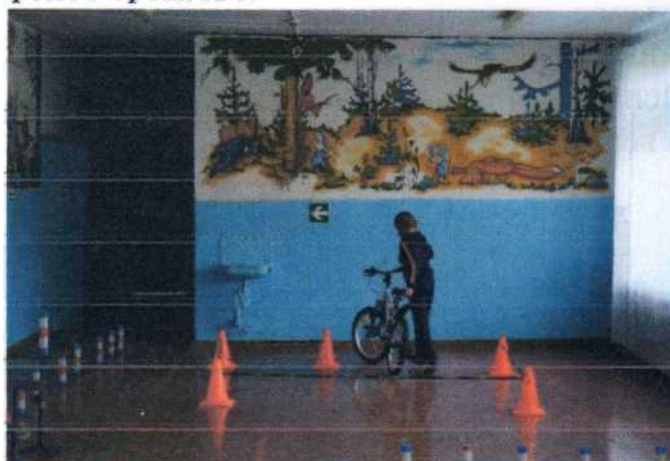
ИНСТРУКЦИЯ № 9 ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ ВЕЛОСИПЕДОМ

Основными профилактическими мероприятиями по снижению велосипедного травматизма школьников являются:

- Знание и соблюдение Правил дорожного движения.
- Наличие исправного велосипеда, знание его устройства.
- Создание специальных велосипедных дорожек.
- Умение прогнозировать развитие дорожно-транспортной ситуации.
- Умение оказывать первую помощь пострадавшим.
- При покупке велосипеда необходимо подобрать по росту.
- Перед выездом нужно проверить работоспособность всех узлов, особенно тормозов, подтянуть резьбовые соединения, установить средства безопасности: зеркало, фонарь, звонок, отражатели.

НЕЛЬЗЯ!

- * Эксплуатировать неисправный велосипед.
- * Нарушать Правила дорожного движения.
- * Перевозить пассажиров на раме или на багажнике. Дополнительный пассажир на велосипеде затрудняет маневренность, повышает вероятность травмирования. Велосипед - сугубо индивидуальное транспортное средство.
- * Перевозить грузы, которые выступают более чем на 0,5 метра. Грузы должны быть надежно закреплены.
- * Буксировать велосипедиста.
- * Использовать плеер во время езды на велосипеде.
- * Ездить в условиях ограниченной видимости без света.
- * Ездить в состоянии алкогольного опьянения.



учиться ездить на велосипеде нужно в

тех местах, где нет движения автотранспорта, пешеходов, других препятствий.

Хорошо, когда в процессе обучения принимает участие взрослый опытный велосипедист.

ПОМНИТЕ!

Детям до 14 лет запрещается езда на велосипеде по дорогам. Ездить можно внутри двора, на специальных площадках, по велодорожкам.

Наибольшая опасность связана с ездой на велосипеде по основным дорогам, где много транспортных средств и высока вероятность возникновения различных дорожных ситуаций, в том числе чрезвычайных.

Ехать нужно по правой стороне, на расстоянии 1 метра от края проезжей части дороги. При выезде на основную дорогу необходимо:

- снизить скорость, а при необходимости остановиться;
- пропустить пешеходов, идущих по тротуару или обочине;
- внимательно оценить дорожную ситуацию;
- уступить дорогу движущимся транспортным средствам;

Безопасной дистанцией до ближайшего транспортного средства считается расстояние, равное половине скорости движения.

Скорость передвижения должна выбираться с учетом реальных условий и обеспечивать безопасность в случае возникновения ЧС. Чем выше скорость, тем вероятнее возникновение ДТП, тем тяжелее последствия.

При езде на велосипеде приходится постоянно выполнять различные маневры: обгоны, повороты, развороты, торможение.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

- * Обгон запрещен на перекрестке, на железнодорожном переезде и ближе чем за 100 метров перед ним, в конце подъема, на крутых поворотах, в условиях ограниченной видимости.
- * При выполнении поворота необходимо снизить скорость до входа в поворот и подать сигнал о выполнении маневра.
- * Выполнять разворот нужно только при отсутствии помех.
- * Тормозить нужно плавно, не допускать блокирования колес, стараться тормозить как можно реже. Отсутствие тормозов или ненадежная их работа считается самой большой поломкой велосипеда. Никогда не садитесь на велосипед с таким дефектом.
- * Наиболее опасные места на дороге: перекрестки, железнодорожные переезды, подъемы, спуски, повороты, поврежденная дорога и участки с ограниченной видимостью. Здесь необходимо соблюдать предельное внимание и осторожность.
- * Исправный велосипед, знание Правил дорожного движения и Внимание на дороге



ИНСТРУКТАЖ № 10

Правила безопасного поведения в общественном транспорте

Необходимо помнить, что ОБЩЕСТВЕННЫЙ ТРАНСПОРТ - СРЕДСТВО ПЕРЕДВИЖЕНИЯ ПОВЫШЕННОГО РИСКА, поэтому:

1. Избегайте в темное время суток пустынных остановок, а, ожидая автобус, трамвай или троллейбус, стойте на хорошо освещенном месте рядом с другими людьми;
2. Когда подходит автобус, не старайтесь стоять в первом ряду - могут вытолкнуть под колеса;
3. Нельзя спать во время движения, т.к. при резком торможении можно получить травму;
4. Не прислоняйтесь к дверям, по возможности избегайте езды на ступенях и в переходе;
5. Избегайте пустых автобусов, троллейбусов и трамваев, а также вагонов электропоездов;
6. Если вам приходится ехать поздно, то садитесь около водителя и ближе к проходу;
7. Девушкам рекомендуется садиться рядом с женщинами;
8. Если в салон вошел развязный пассажир, отвернитесь от него, не встречайтесь с ним глазами;
9. Держите на виду свои вещи;
10. При поездке в электричке в вечернее очное время садитесь в первый вагон или вагон, где есть пассажиры;
11. Нельзя стоять в тамбуре и проходе вагона электропоезда; выходя из транспорта, будьте внимательны, т.к. можно попасть под колеса проезжающего мимо транспорта;
12. При выходе из вагона держитесь за поручни.



В общественном транспорте ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

1. Ходить без необходимости в автобусах, троллейбусах и т.д.;
2. Открывать двери с обеих сторон (допускается только справа по движению);
3. Выглядывать из окон и высовывать руки;
4. Отвлекать водителя;
5. Включать или выключать какие-либо приборы (дергать стоп-кран), нажимать без надобности на аварийную кнопку.

