

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУДО «СШОР № 3»

г. Саратова

А.В. Сурков

Утверждено приказом №44 от 23.03.2023г.

**Сборник инструкций
по технике безопасного поведения учащихся
МАУДО «СШОР №3» г. Саратова**

СОДЕРЖАНИЕ

ИНСТРУКЦИЯ №1 Техника безопасности для учащихся, занимающихся в спортивном зале	4
ИНСТРУКЦИЯ №2 Техника безопасности для обучающихся на стадионе.....	5
ИНСТРУКЦИЯ №3 Инструкция по соблюдению мер безопасности при занятиях в тренажерном зале	7
ИНСТРУКЦИЯ №4 Техника безопасности для учащихся на занятиях общей физической подготовкой.....	9
ИНСТРУКЦИЯ №5 Правила безопасности для учащихся на занятиях по стрелковой подготовке.....	10
ИНСТРУКЦИЯ №6 Техника безопасности для учащихся на занятиях лыжным спортом, биатлоном.....	13
ИНСТРУКЦИЯ №7 Техника безопасности для учащихся на занятиях на лыжероллерах.....	16
ИНСТРУКЦИЯ №8 Техника безопасности для учащихся на занятиях по пауэрлифтингу	17
ИНСТРУКЦИЯ № 9 Техника безопасности для учащихся на занятиях по спортивному ориентированию.....	19
ИНСТРУКЦИЯ № 10 Техника безопасности для учащихся на занятиях по конькобежному спорту	20
ИНСТРУКЦИЯ №11 Техника безопасности для учащихся во время спортивных соревнований.....	22
ИНСТРУКЦИЯ №12 Меры безопасности при проведении массовых мероприятий	24
ИНСТРУКЦИЯ №13 Правила безопасности для учащихся во время поездок	26
ИНСТРУКЦИЯ №14 Правила безопасности для учащихся на дорогах и на транспорте	28
ИНСТРУКЦИЯ №15 Правила безопасного поведения для учащихся в чрезвычайных ситуациях и при угрозе осуществлению террористического акта	29
ИНСТРУКЦИЯ №16 Техника безопасности для учащихся при возникновении пожара.....	30
ИНСТРУКЦИЯ №23 Правила электробезопасности для учащихся... ..	31

ВВЕДЕНИЕ

Сборник инструкций по технике безопасного поведения учащихся МАУДО «СШОР №3» г. Саратова подготовлен в помощь тренерам-преподавателям. При подготовке сборника использованы материалы сайтов образовательных учреждений дополнительного образования, а также типовые инструкции по технике безопасности и охране труда в образовательных учреждениях.

Под техникой безопасности учащихся в образовательном учреждении подразумевается комплекс мероприятий организационного и технического характера, направленных на создание безопасных условий и предотвращение несчастных случаев в ходе учебно-тренировочного процесса. За безопасность обучающихся на занятиях несет ответственность тренер-преподаватель, поэтому все педагогические работники должны быть обеспечены инструкциями по технике безопасной организации занятий. С этой целью разработан предлагаемый сборник инструкций по технике безопасности как на учебно-тренировочных занятиях, так и во время соревнований, организационно-массовых мероприятий, поездок, экскурсий, походов и т.д., а также в случаях возникновения чрезвычайных ситуаций. Тренерам-преподавателям следует с особым вниманием относиться к вопросам безопасности обучающихся, т.к. от этого зависят жизнь и здоровье детей. Чтобы уберечь обучающихся от несчастных случаев, тренеры-преподаватели должны систематически проводить инструктажи по технике безопасности. Согласно указаниям к ведению журнала учета работы объединения в учреждениях дополнительного образования, тренер-преподаватель обязан проводить с обучающимися инструктаж по технике безопасности минимум один раз в полугодие и отмечать это в журнале на специально отведенных страницах. Помимо этого, инструктаж проводится перед каждым выходом учебно-тренировочных групп в походы, перед поездками на соревнования, перед проведением массовых мероприятий и т.д. Фиксировать проведение этих инструктажей можно в журнале посещения на страницах, где фиксируются темы занятий, или в специальных журналах для инструктажа по технике безопасности.

ИНСТРУКЦИЯ № 1

Техника безопасности для учащихся, занимающихся в спортивном зале

I. Общие требования безопасности

1. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех учащихся, занимающихся в спортивном зале.
2. К занятиям физической культурой допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
3. Допускаются к занятиям в спортивном зале учащиеся только в спортивной одежде и обуви с нескользкой подошвой.
4. Запрещается входить в спортивный зал в верхней одежде.
5. Учащимся необходимо соблюдать личную гигиену.
6. Учащимся не разрешается заносить в спортзал портфели и сумки.
7. Учащиеся должны помнить, что травмоопасность в спортивном зале повышается при несоблюдении ТБ (травмирование рук, суставов, ушибы), а также при работе на неисправных и неподготовленных спортивных снарядах и с неисправным спортивным инвентарем.
8. Ознакомиться с путями эвакуации в чрезвычайных ситуациях.

