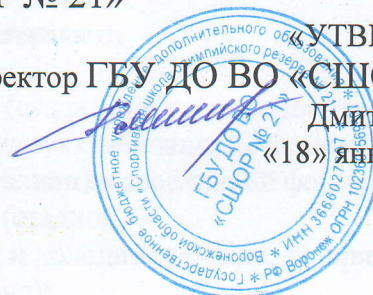


ГБУ ДО ВО «СШОР № 21»

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБУ ДО ВО «СШОР № 21»

Дмитриева И.Н.

«18» января 2023 г.



ИНСТРУКЦИЯ №10

по безопасности для обучающихся (спортсменов) при посещении спортивной площадки (стадиона)

1. Общие требования безопасности

Обучающиеся (спортсмены) обязаны:

- 1.1. не приходить на спортивную площадку (стадион) в урочное для них время без тренера или без указания тренера об убытии на спортивную площадку (стадион);
- 1.2. приходить на спортивную площадку (стадион) в спортивной форме;
- 1.3. не приносить на спортивную площадку (стадион):
 - 1.3.1. огнестрельное, газовое, пневматическое и холодное оружие, не применять его, если оно оказалось на спортивной площадке (стадионе);
 - 1.3.2. личный спортивный инвентарь (лыжи, коньки, роликовые коньки, скейтборды, мячи, теннисные ракетки и мячи, скакалки и т.п.) без разрешения тренера;
 - 1.3.3. посторонние предметы (камни, палки, ветки деревьев, проволоку и т.п.), не бросаться ими, если они оказались на спортивной площадке (стадионе), не допускать нахождение их на спортивной площадке (стадионе), на беговых дорожках, путях передвижения, и другие предметы, не относящиеся к тренировочному занятию на спортивной площадке (стадионе);
- 1.4. не приводить, не приглашать на спортивную площадку (стадион) знакомых, родственников, друзей без разрешения тренера, организатора спортивного мероприятия;
- 1.5. не залазить на помещение электроподстанции, опоры уличного освещения, деревья, заборы, не перелезать через ограждения, не спускаться в канализационные и другие люки, имеющиеся на спортивной площадке (стадионе);
- 1.6. в случае, когда во время спортивной, подвижной игры спортивный инвентарь (мячи и т.п.) оказался за пределами спортивной площадки (стадиона) на проезжей части дороги, то обучающимся запрещается выходить, выбегать на проезжую часть дороги. Обучающиеся (спортсмены) обязаны сообщить об этом тренеру;
- 1.7. во внеурочное для обучающихся время:
 - 1.7.1. не находиться на спортивной площадке (стадионе) в возрасте до 10 лет без сопровождения взрослых;
 - 1.7.2. не находиться на спортивной площадке (стадионе) в возрасте до 16 лет без сопровождения взрослых после 20.00 часов;
 - 1.7.3. не брать с собой (приводить) на спортивную площадку (стадион) детей (родственников, соседей и т.п.) младше 10 лет;
 - 1.7.4. не въезжать на спортивную площадку (стадион) на велосипедах, мопедах, скутерах, мотоциклах и автомобилях;
 - 1.7.5. не приводить с собой на спортивную площадку (стадион) свою или чужую собаку не выгуливать на спортивной площадке (стадионе) собак;
 - 1.7.6. не заниматься на спортивной площадке при недостаточном естественном или искусственном её освещении;
 - 1.7.7. находиться на спортивной площадке (стадион) как минимум вдвоем с другом, соседом, чтобы, в случае получения травмы или резкого ухудшения своего здоровья, друг сосед смог бы оказать помощь.

2. Требования пожарной безопасности

- 2.1. не приносить на спортивную площадку (стадион):
 - 2.1.1. зажигалки, спички, не зажигать их, не курить, не поджигать урны с мусором, не разводить костры, не выжигать сухую траву;
 - 2.1.2. пиротехнические изделия (петарды, ракеты, «бенгальские огни», хлопушки, верки и т.п.) не поджигать их, не приводить их в действие, если они оказались на спортивной площадке (стадионе);
 - 2.1.3. взрывчатые вещества, взрывные устройства, боеприпасы не поджигать их, не приводить их в действие, если они оказались на спортивной площадке (стадионе)
 - 2.1.4. легковоспламеняющиеся и горючие жидкости (бензин, керосин, спирт, растворители, краски и т.п.), бытовые свечи, сухой спирт, не поджигать их, если они оказались на спортивной площадке (стадионе);

2.1.5. баллончики с различными горючими газами и аэрозолями (газовые баллончики, баллончики с бытовой химией, парфюмерией, газовые баллончики для самообороны т.п.), не распылять, не поджигать их, если они оказались на спортивной площадке (стадионе);

3. Требования электробезопасности

Обучающиеся (спортсмены) обязаны:

3.1. не приносить на спортивную площадку (стадион) электрошокеры, не приводить их в действие;

3.3. не эксплуатировать звукоусилительную и другую электроаппаратуру, находящуюся на спортивной площадке (стадионе) и питающуюся напряжением 220 В, не вставлять в электророзетки электровилки электронных приборов, питающихся напряжением 220 В, в том числе ноутбуков, плееров, блоков питания мобильных телефонов 3.3. не залазить в помещение электроподстанции, на опоры уличного освещения (при их наличии).

4. Требования санитарной безопасности

Обучающиеся (спортсмены) обязаны:

4.1. не приносить на спортивную площадку (стадион):

4.1.1. токсичные, ядовитые и сильно пахнущие вещества, баллончики с каким-либо газом и не разбрасывать, не распылять их, если они оказались на спортивной площадке (стадионе); бьющиеся, в том числе воду для питья в стеклянной посуде, колющие, режущие предметы и не пользоваться ими, не складировать их на территории школьной спортивной площадки (стадиона);

4.1.2. продукты питания, в том числе жвачки, семечки, не употреблять их, не предлагать их другим обучающимся и не допускать случаев падения их и их остатков, упаковки, обертки, тары и разлива жидкостей на поле спортивной площадки (стадиона), на беговые дорожки, пути передвижения;

4.1.3. алкогольные напитки, в том числе слабоалкогольные напитки (пиво, джин тоник и т.п.), наркотические, токсические и психотропные вещества, не употреблять их, не предлагать их другим обучающимся (спортсменам), не продавать их обучающимся (спортсменам);

4.2. не приводить с собой животных (домашних и бродячих собак, котов и т.п.). В случае нахождения на спортивной площадке (стадионе) животных (домашних и бродячих собак, котов и т.п.), не контактировать с ними, не брать их на руки, не гладить, не дразнить, не бить их.