ИНСТРУКЦИЯ № 11

по правилам безопасности при обнаружении неизвестных пакетов, неразорвавшихся снарядов, мин, гранат



Признаками взрывоопасных предметов могут быть: бесхозная сумка, портфель, коробка, свёрток, деталь, какой-либо предмет,

обнаруженный в школе, в подъезде, у дверей квартиры, под лестницей, в машине и общественном транспорте; натянутая проволока или шнур; провода или изолирующая лента, свисающая из-под машины.

Знайте, что в качестве муляжа для взрывных устройств используются обычные бытовые предметы: сумки, пакеты, свертки, коробки, игрушки и т.п. Во всех перечисленных случаях необходимо: не трогать, не вскрывать, не перекладывать находку; отойти на безопасное расстояние; сообщить о находке учителю, родителям, сотруднику полиции, водителю, машинисту поезд.

1. 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.
2. Сообщите о своей находке дежурному сотруднику полиции.
3. Если вы заметили пакет, сумку, коробку в городском транспорте, сообщите об этом водителю.
4. Если вы все-таки оказались невольным свидетелем террористического акта, не теряйте самообладания. Постарайтесь запомнить людей, убегавших с места события, возможно, это и есть преступники.
5. Постарайтесь оказать посильную помощь пострадавшим от взрыва или от выстрелов до прибытия машин скорой помощи. Передайте свои сведения сотрудникам спецслужб, прибывшим на место происшествия.
6. Не играйте со взрывпакетом, если каким-то образом он оказался у вас: можно получить тяжелые ожоги.
7. Не бросайте в костер патроны - они могут выстрелить и ранить вас.
8. Опасайтесь взрыва: кислородных баллонов, сосудов под давлением, пустых бочек из-под бензина и растворителей, газовоздушных смесей.
9. Обнаружив подозрительный предмет, похожий на снаряд, мину, гранату, не приближайтесь к нему и не бросайте камни: снаряд может взорваться. Место расположения подозрительного предмета оградите и сообщите о находке в полицию по телефону 112.

Сообщите о находке ближайшим людям и дождитесь прибытия полиции.

Запрещается:

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

ИНСТРУКЦИЯ №12

«Что делать, если вы оказались заложником террористов?»

1. Постарайся понять, чего хотят террористы, определи для себя, кто из них наиболее опасен.
2. Нужно выполнять все указания главаря, не стоит апеллировать к совести террористов.
3. Если кто-то ранен и ему требуется помощь, а вы можете ее оказать, попросите подойти старшего из террористов и обратитесь к нему:

— «Вы можете сберечь одну жизнь. Это когда-нибудь вам зачтется. Будьте благоразумны. Позвольте мне помочь несчастному».

— Говорите спокойно. Но не настаивайте на своем.

4. Не повышайте голоса и не жестикулируйте.

— 5. Старайтесь избегать контактов с террористами, если они требуют от вас «соучастия» в тех или иных действиях. Все остальные требования террористов надо выполнять неукоснительно и точно.

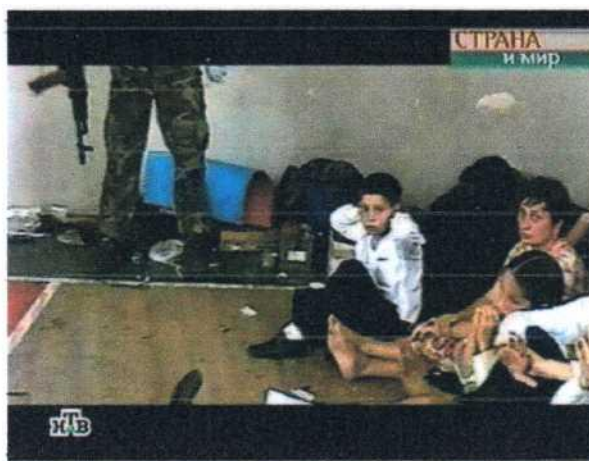
6. Никого не торопите, и не подталкивайте к необдуманным действиям. Ведите себя послушно, спокойно и миролюбиво.

7. Если вам придет в голову, что террорист блефует и в руках у него муляж, не проверяйте этого! Ошибка может стоить вам жизни.

8. Если поблизости произошел взрыв, не торопитесь покидать помещение. Вы невольно окажитесь мишенью для группы захвата.

9. Старайтесь запоминать все, что видите и слышите: имена, клички и т. д. Ваши показания будут очень важны для следствия.

ПОМНИТЕ - НЕТ БЕЗВЫХОДНЫХ ПОЛОЖЕНИЙ. НАДО ТОЛЬКО ЗАПАСТИСЬ ТЕРПЕНИЕМ И ОПЕРЕТЬСЯ НА СВОЕ БЛАГОРАЗУМИЕ.