II. Требования безопасности перед началом занятий

1. Переодеться в спортивную одежду в раздевалке.
2. Не входить в спортивный зал без разрешения тренера-преподавателя.
3. Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, войти в спортзал.
4. Не включать самостоятельно электроосвещение.
5. Не открывать дверь для проветривания без указания тренера-преподавателя.
6. Не передвигать спортивное оборудование и снаряды без указания тренера-преподавателя.
7. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при занятиях по выбранному виду спорта.

III. Требования безопасности во время занятий

1. Не приступать к выполнению упражнений и учебных заданий без команды тренера-преподавателя.
2. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без подложенных матов.
3. Перед работой на снарядах протереть их сухой, чистой тканью.

4. Не забывать о подстраховке друг друга во время выполнения упражнений.
5. Нельзя метать мячи навстречу друг другу, в работе пары должен быть один мяч.
6. Не выполнять упражнения, не предусмотренные заданием тренера-преподавателя.
7. Соблюдать дисциплину и порядок на занятии.
8. Не уходить с занятия без разрешения тренера-преподавателя.
9. Перед выполнением упражнения необходимо убедиться в отсутствии близко стоящих к снаряду учащихся.

IV. Требования безопасности при плохом самочувствии и в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии и внезапном заболевании прекратить занятия и сообщить об этом педагогу.
2. В случае травматизма сообщить педагогу.
3. При возникновении аварийных ситуаций, пожара по указанию педагога быстро, без паники, покинуть помещение спортивного зала по путям эвакуации.

V. Требования безопасности по окончании занятий

1. Выходить из спортзала по команде педагога спокойно, не торопясь.
2. Вымыть с мылом руки, умыться или принять душ.
3. Снять спортивную форму, обувь, использовать её только для занятий спортом.

ИНСТРУКЦИЯ № 2

Техника безопасности для обучающихся на стадионе

I. Общие требования безопасности

1. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех учащихся, занимающихся на стадионе.
2. К занятиям допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
3. На стадионе заниматься только в спортивной одежде и обуви с нескользкой подошвой.
4. Учащимся необходимо соблюдать личную гигиену.
5. Занятия проводятся при сухой, тёплой погоде.
6. При температуре воздуха ниже +10 град. заниматься в спортивных

костюмах.

II. Требования безопасности перед началом занятий

Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой. Внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности на данном занятии. Провести разминку.

III. Требования безопасности во время занятий

1. Не приступать к выполнению упражнений без команды тренера-преподавателя.
2. Не выполнять упражнения, не убедившись в их безопасности для себя и окружающих.
3. Не выполнять упражнения, не предусмотренные заданием педагога.
4. Соблюдать дисциплину и порядок на занятии.
5. Не снимать спортивную обувь, не бегать босиком.
6. Во время спортивной игры избегать столкновения.
7. Не покидать стадион без разрешения тренера-преподавателя.

IV. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

1. При плохом самочувствии и внезапном заболевании прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
2. В случае травматизма сообщить педагогу.
3. При резком ухудшении погоды прекратить занятия на стадионе, вернуться в спортивный зал.
4. При возникновении чрезвычайных ситуаций по указанию тренера-преподавателя быстро, без паники, покинуть стадион.

V. Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Уходить со стадиона после разрешения тренера-преподавателя спокойно, не торопясь.
3. Обо всех недостатках, замеченных во время занятий, сообщить тренеру-преподавателю.

ИНСТРУКЦИЯ № 3

Инструкция по соблюдению мер безопасности при занятиях в тренажерном зале

I. Общие требования безопасности

1. К занятиям в тренажерном зале допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Обучающиеся подготовительной и специальной медицинских групп к занятиям в тренажерном зале не допускаются.
3. Обучающиеся должны соблюдать правила использования тренажеров, режим занятий и отдыха.
4. При проведении занятий в тренажерном зале возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: - травмы при проведении занятий на неисправных, непрочных установленных и незакрепленных тренажерах; - травмы при нарушении правил использования тренажеров, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха.
5. Посещать занятия в тренажерном зале необходимо в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
6. Учащимся необходимо знать, что тренажерный зал оснащен медаптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах; огнетушителем, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией.
7. Учащиеся должны знать правила пожарной безопасности и места расположения первичных средств пожаротушения.
8. Учащиеся должны знать инструкции о работе на каждом тренажере.
9. О каждом несчастном случае пострадавший учащийся или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который информирует несчастном случае администрацию учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.
10. Во время занятий в тренажерном зале обучающиеся должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

II. Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
2. Снять с себя предметы, представляющие опасность для занимающихся (серьги, браслеты, часы и т. д.).

3. Под руководством педагога проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров, подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия.

4. Запрещается входить в тренажерный зал без разрешения педагога, самостоятельно брать и пользоваться без разрешения тренажерами, спортивным, специальным или другим инвентарём.

5. Прослушать целевой инструктаж по безопасным приемам занятий на тренажерах.

III. Требования безопасности во время занятий

1. Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) педагога.

2. Не выполнять упражнения на неисправных, непрочных установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.

3. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.

4. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) педагога, самовольно не предпринимать никаких действий.

5. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

IV. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

1. При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке прекратить занятия на тренажере, сообщить об этом педагогу. Занятия продолжать только после устранения неисправности тренажера.

2. При получении травмы учащийся должен немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю, совместно с ним оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать учащихся из тренажерного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

4. При возникновении чрезвычайной ситуации сохранять спокойствие и выполнять указания педагога.

V. Требования безопасности по окончании занятий

1. Привести в исходное положение все тренажеры, проверить их исправность.

2. Проветрить тренажерный зал и провести влажную уборку.

3. Организованно покинуть место проведения занятия.

4. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
5. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

ИНСТРУКЦИЯ № 4

Техника безопасности для учащихся на занятиях общей физической подготовкой

I. Общие требования безопасности

1. К занятиям по общей физической подготовке допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
2. Занятия по общей физической подготовке должны проводиться в спортивной форме и спортивной обуви.
3. Учащиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
4. Учащиеся должны соблюдать правила личной гигиены.
5. Опасность возникновения травм:
 - при выполнении упражнений без разминки;
 - при падениях и столкновениях.

II. Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
2. Снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т. д.).
3. Под руководством педагога подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия.
4. Запрещается входить в зал без разрешения тренера-преподавателя, самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарём.

III. Требования безопасности во время занятий

1. Внимательно слушать объяснение упражнения и аккуратно выполнять задания.
2. Выполнять упражнения с исправным инвентарём и заниматься на исправных тренажерах.
3. При поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

4. Соблюдать правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.

5. Не покидать место проведения занятия без разрешения тренера-преподавателя.

IV. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

1. При появлении во время занятий боли, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом педагогу.

2. При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке прекратить занятие, сообщить об этом педагогу.

3. При возникновении чрезвычайной ситуации сохранять спокойствие и выполнять указания тренера-преподавателя.

4. При получении травмы учащийся должен сообщить тренеру-преподавателю.

V. Требования безопасности по окончании занятий

1. Под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.

2. Организованно покинуть место проведения занятия.

3. Снять спортивную форму и спортивную обувь.

4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

ИНСТРУКЦИЯ № 5

Правила безопасности для учащихся на занятиях по стрелковой подготовке

I. Общие положения

1. К занятиям по стрельбе допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2. Опасность возникновения травм:

- при стрельбе из неисправного оружия;

- при нарушении правил стрельбы;

3. В стрелковом тире должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

II. Требования безопасности перед началом занятий

1. Внимательно выслушать инструктаж по ТБ при стрельбе
2. Входить в стрелковый тир спокойно, не торопясь.
3. При слабом зрении надеть очки.

III. Общие правила безопасности

1. Всегда обращайтесь с пневматическим оружием как с заряженным и взведённым.

2. Никогда не направляйте оружие на то, во что не собираетесь стрелять. Ни в коем случае не направляйте оружие на людей!

3. Оружие всегда должно быть направлено стволом в сторону мишеней, при переноске – стволом вверх.

4. Никогда не держите палец на спусковом крючке, даже если оружие разряжено и не взведено.

5. Заряжать и взводить оружие можно только на огневом рубеже по команде тренера-преподавателя.

6. Учитывайте возможную траекторию полёта пули при пробитии мишени, при рикошете и при промахе.

7. При стрельбе из винтовки с установленным оптическим прицелом учитывайте, что ось канала ствола находится ниже оси прицела. Возможно попадание пули в близко расположенные предметы, не видимые в прицел или расположенные ниже прицела, но напротив ствола.

8. При прицеливании через телескопический оптический прицел не касайтесь окуляра бровью. Пневматическое оружие обладает отдачей и при выстреле возможна травма брови или глаза.

9. Контролируйте территорию, на которой ведётся стрельба. Особенно при использовании оптического прицела.

10. При стрельбе на короткие (менее 5 метров) дистанции используйте защитные очки.

11. Не передавайте друг другу заряженное и (или) взведённое оружие.

12. Не оставляйте заряженное и (или) взведённое оружие.

13. Старайтесь не оставлять оружие без присмотра.

14. Не прикасайтесь к чужому оружию без разрешения руководителя стрельбы.

15. Не трогайте оружие, если в районе мишеней находятся люди, даже если оружие не взведено и не заряжено.

16. Когда стрельба не ведётся, держите оружие открытым (с открытым затвором), но не взведённым и не заряженным.

17. Перед стрельбой проверяйте техническое состояние оружия, затяжку крепёжных винтов.

18. Не разбирайте заряженное и (или) взведённое оружие.

19. Ремонт, настройка и проверка работоспособности оружия производится в специально отведённом месте с соблюдением всех мер безопасности.

20. Беспрекословно выполняйте команды тренера-преподавателя стрельбы.

IV. Правила безопасности при зарядке и взводе пневматического оружия (винтовки)

1. При зарядании пружинно-поршневой пневматической винтовки лучше всего удерживать винтовку за ствол, когда вы вкладываете пульку в канал ствола. Это поможет сохранить ваши пальцы.

2. Всегда взводите пневматическую винтовку мягко, не нужно дергать её, открывать рывком и затем хлопнуть, чтобы закрыть.