5. Требования в нештатных ситуациях

Обучающиеся (спортсмены) обязаны:

5.1. в случае обнаружения на спортивной площадке (стадионе) подозрительных предметов (сумок, пакетов, коробок и т.п.) не подходить к ним, не брать их в руки и сообщить об этом тренеру;

5.2. в случае ухудшения погодных условий на спортивной площадке (стадионе), стихийного бедствия (наводнение, ураган, землетрясение и т.п.) действовать согласно указаниям тренера, здравому смыслу и обеспечения собственной безопасности;

5.3. в случае приближения грозы, по указанию тренера прекратить занятие и прибыть в спортивный зал. В случае, когда до спортивного зала далеко, а гроза уже наступила, то необходимо:

5.3.1. найти любое углубление (овраг, ров, яму, кювет дороги и т.п.);

5.3.2. металлические предметы, металлический спортивный инвентарь сложить отдельно не ближе 30 м от людей;

5.3.3. присесть на корточки, голову обнять руками и прижать к бедрам, ступни ног соединить вместе, под ноги положить полиэтилен, одежду, ветки, солому, сухую траву;

5.4. во время грозы:

5.4.1. не оставаться на спортплощадке;

5.4.2. не находиться ближе 30 м от отдельно стоящих деревьев, опор линий электропередач, водоёмов;

5.4.3. не идти, не бежать;

5.4.4. не находиться в мокрой одежде;

5.4.5. не хранить при себе металлические предметы, не касаться металлических предметов (спортивного оборудования и т.п.), не находиться ближе 30 м от металлических предметов;

5.5. в случае возникновения пожара на спортивной площадке (стадионе) действовать согласно указаниям тренера-преподавателя (тренера). При необходимости вызвать пожарную службу — набрать на мобильном телефоне номер **101**;

5.6. в случае угрозы применения к обучающемуся (спортсмену) физической силы или к присутствующим на спортивной площадке (стадионе) людям сообщить об этом тренеру-преподавателю (тренеру). При необходимости вызвать полицию — набрать на мобильном телефоне номер **102**;

5.7. в случаях ухудшения здоровья, травмирования прекратить выполнение физических упражнений, участие в спортивной, подвижной игре, доложить о случившемся тренеру, при необходимости обратиться в медпункт или вызвать «скорую медицинскую помощь» — набрать на мобильном телефоне номер 103.

ГБУ ДО ВО «СШОР № 21»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБУ ДО ВО «СШОР № 21»

Дмитриева И.Н.

«18» января 2023 г.



ИНСТРУКЦИЯ № 3

по безопасности для обучающихся (спортсменов) при посещении спортивного зала

г. Воронеж

1. Общие требования безопасности

Обучающиеся (спортсмены) обязаны:

- 1.1. посещать спортивный зал только согласно расписанию тренировочных занятий, спортивных мероприятий;
- 1.2. не приносить в спортивный зал:
 - 1.2.1. огнестрельное, газовое, пневматическое и холодное оружие, не применять его, если это оружие оказалось в спортивном зале;
 - 1.2.2. личную и чужую одежду, обувь, сумки, рюкзаки и т.п.;
 - 1.2.3. личные и чужие ноутбуки, мобильные телефоны, смартфоны, плеера;
 - 1.2.4. личный и чужой спортивный инвентарь (лыжи, коньки, роликовые коньки, скейтборды, мячи, теннисные ракетки и мячи, скакалки и т.п.), не пользоваться этим спортивным инвентарем, если он оказался в спортивном зале, без разрешения тренера;
 - 1.2.5. продукты питания, в том числе конфеты, особенно леденцы, жвачки, семечки, жидкости, особенно холодные, не употреблять их, не предлагать их другим обучающимся, не допускать случаев падения их и их остатков, упаковки, обертки от них и разлива жидкостей на пол спортивного зала;
 - 1.2.6. снег, снежки, сосульки, не бросаться ими, если они оказались в спортивном зале, чтобы не травмировать обучающихся и не допустить образование луж после их таяния на полу спортивного зала;
 - 1.2.7. посторонние предметы (камни, палки, ветки деревьев, проволоку и т.п.), не бросаться ими, если они оказались в спортивном зале, и другие предметы, не относящиеся к тренировочному занятию в спортивном зале;
- 1.3. не включать и не выключать электроосвещение в спортивном зале;
- 1.4. не приводить, не приглашать в спортивный зал знакомых, родственников, друзей без разрешения тренера, организатора спортивного мероприятия;
- 1.5. не закрывать резко двери спортивного зала рукой, ногой, не висеть на дверях;
- 1.6. не открывать и не закрывать окна, фрамуги, не садиться и не становиться ногами на подоконники открытых или закрытых окон, на радиаторы и трубы центрального отопления;
- 1.7. не входить в служебные, технические помещения, не ломать, не ремонтировать и не регулировать инженерно-технологическое оборудование (систему вентиляции, водопровода, освещения, пожарные краны и т.п.).

2. Требования пожарной безопасности

Обучающиеся (спортсмены) обязаны:

- 2.1. не приносить в спортивный зал:
 - 2.1.1. зажигалки, спички, не зажигать их, не курить, не поджигать урны с мусором;
 - 2.1.2. пиротехнические изделия (петарды, ракеты, «бенгальские огни», хлопушки, фейерверки и т.п.), не поджигать их, не приводить их в действие;
 - 2.1.3. взрывчатые вещества, взрывные устройства, не поджигать их, не приводить их в действие;
 - 2.1.5. бытовые свечи, сухой спирт, не поджигать их; легковоспламеняющиеся и горючие жидкости (бензин, керосин, спирт, растворители, краски и т.п.), не поджигать их;
 - 2.1.6. баллончики с различными горючими газами и аэрозолями (газовые баллончики, баллончики с бытовой химией, парфюмерией, газовые баллончики для самообороны и т.п.), не распылять, не поджигать их.

3. Требования электробезопасности

Обучающиеся (спортсмены) обязаны:

- 3.1. не приносить в спортивный зал электрошокеры, не приводить их в действие;
- 3.2. не эксплуатировать звукоусилительную, электромузыкальную и другую электроаппаратуру, питающуюся напряжением 220 В;

3.3. не вставлять в электророзетки электровилки каких-либо электроприборов, питающихся напряжением 220 В, в том числе ноутбуков, плееров, блоков питания мобильных телефонов и т.п.