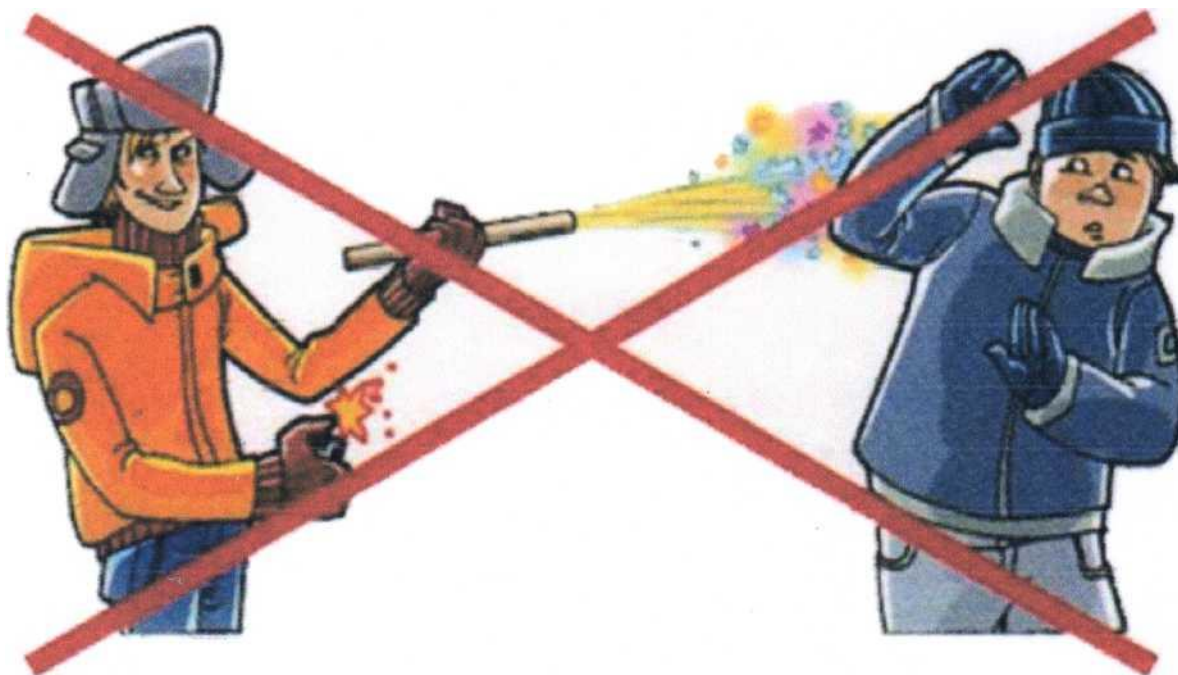


ИНСТРУКЦИЯ № 13

Опасность пиротехнических изделий



1. Пиротехнические изделия очень опасны для здоровья.
2. Покупайте пиротехнические изделия только в специализированных магазинах.
3. Просите консультацию у продавца.
4. Не используйте пиротехнические изделия без взрослых.
5. Перед употреблением внимательно изучайте инструкцию.
6. Не используйте пиротехнические изделия в помещениях, вблизи зданий, с рядом стоящими людьми.
7. Даже безобидные на первый взгляд бенгальские огни и хлопушки могут причинить вред здоровью.
8. Нельзя приносить и использовать пиротехнические изделия в школе.
9. Помни! Соблюдая правила безопасности, вы сохраняете своё здоровье и свою жизнь!



ИНСТРУКТАЖ № 14

Профилактика инфекционных заболеваний

ВОЗДУШНО-КАПЕЛЬНЫЕ ИНФЕКЦИИ *Воздушно-капельные инфекции (ВКИ)* - это инфекции, которые передаются при чихании и кашле. К ним относятся: острые респираторные вирусные заболевания, грипп, ветряная оспа, корь, краснуха, коклюш, менингококковая инфекция.

Мы хотим дать вам некоторые рекомендации как уберечься от ВКИ, особенно во время эпидемических вспышек этих заболеваний.

1. Неоценимое значение в профилактике заболеваний имеет **закаливание организма**. Дети, занимающиеся спортом, гимнастикой, водными процедурами, значительно меньше подвержены заболеваниям и воздействию вируса, и даже если заболеют, то заболевание протекает значительно легче.
2. Необходимо строгое **соблюдение санитарного минимума**, как в домашней обстановке, так и в общественных местах. Убирать помещение нужно влажным способом.
3. **Нужно соблюдать личную гигиену**: мыть руки с мылом, пользоваться личным полотенцем; следить за чистотой воздуха в помещениях, которые нужно проветривать 3-4 раза в день, не менее 30-40 минут каждый раз, так как свежий воздух губительно действует на вирусы.
4. Своевременное **лечение кариозных зубов и хронического воспаления миндалин** также важно для профилактики.
5. При появлении первых признаков заболевания **нельзя посещать школу**.
6. При эпидемии **не следует посещать общественные заведения**.
7. Любая инфекция - это большая нагрузка для организма, перенося инфекцию на ногах, вы можете причинить себе большой вред - **болезнь может дать тяжелые осложнения**.
8. Больной не должен сам идти в поликлинику, необходимо вызвать врача на дом! **Без назначения врача принимать какие-либо лекарства нельзя**.
9. Пытаться с помощью ацетилсалициловой кислоты или анальгина **«сбить» температуру не рекомендуется**. Повышенная температура - нормальная защитная реакция организма.
10. Больной должен **иметь отдельную посуду**, которую необходимо тщательно мыть с хозяйственным мылом.
11. Немаловажное значение во время эпидемии и до нее приобретают **правильный режим питания, калорийность пищи, ее насыщенность витаминами**.
12. Необходимо понимать, что воздушно-капельная инфекция может передаваться на расстоянии 1,5-3 метра. **Больному при чихании и кашле нужно прикрывать рот носовым платком**.
13. При появлении больного в доме рекомендуется **надевать четырехслойную марлевую повязку**, которая должна закрывать рот и нос.
14. **Не следует долго разговаривать с больным**, садиться на его кровать, целовать и т.д. после соприкосновения с больным или его вещами **необходимо тщательно вымыть руки с мылом**.

Выполнение всех мер, предупреждающих распространение и развитие инфекционного заболевания - лучшее средство в борьбе с вирусом.

ОПАСАЙТЕСЬ ОСТРЫХ КИШЕЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ!

Дизентерия и сальмонеллезы, брюшной тиф, холера, иерсиниозы и пищевые токсикоинфекции, возникающие при попадании в организм различных кишечных бактерий и токсинов очень опасны для здоровья. Как минимум, они вызывают дисбактериоз желудочно-кишечного тракта, брюшной тиф и холера при отсутствии своевременной медицинской помощи могут привести к смерти.

Вполне возможно защититься от кишечных инфекций при соблюдении достаточно простых санитарных правил:

1. Конечно же, необходимо тщательно мыть руки после посещения туалета, возвращения с улицы, а также перед тем как готовить или употреблять еду.
2. Необходимо употреблять только кипяченую воду, где бы вы не находились.
3. Молоко и молочные продукты также могут нести заразу. Именно по этой причине рекомендуется (особенно в жаркое время года) употреблять их только после термической обработки. Молоко прокипятите, творог используйте для приготовления сырников и запеканок.
4. Мясо, мясные продукты, кур, куриные яйца тоже подвергайте длительной термообработке. Хуже они не станут, но зато вреда здоровью не принесут.
5. Овощи и фрукты очень нужны организму. Они содержат необходимые витамины и микроэлементы. Но они часто бывают загрязнены различными кишечными бактериями. Не поддавайтесь соблазну съесть их, не отходя от прилавка магазина или рынка. Побалуйте себя только после того, как Вы хорошо вымоете приобретенные овощи фрукты чистой проточной водой.
6. Защищайте продукты от мух - разносчиков заразы.
7. Если все же заболите - значит где-то нарушили достаточно простые правила защиты от болезни. Здесь уже ничего не остается, как срочно обратиться за помощью врача. И не нужно заниматься самолечением. Это ни к чему не приведет, кроме вреда для здоровья.



Соблюдение этих рекомендаций гарантирует полную защиту от кишечных заболеваний. Мы должны быть здоровыми!

ИНСТРУКТАЖ № 15

Основные навыки оказания первой помощи

СОДРАННЫЕ КОЛЕНКИ И ЛОКТИ

1. Промыть рану под струей воды, чтобы вымыть всю грязь. Под краном промывайте прохладной водой. Если нет крана - промывайте из бутылки. Желательно промыть с мылом, потом хорошо его смыть.
2. Удалить инородные тела из раны пинцетом, обработанным спиртом.
3. Обработать рану. Зеленка и йод только «сжигают» и повреждают ткани, поэтому не обрабатывайте ими раны (в крайнем случае - только края раны). Лучше приложить стерильный бинт (можно пропитать его 3% перекисью водорода).
4. Прикрыть рану бинтом или бактерицидным пластырем.