3. Указательный палец должен располагаться перпендикулярно спусковому крючку. Фактически только средний палец обхватывает и удерживает рукоять ружья. Большой палец, безымянный и мизинец лишь покоятся на рукояти.

V. Требования безопасности во время занятий

1. Выполнять все действия только по указанию тренера-преподавателя.

2. Не брать на огневом рубеже оружие, не трогать его и не подходить к нему без команды педагога.

3. Не заряжать и не перезаряжать оружие без команды тренера-преподавателя.

4. Не выносить заряженное оружие с линии огня.

5. Не оставлять заряженное оружие на линии огня.

6. Не направлять оружие (заряженное, незаряженное, разобранное, учебное, неисправное) в тыл на присутствующих и в стороны.

7. Получать патроны только на линии огня.

8. Заряжать оружие только на линии огня по команде тренера-преподавателя «Заряжай!»

9. Держать оружие заряженным со спущенным курком или открытым затвором вне линии огня, а также на линии огня от начала стрельбы до окончания.

10. Держать оружие на линии огня стволом вниз или вверх под углом 60 град. в направлении стрельбы.

11. Не прицеливаться в мишени из незаряженного оружия, если в их расположении находятся люди.

VI. Правила безопасности при стрельбе из позиции "сидя"

- глубоко вдохните;
- повернитесь на 30 градусов от цели (вправо), ваша левая нога должна располагаться по направлению к цели;
- поднимите винтовку к плечу и приложите приклад к плечу так, как вы обычно стреляете;
- расположите винтовку на ладони левой руки;
- поставьте левый локоть на упор (колени, поверхность стола);
- поставьте правый локоть на упор, или оставьте "свисать" вдоль тела;
- расслабьте последовательно левую руку, плечи, спину, все тело;
- сделайте вдох, выдохните наполовину;
- увеличьте давление на спусковой крючок (примерно в два раза);
- прицельтесь (не цельтесь слишком долго, не более 6 секунд);
- произведите выстрел, проследите за попаданием;
- выдохните.

VII. Требования безопасности по окончании занятий

1. После окончания стрельбы разрядите оружие, убедитесь, что в нём не осталось патронов.
2. Чистку оружия произвести по указанию педагога в специальном месте.
3. Осмотр мишеней производить только после полного окончания стрельбы.
4. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

ИНСТРУКЦИЯ №6

Техника безопасности для учащихся на занятиях лыжным спортом, биатлоном

I. Общие требования безопасности.

1. К занятиям лыжным спортом (гонкам) допускаются лица не младше 8-9 лет, биатлоном – 9-10 лет, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

2. При проведении занятий по лыжному спорту (гонкам), биатлону соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

3. При проведении занятий по лыжному спорту (гонкам), биатлону возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- 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;
- заряженное оружие (б);
- не вычищенное оружие.

4. При проведении занятий по лыжному спорту (гонкам), биатлону должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой медицинской помощи при травмах.

5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися, проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

II. Требования безопасности перед началом занятий.

1. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки.

2. Проверить исправность лыжного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру ноги.

3. Проверить подготовленность лыжни или трассы, отсутствие в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.

4. Перед выходом с базы к месту занятий тренер-преподаватель обязан объяснить правила передвижения с лыжами в условиях, которые могут встретиться

на пути передвижения – движение в строю с лыжами и т.п. При передвижении к месту занятий и обратно должны быть специально назначенные учащиеся, ведущие и замыкающие колонну. Группу учащихся разрешается водить с лыжами только по тротуару или левой обочине дороги не более чем в два ряда. Впереди и позади колонны должны находиться сопровождающие. Они обязаны иметь красные флажки, а с наступлением темноты и в тумане – зажженные фонари: впереди – белого цвета, позади – красного.

III. Требования безопасности во время занятий.

1. Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м, при спусках с горы – не менее 30 м.
2. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.
3. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы во избежание столкновений с другими лыжниками.
4. Следить друг за другом и немедленно сообщить тренеру-преподавателю о первых же признаках обморожения.
5. Во избежание потертостей ног не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

IV. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

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 учреждения.
2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом тренеру-преподавателю.
3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

V. Требования безопасности по окончании занятий.

1. Проверить по списку наличие всех обучающихся.
2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

ИНСТРУКЦИЯ №7

Техника безопасности для учащихся на занятиях на лыжероллерах

I. Общие требования безопасности.

1.1. К занятиям на лыжероллерах допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий на лыжероллерах соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий на лыжероллерах возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при ненадежном креплении обуви к лыжероллерам;
- потёртости ног при неправильной подгонке лыжных ботинок;
- травмы при падении во время передвижения по твердому покрытию (асфальту)

1.4. При проведении тренировочных занятий на лыжероллерах должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения.

При неисправности 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.

II. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Проводить занятия только на специально оборудованной трассе.

2.2. Надеть спортивный костюм и лыжные ботинки. Защитный шлем и очки – обязательное снаряжение на занятиях и соревнованиях.

2.3. Проверить исправность лыжероллеров (изношенность резины на колесах, состояние опорной платформы), лыжных палок (штыри должны быть заточены), лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру ноги, лыжные крепления должны быть жестко подогнаны к ботинкам.

