



ИНСТРУКЦИЯ №12 ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ЛЕТНИХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

1. ПО ПРАВИЛАМ ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

- 1.1. На территории учреждения спортивной подготовки (оздоровительного лагеря) запрещается разводить костры, зажигать факелы, применять фейерверки и петарды.
- 1.2. Запрещается курить в здании учреждения (оздоровительного лагеря) и на его территории.
- 1.3. Запрещается приносить в учреждение спортивной подготовки (оздоровительного лагеря) спички, горючие жидкости (бензин, растворители), легковоспламеняющиеся вещества и материалы.
- 1.4. Запрещается пользоваться в помещениях осветительными и нагревательными приборами с открытым пламенем или спиралью.
- 1.5. Не пользоваться неисправными электроприборами. При пользовании электроутюгом ставить его на надежную подставку.
- 1.6. Не оставлять без присмотра включенные электроприборы.
- 1.7. В случае возгорания и появления пламени:
 - ✓ сообщить взрослым, администрации учреждения (лагеря);
 - ✓ вызвать пожарных по телефону 01; с мобильного телефона – 101, либо 112;
 - ✓ покинуть помещение.

2. ПО ПРАВИЛАМ ЭЛЕКТРОБЕЗОПАСНОСТИ

- 2.1. Не включать без разрешения тренеров электроприборы.
- 2.2. Не проверять температуру электроутюга касанием его подошвы пальцами рук.
- 2.3. Не включать радиорепродуктор в электросеть.
- 2.4. Не открывать электрошкафы, не включать электрорубильники.
- 2.5. Не вывинчивать электролампочки при включенной настольной лампе или включенном выключателе.
- 2.6. Не касаться никаких оголенных проводов руками, они могут быть под напряжением.
- 2.7. Не открывать розетки и выключатели для ремонта, даже если Вы уже старшеклассник.
- 2.8. Не забрасывать на провода различные предметы и веревки.
- 2.9. При обнаружении упавшего на землю электропровода со столба не подходить к нему ближе 5 метров.

3. ПО ПРАВИЛАМ ДОРОЖНО-ТРАНСПОРТНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Правила безопасности для пешехода.

3.1. Переходить дорогу только в установленных местах. На регулируемых перекрестках – на зеленый свет светофора. На регулируемых светофором установленных и обозначенных разметкой местах соблюдать максимальную осторожность и внимательность.

3.2. Не выбегать на проезжую часть из-за стоящего транспорта. Неожиданное появление человека перед быстро движущимся автомобилем не позволяет водителю избежать наезда на пешехода или может привести к иной аварии с тяжкими последствиями.

3.3. При выходе из транспорта, если необходимо перейти на другую сторону, нужно пропустить автобус, чтобы контролировать дорогу. Автобус обходить сзади, трамвай спереди.

3.4. При переходе дороги сначала посмотреть налево, а после половины ширины дороги – направо.

3.5. Если не успели закончить переход и загорелся красный свет светофора, остановитесь на остановке безопасности.

3.6. Не перебегайте дорогу перед близко идущим транспортом – помните, что автомобиль мгновенно остановит невозможно и Вы рискуете попасть под колеса.

3.7. Не играйте с мячом близко от дороги. Мяч может покатиться на проезжую часть, и Вы в азарте не заметите опасности, выбежав за мячом.

Безопасность велосипедиста.

3.8. Не катайтесь на велосипеде на дорогах с усиленным движением.

3.9. Перед переходом дороги в городе сойдите с велосипеда и ведите его рядом.

3.10. При езде на велосипеде в сумерки позаботьтесь о чистоте катафота на заднем крыле.

3.11. Даже если Вы переходите дорогу на зеленый свет светофора, следите за дорогой и будьте бдительны – может ехать нарушитель ПДД.

Безопасность пассажира.

3.12. В автобусе при движении не ходите по салону, держитесь за поручни.

3.13. В легковой машине занимайте место на заднем сиденье.

3.14. Не садитесь в машину к неизвестным людям.

3.15. Отказывайтесь от поездки в машине, если водитель не совсем здоров или принимал алкогольные напитки.

4. ПО ПРАВИЛАМ ПОВЕДЕНИЯ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. При пожаре в лесу.

Уходить быстро поперек ветра в направлении «из леса». Если Вы не сможете определить направление «из леса», нужно влезть на высокое дерево, чтобы определить край леса.

4.2. При пожаре в здании.

В случае возникновения чрезвычайной ситуации (пожар в здании, пожар на территории лагеря, задымление, террористических актах и т.д.) строго следовать указаниям тренеров, инструкциям по технике безопасности при ЧС.

Если выход отрезан огнем, а Вы на этаже выше второго, закройте плотно окно и дверь, промажьте хлебным мякишем щели в двери, смочите полотенце, простыню, оберните голову. Дышать рекомендуется через смоченную и сложенную вчетверо марлю или майку. Так ожидайте помощи тренеров, пожарных.