ЗАНОЗА

1. Подержите палец с занозой в теплой воде несколько минут.
2. Если заноза торчит из кожи, вытаскивайте ее пинцетом в том направлении, в каком она вошла в кожу (по ходу, а не против).
3. Если заноза сломалась и полностью вошла под кожу, возьмите иголку (предварительно обработайте ее спиртом или подержите над огнем), иглой освободите край занозы, а потом вытаскивайте пинцетом.
4. Когда заноза извлечена, промойте рану водой с мылом, обработайте дезинфицирующим раствором и заклейте пластырем.

СИНЯКИ И ШИШКИ.

1. Синяки должны на 3-5 день становиться желтыми или зелеными. Если синяк только краснеет, становится горячим и опухает, срочно обращайтесь к врачу.
2. Шишка должна уменьшаться. Если она растет, становится горячей, кожа краснеет - к врачу!

ТРАВМА ГОЛОВЫ

1. Немедленно обращайтесь к врачу, если после удара головой появляется:
 - сонливость, вялость, странное поведение,
 - сильная головная боль в течение долгого времени после удара,
 - рвота, кровотечение из носа и ушей,
 - темные круги перед глазами,
 - судороги,
 - расстройство речи.
2. Пока не приедет врач, необходимо лечь в постель, приложите холод к ушибу.

УШИБ

1. Если после падения или удара боль усиливается от движения, место ушиба может покраснеть, посинеть или может появиться отек, нужно:
 - ограничить движения;
 - лечь и приподнять ушибленную руку или ногу;
 - прикладывать к ушибу холод на 20 минут каждые 2 часа в течение суток.
2. **Внимание!** Не греть, не растирать место ушиба.

ВЫВИХ

1. Если в суставе резкая боль, особенно при движении, отек, необходимо:
 - ограничить движение сустава;
 - приложить холод и ехать в больницу как можно быстрее!

ИНСТРУКТАЖ № 16
Правила безопасности в сети Интернет

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Вы должны это знать:

1. При регистрации на сайтах, старайтесь не указывать личную информацию, т.к. она может быть доступна незнакомым людям. Так же, не рекомендуется размещать свою фотографию, давая, тем самым, представление о том, как вы выглядите, посторонним людям.
2. Используйте веб-камеру только при общении с друзьями. Проследите, чтобы посторонние люди не имели возможности видеть ваш разговор, т.к. он может быть записан.
3. Нежелательные письма от незнакомых людей называются «Спам». Если вы получили такое письмо, не отвечайте на него. В случае, если Вы ответите на подобное письмо, отправитель будет знать, что вы пользуетесь своим электронным почтовым ящиком и будет продолжать посылать вам спам.



4. Если вам пришло сообщение с незнакомого адреса, его лучше не открывать. Подобные письма могут содержать вирусы.
5. Если вам приходят письма с неприятным и оскорбляющим вас содержанием, если кто-то ведет себя в вашем отношении неподобающим образом, сообщите об этом
6. Если вас кто-то расстроил или обидел, расскажите все взрослому.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ДЛЯ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА

Вы должны это знать:

1. Не желательно размещать персональную информацию в Интернете. Персональная информация — это номер вашего мобильного телефона, адрес электронной почты, домашний адрес и фотографии вас, вашей семьи или друзей.
2. Если вы публикуете фото или видео в интернете — каждый может посмотреть их.
3. Не отвечайте на Спам (нежелательную электронную почту).
4. Не открывайте файлы, которые прислали неизвестные Вам люди. Вы не можете знать, что на самом деле содержат эти файлы - в них могут быть вирусы или фото/видео с «агрессивным» содержанием.
5. Не добавляйте незнакомых людей в свой контакт лист в IM (ICQ, MSN messenger и т.д.)



6. Помните, что виртуальные знакомые могут быть не теми, за кого себя выдают.
7. Если рядом с вами нет родственников, не встречайтесь в реальной жизни с людьми, с которыми вы познакомились в Интернете. Если ваш виртуальный друг действительно тот, за кого он себя выдает, он нормально отнесется к вашей заботе о собственной безопасности!
8. Никогда не поздно рассказать взрослым, если вас кто-то обидел.

ИНСТРУКТАЖ № 17

Правила безопасности в дни зимних каникул

В дни школьных каникул дети находятся вне стен школы, посещают различные мероприятия, путешествуют с родителями или просто отдыхают, совершая прогулки по городу. При этом следует ознакомить их с правилами поведения в ситуациях, с которыми они могут столкнуться.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ ВО ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ НОВОГОДНИХ ЁЛОК И В ДРУГИХ МЕСТАХ МАССОВОГО СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ.

1. Если вы поехали на новогоднее представление с родителями, ни в коем случае не отходите от них далеко, т.к. при большом скоплении людей легко затеряться.

В местах проведения массовых новогодних гуляний старайтесь держаться подальше от толпы, во избежание получения травм.

СЛЕДУЕТ:

2. Подчиняться законным предупреждениям и требованиям администрации, милиции и иных лиц, ответственных за поддержание порядка, пожарной безопасности.
3. Вести себя уважительно по отношению к участникам массовых мероприятий, обслуживающему персоналу, должностным лицам, ответственным за поддержание общественного порядка и безопасности при проведении массовых мероприятий.
4. Не допускать действий, способных создать опасность для окружающих и привести к созданию экстремальной ситуации.
5. Осуществлять организованный выход из помещений и сооружений по окончании мероприятий
6. При получении информации об эвакуации действовать согласно указаниям администрации и сотрудников правоохранительных органов, ответственных за обеспечение правопорядка, соблюдая спокойствие и не создавая паники.



ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ОБЩЕСТВЕННОМ КАТКЕ

1. Коньки нужно подбирать точно по ноге: только в этом случае голеностопные суставы получают хорошую поддержку, а вывихи и растяжения суставов будут практически исключены.
2. Лучше всего надевать коньки на шерстяные носки. Шнуровать коньки нужно тщательно. Коньки должны сидеть плотно, но перетягивать шнуровку нельзя, иначе ноги онемеют. А потом смело вставай на коньки и катайся в свое удовольствие.

3. Катание детей до 12 лет возможно только в сопровождении взрослых. Нахождение ребенка до 12 лет на катке возможно только при наличии сопровождающего.