2.4. Проверить подготовленность лыжероллерной трассы, отсутствие в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме; отсутствие на трассе камней, песка, веток, мокрых и скользких участков.

2.5. При проведении занятий на новых трассах необходимо произвести просмотр трассы без лыжероллеров.

III. Требования безопасности во время занятий.

3.1. Соблюдать интервал движения на лыжероллерах по дистанции 3-4 м., при спусках с горы не менее 20 м.

3.2. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.

3.3. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы.

3.4. Во избежание потертостей ног не использовать тесные или слишком свободные лыжные ботинки.

3.5. Соблюдать установленные режимы учебно-тренировочных занятий.

IV. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

4.1. При поломке или порче лыжероллеров и невозможности дальнейшего продолжения занятия немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю и с его разрешения двигаться к месту расположения учреждения.

4.2. При плохом самочувствии сообщить об этом тренеру-преподавателю.

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

V. 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. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

ИНСТРУКЦИЯ №8

Техника безопасности для учащихся на занятиях по пауэрлифтингу

I. Общие требования безопасности

1.1 К занятиям силовым видом спорта, как пауэрлифтинг, допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

1.2 Опасные факторы:

- травмы мышечной системы;

-«срыв» хвата штанги, гири;

- удар снарядом.

II. Требования безопасности перед началом занятий

Сделать перерыв между приёмом пищи и занятием не менее 45-50 минут;

Переодеться в спортивную форму и обувь;

Сделать разминку.

III. Требования безопасности во время занятий.

3.1 Входить в зал только с разрешения тренера-преподавателя

3.2 Внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя.

- не разрешается самостоятельно изменять технику упражнений и параметры тренировочной нагрузки;

- не разрешается заниматься штангой или разборными гантелями без фиксирующих замков и с несимметрично распределённым нагрузочным весом;

- не разрешается выполнять сложные, с большим нагрузочным весом упражнения без подстраховки;

- запрещается бросать снаряды.

3.3 Выполнять упражнения с отягощениями только в специально отведенной части зала;

3.4 Перед началом выполнения упражнения убедиться, что на полу нет посторонних предметов;

3.5 При выполнении упражнений, требующих прочного захвата натереть ладони магнезией или использовать кистевые ремни;

3.6. По окончании выполнения упражнений снаряд аккуратно поставить на пол.

IV. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

4.1. При появлении во время занятий боли в суставах рук, боли спине, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

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

4.3. При возникновении пожара в спортивном зале не впадать в панику, следовать инструкциям тренера-преподавателя. Немедленно эвакуировать обучающихся из зала через имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации школы и в пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Организованно покинуть место проведения занятий.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь.

5.4. Принять душ и тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

ИНСТРУКЦИЯ № 9

Техника безопасности для учащихся на занятиях по спортивному ориентированию

1. Общие требования безопасности

1. К занятиям по спортивному ориентированию допускаются лица не младше 8 лет, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

2. При проведении занятий по спортивному ориентированию возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при преодолении препятствий;
- травмы, полученные при неправильном подборе экипировки;
- травмы, полученные от неблагоприятных внешних условий.

3. На местах проведения учебно-тренировочных занятий должны быть предусмотрены:

- техническая информация об опасных местах в районе проведения соревнований, путях обхода и способах ограждения;
- меры безопасности на автодорогах, проходящих через район соревнований, если не представляется возможным спланировать дистанцию так, чтобы участники не пересекали такие дороги;
- предупреждение о неблагоприятной экологической обстановке: непригодности водоемов для питья и купания, наличии опасных насекомых и т.п.

II. Требования безопасности перед началом занятий.

1. Расчистить лыжную трассу, установить предупреждающие знаки перед опасными спусками, предотвратить возможности выхода участников на бесснежные места либо водоемы с тонким льдом.

2. Обозначить на карте и оградить на местности запрещенные для бега районы.

3. Оповестить участников о необходимости соблюдения тех или иных мер предосторожности при прохождении отдельных участков дистанции.

4. Оповестить участников о действиях в случае потери ориентировки.

5. Надеть спортивную форму и спортивную обувь.

6. Проверить экипировку учащихся.

7. Начинать упражнения и задания по разрешению тренера-преподавателя и только с тренером-преподавателем.

III. Требования безопасности во время занятий.

1. Строго соблюдать дистанцию.

2. Не выполнять упражнения и задания без разрешения тренера-преподавателя.

3. При проведении соревнований для начинающих район должен быть четко ограничен заметными ориентирами или маркировкой (о чем участники должны быть проинформированы).

4. Контролеры КП и судьи службы дистанции, находящиеся в районе проведения занятий, должны указывать явно заблудившимся участникам дорогу на финиш. Контролеры КП должны быть об этом проинформированы.

IV. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

1. При появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом педагогу.

2. При исключительно неблагоприятных погодных условиях и в случае иных непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности, прекратить занятия.

3. При получении травмы немедленно сообщить об этом педагогу.