4. Требования санитарной безопасности

Обучающиеся (спортсмены) обязаны:

4.1. входить в спортивный зал только в спортивной форме. Спортивная обувь должна быть чистой, на подошве (протекторе) не должно быть земли, застрявших камушков. Не входить в спортивный зал в мокрой одежде, с мокрыми предметами (портфелями, рюкзаками, зонтиками и т.п.), в том числе со спортивным инвентарем, например, после дождя, чтобы исключить образование грязи и луж на полу спортивного зала;

4.2. не приносить в спортивный зал:

4.2.1. токсичные, ядовитые и сильно пахнущие вещества, баллончики с каким-либо газом, не разбрасывать, не распылять их;

4.2.2. бьющиеся (стеклянную посуду с водой для питья и т.п.), колющие, режущие предметы, не пользоваться ими, не складировать их в спортивном зале; алкогольные напитки, в том числе слабоалкогольные напитки (пиво, джин тоник и т.п.), наркотические, токсические и психотропные вещества, не употреблять их. не предлагать их другим обучающимся;

4.3. не приводить с собой животных (домашних и бродячих собак, кошек и т.п.), не контактировать с оказавшимися в спортивном зале животными, не брать их на руки, не гладить, не дразнить, не бить их.



ИНСТРУКЦИЯ №7

по безопасности для обучающихся (спортсменов) при посещении раздевалки

1. Общие требования безопасности

Обучающиеся (спортсмены) обязаны:

- 1.1. посещать раздевалку только согласно расписанию тренировочных занятий, спортивных мероприятий. Запрещается пребывание обучающихся (спортсменов) в раздевалке во время проведения тренировочного занятия по расписанию и после окончания тренировочного занятия, после того как переоделись в повседневную форму;
- 1.2. не приходить в раздевалку:
 - 1.2.1. без необходимости, если не планируют переодеваться, если в ней нет своих личных вещей;
 - 1.2.2. не предназначенную для них (мужская, женская);
- 1.3. не приносить в раздевалку:
 - 1.3.1. огнестрельное, газовое, пневматическое и холодное оружие и не применять его;
 - 1.3.2. личный и школьный спортивный инвентарь (лыжи, мячи и т.п.), не складировать его и не пользоваться им в раздевалке;
 - 1.3.3. снег, снежки, сосульки и не бросаться ими, чтобы не травмировать других обучающихся (спортсменов) и не допустить образование луж после их таяния на полу раздевалки;
 - 1.3.4. посторонние предметы (камни, палки, ветки деревьев, проволоку и т.п.), не бросаться ими, не допускать нахождение их на полу раздевалки;
- 1.4. не приводить с собой животных (домашних и бродячих собак, кошек и т.п.);
- 1.5. зайти в раздевалку:
 - 1.5.1. включить освещение, если оно выключено и в нем есть необходимость, не переодеваться в раздевалке при отсутствии в ней освещения;
 - 1.5.2. снять личную повседневную одежду, повесить её в шкафчик на крючки, рюкзаки, сумки поставить на среднюю полку шкафчика, обувь поставить на нижнюю полку шкафчика;
 - 1.5.3. одеть спортивную форму, при необходимости надеть спортивную экипировку;
- 1.6. не приводить в неисправное состояние помещение раздевалки, мебель, окна (не расшатывать, не ломать, не разбирать, не раскручивать, не бить стекла окон и т.п.);
- 1.7. не открывать и не закрывать окна, фрамуги;
- 1.8. не садиться и не становиться ногами на полки шкафчика и на сам шкафчик, подоконники открытых или закрытых окон, радиаторы и трубы центрального отопления;
- 1.9. не нарушать установленный в раздевалке порядок расстановки мебели (не передвигать шкафчики, скамейки, вешалки и т.п.);
- 1.10. не бегать, не хлопать дверью, не открывать и не закрывать двери раздевалки ногой, не висеть на дверях;
- 1.11. не ставить тяжелые и неустойчивые предметы на шкафчики с одеждой;
- 1.12. не разбрасывать личные вещи и вещи других обучающихся (спортсменов);
- 1.13. не пользоваться ножницами, электрическими, механическими бритвенными приборами;
- 1.14. не наступать на посторонние предметы, оказавшиеся на полу раздевалки, на участки пола, на которых разлита какая-либо жидкость, не допускать случаи нахождения на полу мыла;
- 1.15. при входе в раздевалку из душевой насухо вытереться полотенцем;
- 1.16. не допускать нахождение воды на полу раздевалки: не разливать какие-либо жидкости на пол, не выливать воду из мыльницы, мешка, для хранения гигиенических принадлежностей, резиновой обуви на пол, не отжимать на пол полотенца, мочалку, купальные принадлежности (плавки, купальники и т.п.);
- 1.17. не сморкаться, не плевать, не справлять естественные надобности на пол раздевалки;
- 1.18. не закрываться в раздевалках, не играть в азартные игры;
- 1.19. не провоцировать других обучающихся (спортсменов) на конфликтные ситуации, которые могут закончиться применением к друг другу физической силы (не

бросать в них какие-либо предметы, не разыгрывать их, не брать, не надевать, не прятать, не пачкать их вещи, не дразнить их, не оскорблять, не толкать их, не ставить им подножки, не закрывать других посетителей в раздевалке снаружи и т.п.);

1.20. не применять физическую силу друг к другим обучающимся (спортсменам) для выяснения каких-либо отношений между собой, в том числе, связанных с тренировочными занятиями;

1.21. обо всех недостатках, связанных с обеспечением безопасности при посещении раздевалки, сообщить тренеру.

2. Требования пожарной безопасности Обучающиеся (спортсмены) обязаны:

2.1. не приносить в раздевалку:

2.1.1. зажигалки, спички, не зажигать их, не курить, не поджигать урны с мусором;

2.1.2. пиротехнические изделия (петарды, ракеты, «бенгальские огни, хлопушки, фейерверки и т.п.) не поджигать их, не приводить их в действие;

2.1.3. взрывчатые вещества, взрывные устройства, не поджигать их, не приводить их в действие;

2.1.4. бытовые свечи, сухой спирт, не поджигать их;

2.1.5. легковоспламеняющиеся и горючие жидкости (бензин, керосин, спирт, растворители, краски и т.п.), не поджигать их;

2.1.6. баллончики с различными горючими газами и аэрозолями (газовые баллончики, баллончики с бытовой химией, парфюмерией, газовые баллончики для самообороны и т.п.) не распылять и не поджигать их.