Во время нахождения на катке ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

1. Бегать, прыгать, толкаться, баловаться, кататься на высокой скорости, играть в хоккей, совершать любые действия, мешающие остальным посетителям;
2. Бросать на лёд мусор или любые другие предметы. Пожалуйста, пользуйтесь мусорными баками;
3. Приносить с собой спиртные напитки и распивать их на территории катка;
4. Находиться на территории катка в состоянии алкогольного или наркотического опьянения;
5. Портить инвентарь и ледовое покрытие;
6. Выходить на лед с животными.
7. Применять взрывчатые и легковоспламеняющиеся вещества (в том числе пиротехнические изделия).
8. Проявлять неуважение к обслуживающему персоналу и посетителям катка.
9. Во время катания на льду могут появляться трещины и выбоины. Во избежание неожиданных падений и травм просим Вас быть внимательными и аккуратными. В случае получения травмы незамедлительно сообщите об этом персоналу катка. Вам окажут помощь.
10. Помните, что администрация катка не несет ответственности за рискованные ситуации, связанные с нарушением здоровья посетителей (травмы, ушибы)





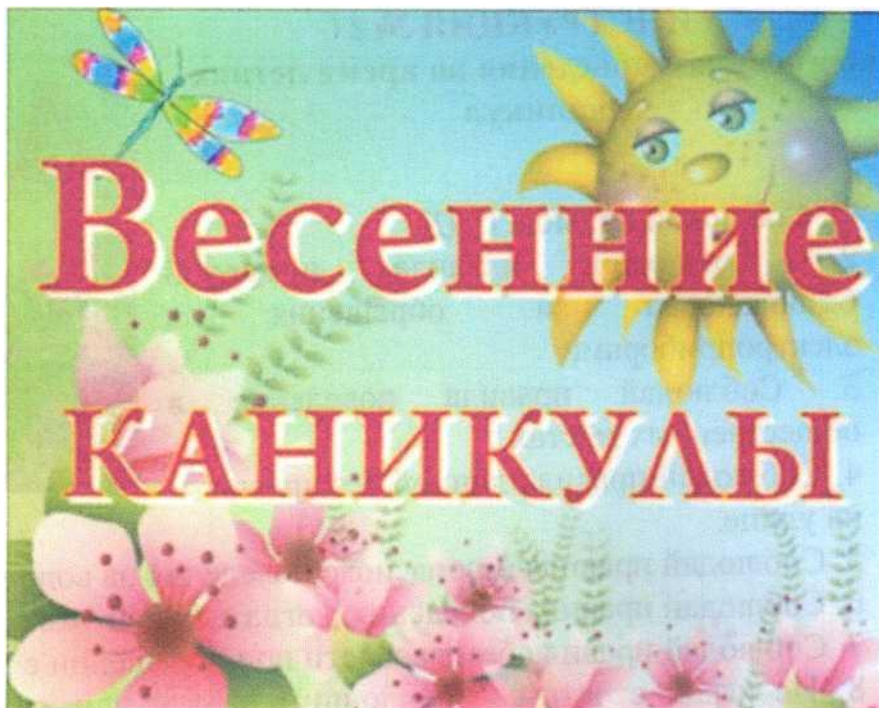
ИНСТРУКЦИЯ № 1 8
по правилам поведения во время осенних каникул

1. Соблюдай правила ПДД.
2. Соблюдай правила пожарной безопасности и обращения с электроприборами.
3. Соблюдай правила поведения в общественных местах.
4. Соблюдай правила личной безопасности на улице.
5. Соблюдай правила поведения около водоёмов во время их предзимнего замерзания, правила безопасности на льду.
6. Соблюдай правила поведения, когда ты один дома.
7. Соблюдай правила безопасности при обращении с животными.
8. Не играй с острыми, колющими и режущими, легко воспламеняющимися и взрывоопасными предметами, огнестрельным и холодным оружием, боеприпасами.
9. Не употребляй лекарственные препараты без назначения врача, наркотики, спиртные напитки, не кури и не нюхай токсические вещества.
10. Остерегайся гололёда, во избежание падений и получения травм.



ИНСТРУКЦИЯ № 19
по правилам поведения во
время весенних каникул

1. Соблюдай правила пдд.
2. Соблюдай правила пожарной безопасности и обращения с электроприборами.
3. Соблюдай правила поведения в общественных местах.
4. Соблюдай правила личной безопасности на улице



5. Соблюдай правила безопасности на льду.
6. Соблюдай правила поведения, когда ты один дома.
7. Соблюдай правила безопасности при обращении с животными.
8. Не играй с острыми, колющими и режущими, легковоспламеняющимися и взрывоопасными предметами, огнестрельным и холодным оружием, боеприпасами.
9. Не употребляй лекарственные препараты без назначения врача, наркотики, спиртные напитки, не кури и не нюхай токсические вещества.
10. Остерегайся гололёда, во избежание падений и получения травм.

ИНСТРУКЦИЯ № 20
по правилам поведения во время летних
каникул

1. Соблюдай правила ПДД.
2. Соблюдай правила пожарной безопасности и обращения с электроприборами.
3. Соблюдай правила поведения в общественных местах.
4. Соблюдай правила личной безопасности на улице.
5. Соблюдай правила безопасного поведения на воде летом.
6. Соблюдай правила поведения, когда ты один дома.
7. Соблюдай правила безопасности при обращении с животными.
8. Не играй с острыми, колющими и режущими, легковоспламеняющимися и взрывоопасными предметами, огнестрельным и холодным оружием, боеприпасами.
9. Не употребляй лекарственные препараты без назначения врача, наркотики, спиртные напитки, не кури и не нюхай токсические



ИНСТРУКЦИЯ №21

Памятка для родителей и несовершеннолетних Детский «Комендантский час»



С 20 мая 2008 года в Российской Федерации фактически введен комендантский час для несовершеннолетних детей. В частности, закон «О мерах по профилактике безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» предусматривает, что дети до 7 лет не могут появляться в общественных местах без сопровождения родителей или законных представителей круглосуточно, в возрасте от 7 до 14 лет — с 22:00 до 06:00. Запрещены «мероприятия, связанные с демонстрацией и оценкой внешности несовершеннолетних», ограничен доступ несовершеннолетних в игровые и питейные заведения. Введены штрафы для должностных лиц.

Однако уже в 2009 году по инициативе Президента Российской Федерации Дмитрия Медведева Государственная Дума Российской Федерации внесла изменения в Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации», которые позволяют региональным парламентам принимать законы, вводящие комендантский час для подростков, самостоятельно определяя при этом возраст несовершеннолетних, в отношении которых вводятся ограничения, а также время действия этих ограничений.

В Республике Алтай принят и действует закон "О внесении изменений в некоторые законодательные акты Республики Алтай по вопросу предупреждения причинения вреда здоровью детей, их физическому, психическому, духовному и нравственному развитию" от 22.02.2011г., ограничивающий нахождение детей в общественных местах.