V. Требования безопасности по окончании занятий

1. Под руководством педагога убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

2. После проведения учебно-тренировочных занятий вымыть руки и лицо с мылом. Тщательно вытереться и просушиться. Переодеться в чистую, сухую одежду.

ИНСТРУКЦИЯ № 10

Техника безопасности для учащихся на занятиях по конькобежному спорту

I. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям конькобежным спортом допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. Занятия конькобежным спортом на открытых ледовых стадионах отменяются при температуре воздуха ниже -25 градусов без ветра и -20 градусов с ветром.

1.3. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

1.4. При проведении занятий по конькобежному спорту возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

Травмы при падении на льду

Травмы при столкновениях

Выполнение упражнений без разминки

Обморожение или переохлаждение

Потертости от коньков

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

1.6. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

II. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Надеть спортивную форму в соответствии с погодными условиями.

2.2. Проверить исправность спортивного инвентаря и точку коньков.

2.3. Провести разминку

III. Требования безопасности во время занятий.

3.1. Четко выполнять все требования и распоряжения тренера-преподавателя.

3.2. Не кататься на тесных или свободных коньках.

3.3. При сильном морозе и ветре следить за товарищами и сообщать о первых признаках обморожения.

3.4. Выходить на лед и заходить в помещение только с разрешения тренера-преподавателя.

3.5. Кататься следует в одном направлении против часовой стрелки.

3.6. Соблюдать интервал движения (при медленном катании 2-3 м, при ускорении – 8-10 м).

3.7. Запрещается резко останавливаться тормозить и падать.

3.8. Запрещается находиться на льду без коньков.

3.9. Запрещается кататься, когда на льду работает техника по подготовки льда

IV. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

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

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

V. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Снять коньки и спортивную форму.

5.2. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.

5.3. Убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место.

ИНСТРУКЦИЯ № 11

Техника безопасности для учащихся во время спортивных соревнований

I. Общие требования безопасности

1. К спортивным соревнованиям допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

2. Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения и правила поведения учащихся.

3. Учащиеся должны выполнять требования техники безопасности по виду спорта, по которому проводятся соревнования.

4. Учащиеся должны знать место нахождения аптечки для оказания первой медицинской помощи. О каждом несчастном случае учащиеся (пострадавшие или очевидцы) обязаны немедленно сообщить лицу, ответственному за организацию и проведение соревнования.

5. Учащимся запрещается без разрешения организаторов соревнования или судей начинать соревнования.

6. Учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, привлекаются к ответственности в соответствии с правилами поведения.

7. При проведении или участии в спортивных соревнованиях возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при использовании неисправных спортивных снарядов и оборудования;
- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии и др.;
- травмы при столкновениях во время бега или спортивной игре;
- обморожения, полученные во время спортивных соревнований на стадионах при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже –20 градусов;
- проведение соревнований без разминки.

II. Требования безопасности перед началом соревнования

1. Перед началом соревнования учащийся обязан:

- прослушать и выполнять содержание настоящей инструкции;
- надеть спортивную одежду и обувь на нескользкой подошве, соответствующие проводимому виду соревнований и погодным условиям;
- неукоснительно выполнять все указания и команды организаторов и судей соревнования;
- проверить исправность и надежность спортивного инвентаря и оборудования;
- провести разминку.

2. Запрещается участвовать в соревновании:

- непосредственно после приема пищи;
- после больших физических нагрузок;
- при незаживших травмах и общем недомогании;

3. Запрещается:

- использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;
- пользоваться неисправным спортивным оборудованием и инвентарем;
- выполнять любые действия без разрешения судьи соревнования.

III. Требования безопасности во время соревнований

1. Строго выполнять все команды, подаваемые судьей соревнований.
2. Избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам.
3. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травм.
4. Не покидать место соревнования без разрешения организаторов или судей соревнования.

IV. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

1. При возникновении во время соревнования более различного характера, а также при плохом самочувствии или получении травмы учащийся должен прекратить соревнование, сообщить об этом тренеру-преподавателю, организатору или судье соревнований и действовать в соответствии с их указаниями.

2. При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования немедленно сообщить об этом организатору или судье соревнования и действовать в соответствии с их указаниями.

3. При получении травмы другими участниками соревнований по возможности оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом судье или медработнику.

4. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить соревнования, четко выполнять распоряжения педагога, судьи соревнований, исключив панику.

V. Требования безопасности по окончании соревнования

После окончания соревнования учащийся обязан:

- сдать полученный инвентарь и (или) приспособления организаторам или судьям соревнования;
- с разрешения организатора или судьи соревнования пройти в раздевалку;
- переодеться, по возможности принять душ и просушить волосы под феном.

ИНСТРУКЦИЯ № 12

Меры безопасности при проведении массовых мероприятий

I. Общие требования безопасности

1. Массовыми считаются мероприятия, в которых участвуют дети более чем из одной учебной группы и приглашенные.

2. К участию в массовых мероприятиях допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности.