3. Требования электробезопасности Обучающиеся (спортсмены) обязаны:

3.1. не приносить в раздевалку электрошокеры, не приводить их в действие;

3.2. не ремонтировать электровыключатели, электросветильники, электропроводку, не менять перегоревшие электролампочки в раздевалке.

4. Требования санитарной безопасности

Обучающиеся (спортсмены) обязаны:

4.1. не приносить в раздевалку:

4.1.1. токсичные, ядовитые и сильно пахнущие вещества, баллончики с каким-либо газом и не разбрасывать и не распылять их;

4.1.2. бьющиеся, колющие, режущие предметы и не пользоваться ими не складировать их в раздевалке;

4.1.3. продукты питания, в том числе жвачки, семечки, жидкости, особенно холодные, не употреблять их, не предлагать их другим обучающимся (спортсменам), не допускать случаев падения их и их остатков, упаковки, обертки, тары и разлива жидкостей на пол раздевалки;

4.1.4. алкогольные напитки, в том числе слабоалкогольные напитки (пиво, джин тоник и т.п.), наркотические, токсические и психотропные вещества, не употреблять их, не предлагать их другим обучающимся (спортсменам), не продавать их обучающимся (спортсменам).

ГБУ ДО ВО «СШОР № 21»

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБУ ДО ВО «СШОР № 21»

Дмитриева И.Н.
«18» января 2023 г.



ИНСТРУКЦИЯ № 4 по технике безопасности во время поездки

ИНСТРУКЦИЯ

По технике безопасности во время поездки в автобусе

Общие положения.

Директор является лицом, ответственным за обеспечение безопасности автобусных перевозок, учащихся и состояние работы в учреждении по предупреждению дорожно-транспортных происшествий.

Ответственным за обеспечение требований безопасности среди обучающихся (спортсменов на период поездки является лицо, назначенное приказом директора.

Для перевозки учащихся выделяются технически исправные автобусы с наименьшими сроками эксплуатации.

К перевозке обучающихся (спортсменов) допускаются высококвалифицированные водители с непрерывным стажем работы на автобусе не менее 3-х лет, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

Перед выездом автобус, выделяемый для перевозки обучающихся (спортсменов) тщательно осматривается водителем или техническими работниками. Перевозка учащихся осуществляется в светлое время суток со скоростью, не превышающей 60 км/час.

Не рекомендуется перевозка обучающихся (спортсменов) на загородных дорогах при температуре окружающего воздуха ниже - 30 градусов. При температуре - 40 градусов и ниже перевозка учащихся запрещается.

Общие требования безопасности.

Во время поездки на обучающихся (спортсменов) могут воздействовать следующие опасные факторы:

- опасность проходящего транспорта при выходе на проезжую часть при посадке или выходе из автобуса;

- резкое торможение автобуса;

- сложные погодные условия.

Перевозка обучающихся (спортсменов) должна осуществляться в сопровождении взрослых (старших группы).

Автобус, предназначенный для перевозки обучающихся (спортсменов), должен быть оснащен огнетушителем и медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами.

Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к дисциплинарной ответственности.

Требования безопасности перед началом поездки.

Обучающиеся (спортсмены) необходимо пройти инструктаж по данной инструкции.

Посадка в автобус учащихся осуществляется со стороны тротуара или обочины дороги строго по количеству посадочных мест.

Обучающиеся (спортсмены) до начала поездки необходимо надеть одежду и обувь, соответствующую погодным условиям и мероприятиям.

Занять посадочные места и разместить багаж по указанию руководителя группы.

Требования безопасности во время поездки.

Обучающиеся (спортсмены) во время поездки необходимо соблюдать дисциплину, выполнять все указания руководителя группы.

Каждый обучающийся (спортсмен) отвечает за сохранность оборудования и чистоту.

Во время движения не разрешается стоять и ходить по салону автобуса, запрещается высовываться из окна и выставлять в окно руки.

Во избежание травм при резком торможении автобуса необходимо упираться ногами в пол кузова и руками держаться за поручень впереди расположенного сиденья.

Не выходить на проезжую часть во время остановок для отдыха, принятия пищи и других целей.

Самостоятельно не предпринимать никаких действий.

Требования техники безопасности в аварийных ситуациях

При возникновении аварийной ситуации, при проведении ремонта автобуса в пути следования по распоряжению руководителя группы покинуть автобус и удалиться на безопасное расстояние от проезжей части.

В случае дорожно-транспортного происшествия покинуть автобус, четко выполняя команды руководителя группы, исключив панику и давку.

При невозможности выхода через двери автобуса, воспользоваться выходом через аварийные люки или оконные проемы.

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

При появлении признаков плохого самочувствия необходимо сообщить об этом руководителю группы.

Требования техники безопасности по окончании поездки.

Выходить из автобуса только с разрешения руководителя группы в сторону тротуара или обочины дороги.

Запрещается выходить на проезжую часть и перебегать дорогу.

Покидая автобус необходимо взять свой багаж.

После того, как все учащиеся вышли из автобуса, необходимо проверить их наличие по списку.

ИНСТРУКЦИЯ

По технике безопасности при пользовании железнодорожным транспортом

Общие положения.

Настоящая инструкция разработана на основе типовых инструкций, правил, нормативных актов федерального железнодорожного транспорта и рекомендаций по безопасному поведению на железнодорожном транспорте.

При поездках на железнодорожном транспорте необходимо соблюдать правила безопасности граждан на железнодорожном транспорте, правила личной гигиены.

Общие требования безопасности.

Во время поездки на ж.д. транспорте на обучающиеся (спортсмены) могут воздействовать следующие опасные факторы:

- повышенный уровень шума;
- движущийся подвижной состав;
- недостаточная освещенность в темное время суток;
- негабаритные места;
- пониженная или повышенная температура окружающего воздуха;
- высокое напряжение электрической цепи.

К проезду на железнодорожном транспорте допускаются обучающиеся (спортсмены), с которыми проведен инструктаж по настоящей инструкции. Обучающиеся (спортсмены) замеченные в нарушении настоящей инструкции, привлекаются к административной, в

некоторых случаях к уголовной ответственности, в соответствии с действующим законодательством

Требования безопасности во время поездки.

При нахождении на железнодорожных путях обучающиеся (спортсмены) следует соблюдать следующие меры безопасности:

Проявлять бдительность.

Проявлять особую осторожность в темное время суток, а также при сильном тумане, ливнях, снегопаде, метели.

Переходить ж.д. пути необходимо в местах специально для того отведенных, оборудованных пешеходным настилом, тоннелями и мостами.