Подросткам, которым еще не исполнилось 18 лет, запрещено находиться:

- на объектах, предназначенных для реализации товаров только сексуального характера;
- в пивных и винных барах, ресторанах, рюмочных, кальянных, то есть местах, предназначенных для реализации только алкогольной продукции, пива, табачных изделий.

Итак, в ночное время без сопровождения родителей, заменяющих их лиц или лиц, осуществляющих мероприятия с участием детей, подросткам до 17 лет запрещено находиться в общественных местах, к которым относятся:

- улицы, площади, парки, скверы;
- стадионы, детские и спортивные площадки, пляжи;

— транспортные средства общего пользования, вокзалы, станции, речные порты, аэропорты;

— объекты для обеспечения доступа к Интернету, предприятия торговли и общественного питания, развлечения, досуга, где предусмотрена продажа алкогольной продукции и пива. Дети в возрасте от 16 до 17 лет могут находиться на улице или на вокзале, другом транспортном узле, если направляются в иной населенный пункт.

Подтверждением этому должны служить паспорт ребенка и проездной документ.

Ночным признано время с 22 до 6 часов с октября по март и с 23 до 6 часов — с апреля по сентябрь.

Что будет, если сотрудники милиции обнаружат ребенка в неполюженном месте в неполюженное время? Прежде всего, они уведомят об этом родителей. При необходимости доставят ребенка домой либо в специализированное учреждение для несовершеннолетних (если он нуждается в социальной реабилитации). За нарушения требований по «комендантскому часу» родителям могут вынести предупреждение или наложить на них штраф от 100 до 500 рублей. Должностное лицо, допустившее пребывание ребенка на «запретном» объекте, заплатит за это штрафом от 1000 до 3000 рублей, юридическое лицо — от 3000 до 5000 рублей.

ИНСТРУКЦИЯ №22

Инструктаж по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по командно-игровым видам спорта ФУТБОЛ

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по футболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда и не имеющие противопоказаний к занятиям в ДЮСШ.

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

3. При проведении занятий по футболу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

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

3. Занятия по футболу должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

3. При проведении занятий по футболу должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

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

3. О каждом несчастном случае с обучающимся тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить руководству школы,

3. В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

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

2. Требования безопасности перед началом занятий

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

2.2 Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот.

2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на поле или спортивной площадке.

2.4 Провести разминку, если занятия в спортивном зале, тщательно его проветрить.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) руководителя занятий.

3.2. Строго выполнять правила проведения игры.

3.3. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом руководству школы. 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 руководству школы, 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.
- 5.2. Если занятия проводились в спортивном зале, тщательно его проветрить.
- 5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

ИНФОРМАЦИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

(для тренеров-преподавателей, учащихся, родителей и персонала школы.

В целях оптимизации использования спортивного объекта для организации и проведения учебно-тренировочного процесса, а так же создания условий пропускного режима в спортивном сооружении, неукоснительное выполнение нижеперечисленных требований, позволит свести к минимуму организационные трудности, связанные с большим количеством учащихся одновременно занимающихся в отделениях школы:

1. Проводить учебно-тренировочные занятия в соответствии с утверждённым администрацией школы расписанием;
2. Началом учебно-тренировочного занятия группы считать запуск учащихся в помещение раздевалки;
3. Окончанием учебно-тренировочного занятия группы считать уход учащихся из помещения раздевалки;
4. Тренерам-преподавателям отделений заканчивать учебно-тренировочное занятие группы за 15 минут до окончания выделенного расписанием времени, с целью организованного выхода из спортивного зала в раздевалку (время окончания занятия может быть увеличено, в зависимости от возраста учащихся и их организованности);
5. Нахождение в помещениях раздевалок групп окончивших занятия и готовящихся к проведению занятий **ЗАПРЕЩЕНО!**
6. Родители учащихся младшего возраста — до 7 лет включительно, могут находиться в помещениях раздевалок для оказания помощи учащимся до начала занятия и по окончании его, с разрешения тренера;
7. Ожидание родителями окончания учебно-тренировочного занятия в холле школы **ЗАПРЕЩЕНО** за исключением инвалидов и лиц пожилого возраста. Данное требование связано с необходимостью выполнения санитарно-гигиенической уборки помещения;
8. Нахождение родителей в спортивных залах сооружения в период проведения учебно-тренировочных занятий строго **ЗАПРЕЩЕНО**.

ИНСТРУКЦИЯ №23
Инструктаж по технике безопасности
при проведении учебно-тренировочных занятий
по командно-игровым видам спорта
ВОЛЕЙБОЛ

1. Общие требования по технике безопасности

Для занятий командно-игровыми видами спорта спортплощадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

К занятиям допускаются обучающиеся:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обучающийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить 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 соблюдать простейшие правила игры;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

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

II. Требования безопасности перед началом занятий

Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, спортивную обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висячие сережки и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- под наблюдением тренера-преподавателя положить мячи на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения упражнений;
- убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на занятии;
- по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время занятий

При выполнении упражнений в движении обучающийся должен:

- избегать столкновений с другими учащимися;
- 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 во время выполнения упражнений другими учащимися;
- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.

IV. При возникновении чрезвычайной ситуации:

1. При несчастных случаях с учащимися (травмы позвоночника, сдавливание органов брюшной полости, вдавливание гортани вовнутрь, растяжения и разрывы сумочно-связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, кровоизлияния в ушные раковины, переломы ключицы и др.) тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи.
2. Одновременно нужно отправить посыльного из числа занимающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи.
3. При оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении.
4. При обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя поименным спискам.
5. Поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель или представитель администрации образовательного учреждения.

ВОЛЕЙБОЛ

Передача

обучающийся должен:

- после подбрасывания мяча над собой отбивать мяч в сторону партнера кончиками пальцев, образуя «сердечко»;
- при приеме следить за полетом мяча, принимать его над головой встречным движением рук на кончики пальцев, а сильно летящий мяч - двумя руками снизу на предплечья;
- не отбивать мяч ладонями;
- во время передач через сетку не трогать ее руками, не толкать друг друга на сетку.

Подача, нападающий удар

обучающийся должен:

- убедиться, что партнер готов к приему мяча;
- соизмерять силу удара в зависимости от расстояния до партнера;
- выполнять удар по мячу напряженной ладонью;
- не принимать сильно летящий мяч двумя руками сверху.

Во время игры обучающийся должен:

- знать правила игры и соблюдать их;
- следить за перемещением игроков на своей половине площадки;
- производить замены игроков на площадке, когда игра остановлена и тренер-преподаватель дал разрешение;
- выполнять подачу и прекращать игровые действия по свистку тренера-преподавателя или судьи;
- передавать мяч другой команде передачей под сеткой.