3. При проведении массовых мероприятий возможно воздействия на участников следующих опасных факторов: - возникновение пожара при неисправности электропроводки, - использовании открытого огня (факелы, свечи, фейерверки, бенгальские огни, хлопушки, петарды и т.п.), - использование световых эффектов с применением химических и других веществ, могущих вызвать загорание; - чрезвычайные ситуации, возможные в местах массового скопления людей; - травмы в ходе мероприятия или при возникновении паники в случае пожара и других чрезвычайных ситуаций.

4. Помещения, где проводятся массовые мероприятия, должны быть обеспечены медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами, для оказания первой помощи при травмах.

5. Участники массового мероприятия обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения, план эвакуации.

6. О каждом несчастном случае с участниками массового мероприятия необходимо сообщить руководителю мероприятия и администрации учреждения, принять меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

II. Требования безопасности перед проведением массового мероприятия

1. Перед проведением массового мероприятия участники прослушивают инструктаж по технике безопасности.

2. Участники должны ознакомиться с программой мероприятия, быть одетыми в соответствии с направленностью мероприятия.

3. Участники должны ознакомиться с правилами поведения в том месте, где проводится мероприятие (цирк, театр, центр внешкольной работы, парк, спортивный комплекс и т.д.).

II. Требования безопасности во время проведения массового мероприятия

1. Учащиеся должны знать, что в помещении (месте), где проводится массовое мероприятие, находятся ответственные лица, которые контролируют строгое соблюдение правил техники безопасности при проведении массового мероприятия.

2. На массовое мероприятие участникам запрещается приносить свечи, фейерверки, бенгальские огни, хлопушки, петарды и т.п.

3. Участники должны участвовать в мероприятии согласно его программе, самостоятельно не предпринимать никаких действий.

III. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

1. При возникновении возгорания или иных чрезвычайных ситуаций

немедленно, без паники под руководством педагогов эвакуироваться, используя все имеющиеся эвакуационные выходы.

2. При получении участником массового мероприятия травмы немедленно сообщить об этом руководителю мероприятия, ответственным педагогам, дежурным.

IV. Требования безопасности по окончании массового мероприятия

1. Дождаться полного окончания мероприятия, после разрешения педагога начать движение к выходу с места проведения мероприятия.

2. Покидать место проведения массового мероприятия спокойно, организованно.

ИНСТРУКЦИЯ № 13

Правила безопасности для учащихся во время поездок

I. Общие требования безопасности

1. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех учащихся при поездках на автобусе, железнодорожном транспорте.

2. К перевозкам допускаются дети, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности при поездках.

3. Поездки детей возможны только в сопровождении педагога и прошедшего инструктаж взрослого из числа родителей.

4. Травмоопасность при поездках:

- отравления отработанным газом при поездках на автобусе;
- при несоблюдении правил поведения в автобусе, поезде (травмы рук, ног, суставов, ушибы);
- при несоблюдении правил посадки в автобус, поезд и высадки.

II. Требования безопасности перед началом поездки

1. Пройти инструктаж по технике безопасности при поездках.

2. Соблюдать дисциплину, выполнять все указания педагога.

3. Ожидать подхода автобуса в определённом месте сбора.

4. Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, собраться у места посадки.

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

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

7. Перед переходом путей по пешеходному настилу необходимо убедиться в отсутствии движущегося подвижного состава. При приближении поезда, локомотива или вагонов остановиться, пропустить их и, убедившись в отсутствии движущегося подвижного состава по соседним путям, продолжить переход.

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

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

10. Подходить непосредственно к вагону после полной остановки поезда.

11. Не выходить навстречу приближающемуся автобусу.

III. Требования безопасности во время посадки и поездки

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

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

3. Не открывать окна, форточки и вентиляционные люки без разрешения водителя, педагога.

4. Не загромождать проходы в пассажирском салоне, вагоне и купе поезда сумками, портфелями и т.п.

5. Во время движения в автобусе не вскакивать со своего места, не отвлекать водителя разговорами, криком.

6. На ходу поезда не открывать наружные двери тамбуров, не стоять на подножках и переходных площадках, а также не высовываться из окон вагонов. При остановке поезда на перегоне не выходить из вагона.

7. Не создавать ложную панику, соблюдать дисциплину и порядок.

IV. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

1. При плохом самочувствии и внезапном заболевании сообщите об этом педагогу или сопровождающему.

2. В случае травматизма сообщите педагогу или сопровождаемому для оказания вам первой помощи.

3. При возникновении аварийных ситуаций (технической поломки, пожара и т.д.), по указанию водителя, педагога, сопровождающего быстро, без паники, покиньте автобус.

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

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

У. Требования безопасности по окончании поездки

1. Выходите из автобуса, вагона спокойно, после полной его остановки и с разрешения сопровождающего.

2. Первыми из автобуса выходят дети, занимающие места у выхода из салона.

ИНСТРУКЦИЯ № 14

Правила безопасного поведения учащихся на дорогах и на транспорте

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

2. Маршрут в спортивную школу выбирай самый безопасный, тот, где надо реже переходить улицу или дорогу.

3. Когда идешь по улицам города, будь осторожен. Не торопись.

4. Иди только по тротуару не спеша, по правой стороне.

5. Не выходи на проезжую часть улицы или дороги.