При проходе вдоль путей по специальным проходам необходимо внимательно следить за движением поездов, маневрирующими составами и локомотивами.

При проходе вдоль путей необходимо так же следить, нет ли предметов, выступающих за пределы очертания габаритов погрузки, подвижного состава и приближения строения, обращать внимание на устройства и предметы, находящиеся на пути следования, чтобы не споткнуться.

В целях безопасности необходимо ориентироваться на световую и звуковую сигнализацию, положение шлагбаума.

Переходить пути следует перпендикулярно оси пути, предварительно убедившись, что в этом месте нет движущегося на опасном расстоянии подвижного состава.

Особую внимательность требуется проявлять при выходе на путь из-за подвижного состава, из зданий и сооружений, прежде чем приблизиться к пути или перейти его, необходимо убедиться в отсутствии движения по нему с обеих сторон, в ночное время выждать некоторое время для адаптации зрения к меньшей освещенности.

В случае попадания в зону "шаговых напряжений" необходимо ее покинуть, соблюдая следующие меры безопасности: соединить ступни ног вместе, и не торопясь, мелкими шагами, не превышающими длину стопы и не отрывая ног от земли.

При нахождении на железнодорожном транспорте **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

Переходить железнодорожные пути в не установленных местах.

Перемещаться под вагонами, через автосцепки, а также перебегать пути перед приближающимся поездом.

Размещать на рельсах какие-либо предметы.

Становиться или садиться на рельс и на концы железобетонных шпал.

Играть вблизи железнодорожного полотна, подниматься по металлическим фермам мостов и опор контактной сети, находящихся под напряжением, касаться лежащих на земле электропроводов.

приближаться к контактной сети на расстояние ближе 2м.

прикасаться к электрическому оборудованию электроподвижного состава как непосредственно, так и через какие-либо предметы.

подниматься на крышу вагонов, находиться там.

открывать люки и крышки вагонов.

прикасаться к оборванным проводам контактной сети, воздушных линий и находящимся на них посторонним предметам независимо от того, касаются они или не касаются земли или заземленных конструкций.

подниматься на фермы и стрелы путевых машин и дрезин, стрелы и крыши кабин кранов, экскаваторов, других машин и на грузы, установленные на открытом подвижном составе.

подниматься на крыши зданий и сооружений, расположенных под проводами.

подниматься на опоры и специальные конструкции контактной сети и воздушных линий.

Стоять близко (ближе двух метров) к краю платформы, размещать личные вещи, багаж; при движении вдоль железнодорожного пути подходить к крайнему рельсу ближе 3 – 5 метров.

Выходить из вагона до полной остановки поезда.

При движении поезда запрещается открывать двери вагонов, использовать рычаг стоп-крана не по назначению.

Проезжать на крышах, подножках, переходных площадках вагонов.

Высовываться из окон вагонов и дверей тамбуров на ходу поезда.

Стоять на подножках и переходных площадках, открывать двери вагонов на ходу поезда, задерживать открытие и закрытие автоматических дверей пригородных поездов.

Проезжать в грузовых поездах без специального разрешения.

Провозить в вагонах легковоспламеняющиеся и взрывчатые вещества.

Выходить из вагона на междупутье и стоять там при проходе встречного поезда.

Прыгать с платформы на железнодорожные пути.

Бежать по платформе рядом с вагонами уходящего или прибывающего поезда, а также находиться ближе двух метров от края платформы во время прохождения поезда без остановки.

Подходить к вагону до полной остановки поезда.

Самовольно без надобности останавливать поезд.

Посадку в вагон осуществлять рекомендуется заблаговременно.

Выход из вагона разрешен только на платформу.

Требования техники безопасности в экстренных ситуациях

В случае если вы оказались между двумя движущимися по соседним путям поездами, необходимо немедленно сесть или лечь на землю и дожидаться пока не пройдут поезда, затем отойти в безопасное место.

В случае экстренной эвакуации необходимо без паники, внимательно и осторожно, с самыми необходимыми вещами покинуть вагон, оказывая при этом посильную помощь пассажирам с детьми, пожилым людям, инвалидам.

При получении пассажиром ранения, травмы попытаться оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

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

ИНСТРУКЦИЯ

по правилам поведения, учащихся на улице, на дорогах и на транспорте

При выходе на улицу посмотри сначала налево, потом направо, чтобы не помешать прохожим.

Маршрут выбирай самый безопасный, тот, где надо реже переходить улицу или дорогу.

Когда идешь по улице, не торопись, будь осторожен. Пешеходы должны двигаться по тротуарам или пешеходным дорожкам, а при их отсутствии - по обочинам.

Вне населенных пунктов при движении по проезжей части пешеходы должны идти навстречу движению транспортных средств.

Ходить вдоль проезжей части разрешается только по тротуарам и пешеходным дорожкам, а при их отсутствии - и по обочинам, но лишь в светлое время суток.

Пешеходы должны пересекать проезжую часть по пешеходным переходам, в том числе по подземным и надземным, а при их отсутствии - на перекрестках по линии тротуаров или обочин.

Когда переходишь улицу, следи за сигналом светофора. Красный - стоп. Желтый - внимание, жди следующего сигнала. Зеленый - идите - можно переходить улицу.

В местах, где движение регулируется, пешеходы должны руководствоваться сигналами регулировщика или пешеходного светофора, а при его отсутствии - транспортного светофора.

Меньше переходов - меньше опасностей.

По тротуару нужно идти шагом, по правой стороне.

По обочине нужно идти шагом, подальше от края дороги.

Прежде чем переходить улицу, посмотри налево. Если проезжая часть свободна, иди. Дойдя до середины дороги, посмотри направо. Если проезжая часть свободна, иди. Если проезжая часть занята, жди.

При пересечении проезжей части вне пешеходного перехода, пешеходы, кроме того, не должны создавать помех для движения транспортных средств и выходить из-за стоящего транспортного средства или иного препятствия, ограничивающего обзорность, не убедившись в отсутствии приближающихся транспортных средств.

Выйдя на проезжую часть, пешеходы не должны задерживаться или останавливаться. Пешеходы не успевшие закончить переход, должны остановиться на линии, разделяющей транспортные потоки противоположных направлений.

При приближении транспортных средств, с включенным синим проблесковым маячком и специальным звуковым сигналом, пешеходы обязаны воздержаться от перехода проезжей части, а находящиеся на ней должны уступить дорогу этим транспортным средствам и незамедлительно освободить проезжую часть.