4.3. Если Вы потерялись в городе или заблудились в лесу. Оставайтесь в том месте, где вы отстали от группы. Постарайтесь дозвониться до тренера, родителей. Если в лесу и у Вас нет сотового телефона, периодически (примерно через 1 мин.) громко кричите «ау» и прислушивайтесь к голосам.

4.4. Если Вы услышали вой электросирены – это сигнал «Внимание всем!». Включите радио, телевизор и прослушайте сообщение. Выполняйте рекомендации взрослых, если вы находитесь не на территории сборов. В случае получения травмы, плохого самочувствия спортсмен незамедлительно должен об этом сообщить тренеру (сотруднику учреждения), медицинскому работнику.

4.5. Действия при террористическом нападении

При террористическом нападении на оздоровительный лагерь и захвате спортсменов и персонала в заложники необходимо принять все возможные меры по экстренному оповещению правоохранительных органов о случившемся факте. В дальнейшем действовать по обстановке, руководствуясь следующими правилами:

- ✓ Не допускать действия, которые могут спровоцировать нападающих к применению оружия и привести к человеческим жертвам. Переносить лишения, оскорбления и унижения, не смотреть в глаза преступникам, не вести себя вызывающе.
- ✓ Выполнять требования преступников, не противоречить им, не рисковать жизнью окружающих и своей собственной, не допускать истерик и паники.
- ✓ Спрашивать разрешение на совершение любых действий (есть, встать, попить, сходить в туалет и т.д.)
- ✓ Избегать лишних движений (если ранены). Этим можно сохранить силы и избежать больших потерь крови.
- ✓ Быть внимательным, постараться запомнить приметы преступников, их число, пол, примерный возраст, наличие и количество холодного и огнестрельного оружия, взрывчатых веществ, отличительные черты внешности преступников, одежду, имена, клички, возможные шрамы и татуировки, особенности речи, манеру поведения, тематику и детали разговоров.
- ✓ Необходимо всегда помнить, что, получив сообщение о захвате, специальные службы уже начали действовать и принимать все необходимые меры для освобождения заложников.

Во время проведения спецслужбами операции по освобождению заложников необходимо соблюдать следующие требования:

- ✓ лежать на полу лицом вниз, голову закрыть руками и не двигаться;
- ✓ не бежать навстречу сотрудникам спецслужб или от них, так как они могут принять заложника за преступника;
- ✓ держаться по возможности от проемов дверей и окон.

5. Требования по технике безопасности для спортсменов при проведении тренировочных занятий, спортивных мероприятий во время летних сборов на стадионе или спортивной площадке на открытом воздухе.

5.1. Общие требования безопасности

5.1.1. К занятиям допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

5.1.2. При проведении занятий необходимо соблюдать дистанцию, правила поведения, график тренировочных сборов, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

5.1.3. На спортивной площадке заниматься только в спортивной одежде и обуви с нескользкой подошвой, при ветреной погоде надеть лёгкую куртку и шапочку.

5.1.4. Соблюдать личную гигиену (следить за чистотой тела, коротко остригать ногти).

5.1.5. При проведении тренировочных занятий возможно воздействие на спортсменов следующих опасных факторов:

- ✓ не соблюдения дистанции между спортсменами не менее 1,5 метров;
- ✓ травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- ✓ травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
- ✓ выполнение упражнений без разминки.
- ✓ при несоблюдении ТБ по лёгкой атлетике (травмирование рук, суставов, ушибы).

5.1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом администрации лагеря и спортивной школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

5.1.7. Спортсмены, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми спортсменами проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

5.1.8. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех спортсменов – участников сборов на спортивной площадке или стадионе

5.2. Требования безопасности перед началом тренировочных занятий

5.2.1. Приходить на тренировочные занятия спортсмены должны в спортивной одежде и обуви.

5.2.2. Не входить на стадион без разрешения тренера или команды дежурного.

5.2.3. Спокойно, не торопясь, соблюдая дистанцию, дисциплину и порядок, войти на стадион.

5.3. Требования безопасности во время тренировочных занятий

5.3.1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке, соблюдая дистанцию не менее 1,5 метров. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.

5.3.2. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.

5.3.3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.

5.3.4. Не приступать к выполнению упражнений и заданий без команды тренера.

5.3.5. Не выполняйте упражнения, не предусмотренные заданием тренера.

5.3.6. Соблюдайте дистанцию, дисциплину и порядок на тренировке.

5.3.7. Не уходить с занятий без разрешения тренера.

5.4. Требования безопасности в аварийных и стихийных ситуациях

5.4.1. При плохом самочувствии и внезапном заболевании прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

5.4.2. В случае травматизма сообщите тренеру, он окажет вам первую помощь.

5.4.3. При возникновении стихийных ситуаций (бури, ураганы, ливня, грозы), по указанию тренера быстро, без паники, покинуть спортивную площадку или стадион.

5.5. Требования безопасности по окончании тренировочных занятий

5.5.1. Уходить со спортивной площадки по команде тренера спокойно, не торопясь.

5.5.2. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5.5.3. Снять спортивную форму, обувь, использовать её только для занятий спортом.