При подаче нельзя наступать на линию, а при приеме мяча задерживать его в руках, выполнять передачу захватом.

Во время игры нельзя:

- дразнить соперника;
- заходить на его сторону;
- касаться сетки руками и виснуть на ней.

По окончании партии переходите на другую сторону площадки по часовой стрелке, по возможности обходя волейбольные стойки, а проходя под сеткой, не отвлекайтесь, смотрите вперед, наклонив туловище и голову.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях обучающийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;
- 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;
- вымыть с мылом руки.

ИНФОРМАЦИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

(для педагогов дополнительного образования, учащихся, родителей и персонала школы)

В целях оптимизации использования спортивного объекта для организации и проведения учебно-тренировочного процесса, а так же создания условий пропускного режима в спортивном сооружении, неукоснительное выполнение нижеперечисленных требований, позволит свести к минимуму организационные трудности, связанные с большим количеством учащихся одновременно занимающихся в отделениях школы:

1. Проводить учебно-тренировочные занятия в соответствии с утверждённым администрацией школы расписанием;
2. Началом учебно-тренировочного занятия группы считать запуск учащихся в помещение раздевалки;
3. Окончанием учебно-тренировочного занятия группы считать уход учащихся из помещения раздевалки;
4. Тренерам-преподавателям отделений заканчивать учебно-тренировочное занятие группы за 15 минут до окончания выделенного расписанием времени, с целью организованного выхода из спортивного зала в раздевалку (время окончания занятия может быть увеличено, в зависимости от возраста учащихся и их организованности);
5. Нахождение в помещениях раздевалок групп окончивших занятия и готовящихся к проведению занятий **ЗАПРЕЩЕНО!**
6. Родители учащихся младшего возраста — до 7 лет включительно, могут находиться в помещениях раздевалок для оказания помощи учащимся до начала занятия и по окончании его, с разрешения тренера;
7. Ожидание родителями окончания учебно-тренировочного занятия в холле школы **ЗАПРЕЩЕНО** за исключением инвалидов и лиц пожилого возраста. Данное требование связано с необходимостью выполнения санитарно-гигиенической уборки помещения;
8. Нахождение родителей в спортивных залах сооружения в период проведения учебно-тренировочных занятий строго запрещено.

ИНСТРУКЦИЯ № 24

для обучающихся спортивной школы по мерам безопасности при занятиях игровыми видами спорта «Баскетбол»

I.

Общие требования безопасности

Для занятий игровыми видами спорта спортплощадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

К занятиям допускаются учащиеся:

отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;

прошедшие инструктаж по мерам безопасности;

имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обучающийся должен:

иметь коротко остриженные ногти;

заходить 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 соблюдать простейшие правила игры;

знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности Обучающийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

II.

Требования безопасности перед началом занятий.

Обучающийся должен:

переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, спортивную обувь; снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висячие сережки и т.д.);

убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы; под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;

под наблюдением тренера-преподавателя положить мячи на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения упражнений; убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на уроке;

по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

III.

Требования безопасности во время занятий.

При выполнении упражнений в движении Обучающийся должен:

избегать столкновений с другими учащимися;

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 во время выполнения упражнений другими учащимися;

по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.

Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях.

Обучающийся должен:

при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятие и поставить в известность тренера-преподавателя;

с помощью тренера-преподавателя оказать .травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую

возникновении пожара в спортзале немедленно прекратите занятие,

организовано, под руководством тренера-преподавателя, покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

по распоряжению тренера-преподавателя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

VII.

Требования безопасности по окончании занятий.

Обучающийся должен:

под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его организованно покинуть место проведения занятия;

переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

вымыть с мылом руки.

Инструкция № 25

для обучающихся по мерам безопасности при занятиях подвижными играми

(ОФП начальная школа)

Общие требования безопасности

Занятия в спортзале проводятся только с исправным спортивным инвентарем и Sportivnyy zal dolzhen byt' oborudovan sredstvami požarotušeniya (ognetušitel') i imet' aptechku, ukomplektovannuyu neobходимыми медикаментами и перевязочным материалом, для оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.

К занятиям допускаются учащиеся:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.
- иметь коротко стриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не
- внимательно слушать объяснения правил игры и запоминать их;
- соблюдать правила игры и не нарушать их;
- начинать игру по сигналу тренера-преподавателя;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

Водящие должны слегка касаться рукой убегающих, не хватать и не толкать их в спину, Пойманные - осаленные игроки, которые обязаны выйти из игры согласно правилам, должны осторожно, не мешая другим, покинуть игровую площадку и сесть на скамейку. За несоблюдение мер безопасности Обучающийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

Требования безопасности перед началом занятий

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы,
- убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование,
- необходимые для проведения занятий; мячи положить на стеллажи или в любое другое

место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения задания;

- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

III.

Требования безопасности во время проведения занятий

ИГРЫ С ДОГОНЯЛКАМИ

Убегающие должны:

- смотреть в направлении своего движения;
- исключать резких стопорящих остановок;
- во избежание столкновения с другими играющими замедлить скорость своего бега и остановиться;
- помнить, что нельзя толкать в спину впереди бегущих, забегать на скамейки.

Игроки, пойманные у стены, но оставшиеся в игре, согласно правилам должны отойти от нее на 1 - 2 м.

ИГРЫ С ПЕРЕБЕЖКАМИ

Обучающийся должен:

- пропустить вперед бегущих быстрее вас;

не изменять резко направление своего движения;
не выбегать за пределы игровой площадки;
заблаговременно замедлять бег при пересечении линии «дома»;
не останавливать себя, упираясь руками или ногой в стену.

ИГРЫ С МЯЧОМ

Обучающийся должен:

не бросать мяч в голову играющим;
соизмерять силу броска мячом в игроков в зависимости от расстояния до них;
следить за перемещением игроков и мяча на площадке;
не мешать овладеть мячом игроку, который находится ближе к нему;
не вырывать мяч у игрока, первым овладевшим им;
не падать и не ложиться на полы, когда хочет увернуться от мяча;
ловить мяч захватом двумя руками снизу.

ЭСТАФЕТЫ

Обучающийся должен:

не начинать эстафету без сигнала тренера-преподавателя;
выполнять эстафету по своей дорожке. Если ваш инвентарь оказался на полосе другой команды, осторожно заберите его, вернитесь на свою дорожку и продолжайте выполнять задание;
не выбегать преждевременно из строя, пока ваш игрок не закончил выполнять задание и не передал вам эстафету касанием руки;
после передачи эстафеты встать в конец своей команды, во время эстафеты не выходить из своего строя, не садиться и не ложиться на полы.