Ожидать маршрутное транспортное средство и такси разрешается только на приподнятых над проезжей частью посадочных площадках, а при их отсутствии на тротуаре или обочине. На остановочных пунктах, не оборудованных приподнятыми посадочными площадками, разрешается выходить на проезжую часть для посадки в транспортное средство лишь после его остановки. После высадки необходимо, не задерживаясь, освободить проезжую часть.

При посадке в транспортное средство, соблюдай порядок. Не мешай другим пассажирам.

Входить в автобус нужно через задние двери, выходить через передние. Заранее готовься к выходу, пройдя вперед.

Входя и выходя из транспорта, не спеши и не толкайся.

Автобус нужно обходить сзади. Выходя из транспорта, нужно по тротуару дойти до пешеходного перехода и только по нему переходить на другую сторону.

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

Не устраивай игр на проезжей части и вблизи дороги.

Не перебегай улицу перед близко идущим транспортом.

Не переходи улицу на красный свет светофора, даже при отсутствии движущегося транспортного средства, и в не установленном месте.

Не цепляйся за проходящий мимо транспорт.

ИНСТРУКЦИЯ

По правилам поведения и техники безопасности при нахождении в самолете

Настоящая инструкция предназначена для работников и обучающихся (спортсменов), пользующихся авиатранспортом в служебных целях. Составлена на основании типовых правил, инструкций Федеральной службы воздушного транспорта РФ и Методических рекомендаций по разработке нормативных требований по охране труда.

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

Требования данной инструкции распространяются на сотрудников, направленных в командировку, а также учащихся, направленных на спортивные соревнования и иные мероприятия, согласно приказу директора.

Перед выездом на соревнования, если будет использоваться авиатранспорт, необходимо провести инструктаж по данной инструкции.

Полной информацией о правилах безопасности на борту самолёта располагают бортпроводники, внимательно слушайте их объявления во время полёта.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ПОЛЁТА.

На регистрацию пассажиров необходимо прибыть в аэропорт заблаговременно (за 2 часа до начала полета).

При регистрации готовьте документы заранее и будьте вежливы.

До начала посадки в самолет необходимо пройти досмотр и сдать свои вещи в багаж.

В аэропорту необходимо вести себя спокойно, не вступать в конфликтные ситуации.

Учащиеся, направленные на спортивные соревнования, на территории аэропорта должны держаться рядом с группой, о любом своем перемещении необходимо сообщать старшему или руководителю группы.

Перед полетом необходимо внимательно прослушать информацию о расположении запасных выходов, правила пользования спасательными жилетами и аварийной кислородной системой. Ознакомиться с инструкцией о поведении в аварийной ситуации.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ПОЛЕТА

Не создавать пробок в проходе при посадке в самолет и выходе из него.

Не оставляйте в проходе свои вещи.

Занимайте место в соответствии с номером, указанным на посадочном талоне.

Выполняйте требования членов экипажа, что поможет четко и слаженно действовать в случае нештатной ситуации.

Не откидывайте спинку кресла полностью.

Осторожно открывайте дверцу отсека для ручной клади, расположенную над креслом. От вибраций в течение полета вещи могут менять свое местоположение и тогда, резко открыв отделение, вы не сможете их поймать, отчего можете пострадать вы или сидящий пассажир.

Находясь на борту самолета, не создавать паники, не кричать, не бегать, не мешать находящимся рядом пассажирам.

Будьте осторожными с подносами с едой и горячими напитками. Осторожно открывайте контейнер с едой и напитками.

Вставая, не цепляйтесь за спинку кресла, находящегося впереди вас.

Если вам на борту самолета стало плохо или возникли проблемы, необходимо обратиться к бортпроводнику, стюардессе.

Не отстегивайте ремни безопасности в течении всего полета, кроме случаев, когда вам надо вставать с кресла.

Не задерживайтесь на выходе из самолета.

Во время полета **ЗАПРЕЩАЕТСЯ**:

создавать ситуации угрожающие безопасности полета, а также жизни (здоровью) пассажиров и членов экипажа;

совершать хулиганские поступки и действия, унижающие честь и достоинство окружающих;

без необходимости беспокоить отдыхающих (спящих) пассажиров;

повышать голос, неуважительно и агрессивно относиться к другим пассажирам и членам экипажа;

пользоваться электронными приборами и средствами связи во время руления, взлета и посадки самолета;

использовать аварийно-спасательное оборудование без указания экипажа;

наносить повреждения самолетному оборудованию и имуществу.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

При любых признаках предаварийной (аварийной) ситуации, возникшей на борту самолета, необходимо сообщить об этом бортпроводнику.

Бывают случаи, когда на борту самолета случается пожар или когда самолет захватили террористы, поэтому необходимо знать, как действовать в этих ситуациях. Ведь беду можно всегда избежать, зная и выполняя правила безопасности.

В случае пожара на борту самолета наибольшую опасность представляет дым, а не огонь, поэтому необходимо соблюдать следующие правила безопасности при пожаре в самолете:

- дышать необходимо только через хлопчатобумажные или шерстяные элементы одежды, по возможности, смоченные водой;

- пробираясь к выходу, двигаться необходимо пригнувшись или на четвереньках, так как внизу салона задымленность меньше;

- необходимо защитить открытые участки тела от прямого воздействия огня, используя имеющуюся одежду, пледы и т.д;

- после приземления и остановки самолета необходимо немедленно направиться к ближайшему выходу, так как высока вероятность взрыва. Если проход завален, пробираться необходимо через кресла, опуская их спинки;

- при эвакуации необходимо избавиться от сумок и лишних вещей;

- Необходимо избегать выхода через люки, вблизи которых имеется открытый огонь или сильная задымленность;

- после выхода из самолета нужно удалиться от него как можно дальше. Лечь на землю, прижав голову руками, т.к. возможен взрыв.

- Если самолет захватили террористы:

- необходимо вести себя спокойно, не показывая своего страха и не кричать;

- не оказывать террористам сопротивления и не пытаться с ними поговорить, не нужно стремиться их разжалобить;

- не нужно нарушать правила, которые придумали террористы, иначе сделаете хуже только себе;

- нельзя смотреть в глаза террористам;

- не нужно передвигаться по самолету и открывать сумки без их разрешения;

- не нужно звонить по мобильному телефону родным или знакомым, это может привести к еще большей опасности.

- В любой ситуации необходимо действовать без паники и решительно.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ПОЛЕТА

По команде командира воздушного судна или бортпроводника расстегнуть ремни безопасности.

Аккуратно взять ручную кладь и спокойно, не торопясь, выйти из самолета.