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

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

8. Переходи улицу только по пешеходным переходам.

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

10. Если на улице большое движение, попроси взрослого или сотрудника

милиции помочь ее перейти.

11. Ожидай транспорт на посадочной площадке или тротуаре у указателя остановки.

12. При посадке в автобус, троллейбус, маршрутное такси соблюдай порядок. Не мешай другим пассажирам.

13. В автобус, троллейбус входи через задние двери.

14. Заранее готовься к выходу.

15. Входя и выходя из транспорта, не спеши и не толкайся. Автобус, троллейбус, маршрутное такси обходи сзади. Выйдя из транспорта, по тротуару дойти до пешеходного перехода и только по нему переходить на другую сторону.

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

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

18. Не устраивай игр на проезжей части или вблизи дороги.

19. Не перебегай улицу или дорогу перед близко идущим транспортом.

20. Не цепляйся за проходящий мимо транспорт.

ИНСТРУКЦИЯ № 15

Правила безопасного поведения для учащихся в чрезвычайных ситуациях и при угрозе осуществлении террористического акта

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. Отойдите на безопасное расстояние.

2. Сообщите о своей находке преподавателю, в близлежащее отделение полиции или по телефону (02, 112).

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, убежавших 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, можно получить тяжелые ожоги.

7. Опасайтесь взрыва кислородных баллонов, сосудов под давлением, пустых бочек из-под бензина и растворителей, газоздушных смесей. 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 (02, 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 разбирать, 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 № 16

Техника безопасности для учащихся при возникновении пожара

I. Общие требования безопасности

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

2. Учащиеся обязаны знать план и способы эвакуации (выхода из здания) на случай возникновения пожара, утвержденный руководителем учреждения.

3. При возникновении возгорания или при запахе дыма учащийся должен немедленно сообщить об этом педагогу или работнику учреждения.

4. Учащиеся обязаны сообщить педагогу или работнику учреждения о любых пожароопасных ситуациях.

5. Старшеклассники обязаны знать места расположения первичных средств пожаротушения и правила пользования ими.

6. Учащиеся на занятиях должны быть внимательны, дисциплинированы, аккуратны, точно выполнять указания педагога.

7. Запрещается:

- приносить и пользоваться в учреждении легковоспламеняющимися, взрывоопасными, горючими материалами;
- включать источники электропитания без разрешения педагога;
- разводить костры на территории учреждения, зажигать факелы;
- применять фейерверки, петарды, другие горючие составы;
- гасить загоревшиеся электроприборы водой;
- прикасаться к провисшим или лежащим на земле проводам;
- курить на территории учреждения.

II. Действия учащихся в случае возникновения пожара

1. При возникновении пожара (вид открытого пламени, запах гари, задымление) немедленно сообщить педагогу или другому работнику учреждения.
2. При возникновении возгорания учащиеся должны находиться возле педагога и строго выполнять его распоряжения.
3. Не поддаваться панике. Внимательно слушать оповещение по учреждению и действовать согласно указаниям работников учреждения.
4. По команде педагога или работника учреждения эвакуироваться из здания в соответствии с определенным порядком. При этом не бежать, не мешать другим учащимся.
5. При выходе из здания находиться в месте, указанном педагогом.
6. Не разрешается учащимся участвовать в пожаротушении здания и эвакуации его имущества.
7. Обо всех причиненных травмах во время пожара (раны, порезы, ушибы, ожоги и т.д.) учащиеся обязаны немедленно сообщить работникам образовательного учреждения.

ИНСТРУКЦИЯ № 17

Правила электробезопасности для учащихся

1. Неукоснительно соблюдайте порядок включения электроприборов в сеть: шнур сначала подключайте к прибору, а затем к сети. Отключение прибора производится в обратной последовательности.
2. Уходя из дома или даже из комнаты, обязательно выключайте электроприборы (утюг, телевизор и т. п.).
3. Не вставляйте вилку в штепсельную розетку мокрыми руками.

4. Никогда не тяните за электрический провод руками - может случиться короткое замыкание.
5. Ни в коем случае не подходите к оголенному проводу и не дотрагивайтесь до него - может ударить током.
6. Не пользуйтесь утюгом, чайником, плиткой без специальной подставки.
7. Не прикасайтесь к нагреваемой воде и сосуду (если он металлический) при включенном в сеть нагревателе.
8. Никогда не протирайте включенные электроприборы влажной тряпкой.
9. Нельзя гасить загоревшиеся электроприборы водой.
10. Не прикасайтесь к провисшим или лежащим на земле проводам.
11. Опасно влезать на крыши домов и строений, где вблизи проходят линии электропередачи, а также на опоры (столбы) воздушных линий электропередачи.
12. Не пытайтесь проникнуть в распределительные устройства, трансформаторные подстанции, силовые щитки - это грозит смертью!
13. Не используйте бумагу или ткань в качестве абажура электролампочек.
14. Не пытайтесь проводить ремонт электроприборов.
15. Не производите никаких манипуляций с электроприборами при их включенном состоянии (в электросети).
16. В случае возгорания электроприборов, если вы не можете погасить вспышку пожара, вызывайте по телефону пожарную службу.