IV.

Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях

Обучающийся должен:

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 в спортзале 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 учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

V.

Требования безопасности по окончании занятий

Обучающийся должен:

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;
вымыть с мылом руки.

Инструкция № 26

по мерам безопасности для обучающихся спортивной школы при занятиях в спортивном зале

I. Общие требования безопасности.

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

Спортивный зал должен быть оборудован средствами пожаротушения (огнетушитель) и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом, для оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.

К занятиям допускаются обучающиеся:

отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;

прошедшие инструктаж по мерам безопасности;

имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обучающийся должен:

иметь коротко стриженные ногти;

заходить 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 учебном процессе.

II.

Требования безопасности перед началом занятий.

Обучающийся должен:

переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;

снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висючие сережки и т.д.);

убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы; 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.

III.

Требования безопасности во время занятий.

Занятия проводятся на просохшей 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, не виснуть на баскетбольных фермах и кольцах;

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.

IV.

Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Обучающийся должен:

при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;
с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую 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 учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании занятий

Обучающийся должен:

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;
вымыть с мылом руки.

Инструкция № 27
по технике безопасности для обучающихся спортивной школы при занятиях на
открытых спортивных площадках, стадионе

I. Общие требования безопасности.

Состояние спортивной площадки должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям.

Нестандартное оборудование должно быть надежно закреплено и находиться в исправном состоянии.

К занятиям допускаются учащиеся:

отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;

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, исключаящей скольжение, плотно облегать ногу и не затруднять кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.

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.

За несоблюдение мер безопасности Обучающийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

II. Требования безопасности перед началом занятий.

Обучающийся должен:

переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;

снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висючие 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 беговой дорожки, ямы для прыжков и т.д.;

по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время проведения занятий.

Занятия проводятся на ровном, нескользком грунте под руководством тренера-

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.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Обучающийся должен:

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 учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании занятий.

Обучающийся должен:

под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его организованно покинуть место проведения занятия;

переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

вымыть с мылом руки.

Инструкция № 28

для обучающихся спортивной школы по мерам безопасности при проведении занятий по лыжным гонкам

1 Общие требования безопасности

- 1.1. К занятиям по лыжам допускаются дети дошкольного возраста и учащиеся с 1-го класса, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Занятия по лыжам соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий по лыжам возможно воздействие на обучающихся обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже -20° С;
 - травмы при ненадежном креплении лыж к обуви;
 - потертости ног при неправильной подгонке лыжных ботинок;
 - травмы при падении во время спуска с горы или при прыжках с лыжного трамплина.
- 1.4. При проведении занятий по лыжам 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 тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности лыжного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- 1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать установленный 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 легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки,
- 2.2. Проверить исправность лыжного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру ноги.
- 2.3. Проверить подготовленность лыжни или трассы, отсутствие в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.

3 Требования безопасности во время занятий

- 3.1. Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м, при
- 3.2. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.
- 3.3. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы во избежание столкновений с другими лыжниками.
- 3.4. Следить друг за другом и немедленно сообщить тренеру-преподавателю о первых же признаках обморожения.
- 3.5. Во избежание потертостей ног не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

4 Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом тренеру-преподавателю и с его разрешения двигаться к месту расположения образовательного учреждения.
- 4.2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии,

сообщить об этом тренеру-преподавателю.

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

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Проверить по списку наличие всех обучающихся.

5.2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Инструкция №29
по технике безопасности для учащихся на занятиях
по настольному теннису.

Общие требования безопасности.

1. К занятиям по настольному теннису допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
 - при падении на твердом покрытии;
 - при нахождении в зоне удара;
 - при наличии посторонних предметов вблизи стола;
 - при неисправных ракетках
 - при игре на слабо укрепленном столе
3. У тренера-учителя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.
5. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

Требования безопасности перед началом занятий.

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.
2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов вблизи стола.
3. Провести физическую разминку.
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в настольный теннис.

Требования безопасности во время занятий.

1. Во время занятий вблизи игровых столов не должно быть посторонних лиц.
2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы самостраховки.
3. Соблюдать игровую дисциплину.
4. Не вести игру влажными руками.
5. Знать правила игры.

Требования безопасности по окончании занятий.

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить учителю-тренеру.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю – тренеру.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.
3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь

**ИНСТРУКТАЖ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ
СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ**

Спортсмен, занимающийся в секции спортивного ориентирования, обязан:

1. Соблюдать требования тренера по спортивному ориентированию;
2. Приходить на занятия по расписанию работы секции, предупреждая родителей о посещении группы спортивного ориентирования;
3. Уходить с занятия после окончания тренировки, предупреждая тренера о своем уходе;
4. Сообщать тренеру о непредвиденных обстоятельствах, ухудшениях состояния здоровья и т.д.;
5. Бережно относиться к выдаваемому инвентарю, сдавать выданный инвентарь по требованию тренера;
6. Перед тренировками и стартами делать спортивную разминку.

Занимающемуся необходимо иметь спортивную форму, соответствующую занятиям и погодным условиям

В зимнее время года: спортивную утепленную одежду и обувь. Запасную одежду.

В летнее время года: спортивную одежду и обувь. Сменную одежду и обувь.

Для спортзала: чистая обувь (кроссовки, кеды), которая не оставляет полос в спортзале (со светлой подошвой).

**На занятиях
ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

1. Курить, употреблять наркотические вещества и алкогольные напитки;
2. Употреблять пищу во время тренировок, жевать жвачки, есть конфеты и т.д.;
3. Драться, оскорблять своих соперников, создавать конфликтные ситуации;
4. Самовольно покидать места тренировок;
5. Брать чужие вещи, еду и питье;
6. Наносить порчу спортивному инвентарю.

**Во время выездов и выходов на тренировочные полигоны и соревнования
спортсмен
ОБЯЗАН:**

1. Соблюдать инструктаж;
2. Соблюдать установленные правила дорожного движения;
3. Уходить на тренировочные полигоны и дистанции только с разрешения тренера;
4. Всегда ознакомливаться с аварийными выходами;
5. Оповещать тренера о прекращении тренировки или о прохождении дистанции;
6. Помогать товарищам по команде в трудных ситуациях.

Журнал инструктажа для обучающихся

№ п/п	Фамилия, имя инструктируемого	Дата провед ения	№ инструк ции	Ф.И.О. Должность проводивше го	Подпись проводивше го инструктаж	Подпись инструк ти руемого	Клас с
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							

17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31							
32							
33							
34							
35							
36							
37							

Инструкция

ИНСТРУКТАЖ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