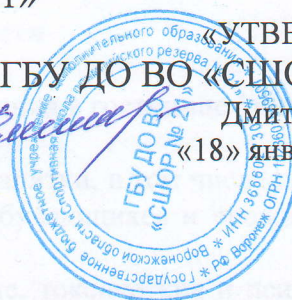
При спуске по приставной лестнице необходимо быть предельно внимательным. Спускаться уверенно, спокойно, не толкаясь и не торопясь.

В аэропорту получить свой багаж и направиться в установленное место для выполнения того или иного мероприятия.

Директор ГБУ ДО ВО «СШОР № 21»

Дмитриева И.Н.

«18» января 2023 г.



ИНСТРУКЦИЯ №8

по безопасности для обучающихся (спортсменов) при проживании в гостиницах, общежитиях, в случае выезда в другие города на спортивные соревнования

1. Общие требования безопасности

Обучающиеся (спортсмены) обязаны:

- 1.1. при заселении в гостиницу прочитать Правила проживания в гостинице (общезитии) и соблюдать их;
- 1.2. не приносить в гостиницу (общезитие) алкогольные напитки, в том числе пиво, джин-тоник, не распивать их, не предлагать и не продавать их другим обучающимся и проживающим в гостинице (общезитии);
- 1.3. не приносить в гостиницу (общезитие) наркотические, токсические и психотропные вещества, не принимать их, не предлагать и не продавать их другим обучающимся и проживающим в гостинице (общезитии);
- 1.4. не приносить, не хранить, не пользоваться в гостинице (общезитии) огнестрельным и холодным оружием и иными, представляющими угрозу здоровью и жизни граждан, опасными предметами;
- 1.5. не приносить, не хранить, не приводить в действие в гостинице (общезитии) пиротехнические изделия (петарды, ракеты, «бенгальские огни», хлопушки и т.п.);
- 1.6. при движении по коридорам, лестницам идти шагом, придерживаясь правой стороны и не занимать при этом более половины ширины коридора, лестницы;
- 1.7. спускаться и подниматься по ступенькам лестниц неспеша шагом, не бежать, смотреть под ноги, держаться за перила лестниц, не перевешиваться через перила, не сидеть на перилах, не спускаться по перилам, сидя наверху, не перепрыгивать через несколько ступенек, не останавливаться на лестнице для разговоров, не устраивать на лестнице игры, не группироваться на лестнице и возле неё;
- 1.8. не играть в подвижные игры помещениях гостиницы (общезития);
- 1.9. не разливать любые жидкости в помещениях гостиницы (общезития);
- 1.10. не подниматься на высоту (шкафы, тумбочки, стулья и т.п.), не садиться, не становиться ногами на подоконники закрытых и открытых окон;
- 1.11. не выходить на балкон, лоджию, и, тем более, не садиться и не становиться на ограждения балкона, лоджии, не перевешиваться через ограждения балкона, лоджии, не перелазить с одного балкона, лоджии на другой балкон, лоджию;
- 1.12. не открывать окна полностью, допускается открывать форточку или окна только на режим -проветривание»;
- 1.13. не бросать предметы через форточку, с балкона, лоджии;
- 1.14. самовольно переселяться из своего номера (комнаты) в другой;
- 1.15. не передвигать мебель в номере (комнате);
- 1.16. не приводить в номер (комнату) посторонних лиц, не предоставлять номер (комнату) для проживания посторонним лицам;
- 1.17. не заходить в другие номера (комнаты) гостиницы (общезития), за исключением, тех **номеров** (комнат), в которых проживают одноклассники, одnogруппники, члены спортивной команды, тренера;
- 1.18. не играть в азартные игры на деньги, на выполнение желаний;
- 1.19. не совершать умышленные действия, угрожающие собственной жизни и здоровью;
- 1.20. не пользоваться спортивным оборудованием, имеющимся в гостинице (общезитии) без разрешения и надзора со стороны руководителя группы;
- 1.21. не спускаться в подвальные, цокольные помещения, не выходить на крышу гостиницы (общезития), не заходить в служебных помещениях гостиницы (общезития);
- 1.22. не контактировать с посторонними лицами, в том числе:
 - 1.22.1. не отзываться на их просьбы пройти с ними куда-либо для оказания им какой-либо помощи, подняться вместе с ними на крышу или спуститься в подвальные помещения в гостинице (общезитии) или в другое помещение, показать путь к какому-либо объекту и т.п.;
 - 1.22.2. не соглашаться на их предложения о возможности подзаработать, т.е. выполнить определенную работу или оказать определенную услугу за вознаграждение, посетить совместно

какое-либо развлекательное заведение и т.п.;

- 1.23. не проводить обмен или продажу вещей, спиртных напитков, валюты;
- 1.24. не заниматься вымогательством, угрозой, кражей;
- 1.25. перед отходом ко сну:
 - 1.25.1. запереть номер (комнату) на ключ, ключ из дверного замка не вынимать;
 - 1.25.2. закрыть окно, дверь на балкон, лоджию на защелки;
 - 1.25.3. отключить от электросети все электроприборы, за исключением холодильника (при его наличии);
- 1.26. перед уходом из номера (комнаты): закрыть водоразборные краны, окна, форточки, двери на балкон, лоджию;
- 1.27. не покидать без разрешения своего руководителя группы гостиницу (общежитие);
- 1.28. при нахождении возле гостиницы (общежития):
 - 1.28.1. не залазить на крыши сооружений, деревья, заборы, ограждения;
 - 1.28.2. не пользоваться спортивным оборудованием;
 - 1.28.3. не бросаться какими-либо предметами (камнями, палками, снежками и т.п.);
 - 1.28.4. не контактировать с домашними и бродячими животными;
 - 1.28.5. не залазить на малые архитектурные формы;
- 1.29. не применять физическую силу и действия, угрожающие жизни и здоровью других обучающихся (спортсменов), посетителям и проживающим в гостинице (общежитии);
- 1.30. не совершать правонарушения согласно Гражданскому, Административному и Уголовному кодексам РФ.

1.31. обучающиеся (спортсмены) обязаны пресекать нарушения требований настоящей инструкции другими обучающимися (спортсменами), проживающими и посетителями гостиницы (общежития), при необходимости сообщать об этих нарушениях руководителю группы, команды, администрации гостиницы (общежития).

2. Требования пожарной безопасности

Обучающиеся (спортсмены) обязаны:

- 2.1. при заселении в гостиницу подойти к плану эвакуации (находится в каждом номере, на этаже), изучить его и знать:
 - 2.1.1. где на этаже слева и справа от входа в свой номер (комнату) находятся запасные выходы, ручные пожарные извещатели, огнетушители;
 - 2.1.2. номер и порядок вызова пожарной службы;
- 2.2. не загромождать мебелью, личными вещами (спортивным инвентарем, защитной экипировкой) и другими предметами проходы в номере (комнате), коридоры;
- 2.3. не хранить в номере (комнате) легковоспламеняющиеся и горючие жидкости, взрывчатые вещества и другие взрывоопасные вещества и материалы;
- 2.4. не приводить в действие баллончики с различными горючими газами и аэрозолями (газовые баллончики, баллончики с бытовой химией, парфюмерией и т.п.);
- 2.5. не пользоваться в номере (комнате) нагревательными приборами (электрокипятильниками, электрокофеварками, электросамоварами, электрочайниками, электроутюгами, электроплитками, газовыми плитками, электрообогревателями);
- 2.6. не использовать в номере (комнате) открытый огонь, в том числе:
 - 2.6.1. не зажигать зажигалки, спички, не разбрасывать зажжённые спички, не курить в номере (комнате), на балконе, лоджии, в других помещениях и на территории гостиницы (общежития);
 - 2.6.2. не приводить в действие пиротехнические изделия (фейерверки, петарды, хлопушки, бенгальские огни);
 - 2.6.3. не поджигать парафиновые свечи, сухой спирт и т.д.;
- 2.7. не снимать плафоны, рассеиватели с электросветильников, не обертывать электролампы и настольные светильники бумагой, тканью и другими горючими материалами;
- 2.8. не вставлять в электророзетки посторонние предметы;
- 2.9. не пользоваться повреждёнными, неисправными электроприборами, электровилками, электророзетками, электроудлинителями, электротройниками и т.д.;

2.10. не проводить замену электропредохранителей, электростартеров, электроламп в электросветильниках;

2.11. не просматривать телевизор во время грозы. В случае грозы все наружные антенны телевизоров, имеющиеся в номере (комнате) отключить от телевизоров, а сами телевизоры отключить из электросети;

2.12. не приводить в действие огнетушители без необходимости, не использовать не по назначению пожарное оборудование, имеющиеся в гостинице (общежитии);

2.13. не повреждать первичные средства пожаротушения, пожарные рукава, пожарный инвентарь, пожарные знаки, ручные пожарные извещатели;

2.14. уходя из номера (комнаты): закрыть форточки, окна, дверь на балкон, лоджию, выключить из электросети электроприборы (телевизоры, радиоприемники, ноутбуки, блоки питания мобильных телефонов), отключить электроосвещение, закрыть входную дверь в номер (комнату) на замок.

3. Требования электробезопасности

Обучающиеся (спортсмены) обязаны:

3.1. для подключения ноутбуков, блоков питания мобильных телефонов использовать личный исправный электроудлинитель;

3.2. не включать в электророзетки неисправные, поврежденные электроприборы, а также вставлять в них посторонние предметы;

3.3. не брать с собой, не пользоваться электрошокерами;

3.4. при эксплуатации электроприборов:

3.4.1. не переносить электроприборы, включенные в электросеть;

3.4.2. не завязывать, не скручивать, не заземлять электрошнуры электроприборов;

3.4.3. не тянуть за электрошнур для отсоединения электроприбора от электросети;

3.4.4. не проводить самостоятельно ремонт электроприборов;

3.4.5. не оставлять электроприборы без надзора в течение дня, а также на ночь включенными в электросеть, за исключением приборов, которые, согласно нормативным документам, допускаются к эксплуатации без надзора за ними.

4. Требования санитарной безопасности

Обучающиеся (спортсмены) обязаны:

4.1. не приносить, не хранить, не пользоваться токсичными, едкими, ядовитыми предметами и веществами;

4.2. не приносить в номер животных, насекомых, птиц, рептилий и иных представителей фауны;

4.3. не брать с собой для приема по приезду в гостиницу, общежитие консервированные продукты домашнего приготовления (тушенки, грибы, салаты и т.д.), самодельные напитки (вино, квас, морс), магазинные и домашнего приготовления кондитерские изделия с кремом и не угощать этими продуктами питания других обучающихся (спортсменов);

4.4. не приобретать в торговой сети выпрок скоропортящиеся продукты (мясные, рыбные, молочные и т.п.), если в номере гостиницы, общежития отсутствует исправный холодильник;

4.5. не употреблять в пищу мясные, рыбные, молочные и другие продукты срок хранения которых истёк или которые хранились вне холодильника;

4.6. не употреблять в пищу некипячёную воду из водопроводных кранов гостиницы, общежития;

4.7. не употреблять газированные напитки промышленного изготовления, содержащие красители или консерванты в большом объеме, а также если они хранились в открытом виде (откупоренными) более 2-х часов;

4.8. не употреблять в пищу незрелые, немывтые ягоды, фрукты, овощи;

4.9. не употреблять алкогольные напитки (пиво, джин-тоник, вино, шампанское, водку и т.п.), наркотические, психотропные и токсические вещества;

4.10. мыть руки с мылом после посещения туалета, перед приёмом пищи;

4.11. во время приёма пищи:

4.11.1. не употреблять пищу из общей посуды и общими столовыми приборами (ложками и

т.п.);

4.11.2. не откусывать разным людям от одного куска (хлеба, яблока, пирожного и т.п.);

4.11.3. не пить напитки, соки из одной посуды (чашки, бутылки, пакета и т.п.);

4.11.4. не класть продукты питания без посуды и вне упаковки на столы, тумбочки, стулья, подоконники, личные вещи и т.п.

5. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

Обучающиеся (спортсмены) обязаны:

5.1. в случае возникновения чрезвычайных ситуаций следовать указаниям работников гостиницы (общежития);

5.2. сообщать уполномоченному лицу администрации гостиницы (общежития) о неисправностях, аварии или повреждении инженерно-технологического оборудования гостиницы (общежития), его помещений или конструктивных элементов;

5.3. в случае возгорания, пожара:

5.3.1. выйти из номера (комнаты), закрыть за собой дверь, не запирая ее на замок;

5.3.2. включить ближайший к номеру (комнате) ручной пожарный извещатель;

5.3.3. сообщить в службу спасения по телефону 112 или 101 о пожаре, назвать название гостиницы (общежития), адрес гостиницы (общежития), номер этажа, номер комнаты, где возник пожар;

5.3.4. сообщить дежурному администратору о пожаре;

5.3.5. покинуть гостиницу (общежитие).