Гвоздёв
Александр
Николаевич
Подписан: Гвоздёв Александр Николаевич
DN: ИНН=232525876357, СНИЛС=13766339187, E=maoydoddusha@mail.ru, C=RU, S=Краснодарский край, L=г. Апшеронск, O=МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА, G=Александр Николаевич, SN=Гвоздёв, CN=Гвоздёв Александр Николаевич
Основание: мною рассмотрен этот документ
Местоположение: г. Апшеронск
Дата: 2021-11-15 09:06:39
Foxit Reader Версия: 9.7.2

И Н С Т Р У К Ц И Я

для занимающихся по правилам безопасности поведения в поездках, общественных местах, походах, экскурсях.

1. Общие требования безопасности.

1.1. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех занимающихся спортивной школы.

1.2. К поездкам, походам, соревнованиям, допускаются занимающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности.

1.3. К участию в соревнованиях, походах допускаются занимающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний по справке врача.

1.4. Занимающиеся допускаются к поездкам только в сопровождении тренера-преподавателя, учителя, либо прошедшего инструктаж взрослого из числа родителей, законных представителей.

1.5. Количество пассажиров в автобусе не должно превышать число мест для сидения.

1.6. В общественном транспорте запрещается перевозка бензина, спирта и других взрывоопасных и легковоспламеняющихся жидкостей и веществ.

1.7. Запрещается брать в дорогу скоропортящиеся продукты.

1.8. В случае грубого нарушения детьми требований Инструкции по технике безопасности и правил поведения они могут быть отправлены с сопровождающим к месту постоянного жительства.

1.9. Опасные факторы при поездках, походах, экскурсиях:

– травмы при несоблюдении правил посадки и высадки из общественного транспорта;

– травмирование проходящим транспортом при выходе на проезжую часть при посадке или высадке из автобуса;

– травмы при резком торможении автобуса;

– травмы в дорожно-транспортных происшествиях при нарушении правил дорожного движения или при эксплуатации технически неисправных транспортных средств;

– травмирование на железнодорожных рельсах (переход по рельсам, падение с перрона, сбивание транспортом);

– отравления СО2, испорченными продуктами, непитьевой водой;

– травмы рук, суставов, ушибы при несоблюдении правил поведения в транспорте (травмы рук, суставов, ушибы);

– ожоги в случае возгорания;

– несоблюдении правил личной гигиены;

– несоблюдение правил безопасности в лесу, на дороге, на водоеме.

2.Требования безопасности перед началом поездки, во время посадки и поездки.

2.1. Перед началом поездки занимающиеся обязаны:

– пройти целевой инструктаж по технике безопасности при поездках;

– ожидать подхода транспорта в определенном месте сбора;

– спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, собраться у места посадки;

– по распоряжению сопровождающего произвести перекличку участников поездки;

– не выходить навстречу приближающемуся транспорту;

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

2.2. После полной остановки транспорта, по команде сопровождающего, спокойно, не торопясь и не толкаясь, войти в салон, занять место для сидения. Первыми в салон автобуса входят самые старшие учащиеся. Они занимают места в дальней от водителя части салона.

2.3. Во время поездки занимающиеся обязаны соблюдать дисциплину и порядок. О недостатках, связанных с безопасностью перевозки в транспорте, они должны сообщить сопровождающему.

2.4. Занимающимся запрещается:

– загромождать проходы сумками, оборудованием и другими вещами;

– вскакивать со своего места, отвлекать водителя разговорами и криком;

– создавать ложную панику;

– открывать окна, форточки и вентиляционные люки без разрешения водителя, сопровождающего;

– высовывать из окон транспорта голову, руки, выбрасывать предметы.

3. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

3.1. При плохом самочувствии, внезапном заболевании или в случае травматизма занимающийся обязан сообщить об этом сопровождающему.

3.2. При вынужденной остановке автобуса, вызванной технической неисправностью первым из автобуса выходит старший и, располагаясь у передней части автобуса, руководит высадкой детей.

3.3. При возникновении аварийных ситуаций (столкновение, пожар и т.п.) по указанию водителя и сопровождающего занимающиеся должны быстро, без паники покинуть транспорт.

3.4. В случае захвата транспорта террористами занимающимся необходимо соблюдать спокойствие, выполнять все указания без паники и истерики.

4. Требования безопасности по окончании поездки.

По окончании поездки занимающиеся обязаны:

- после полной остановки транспорта и с разрешения сопровождающего спокойно, не торопясь, выйти из транспортного средства. При этом первыми выходят занимающиеся, которые занимали места у выхода из салона;

- по распоряжению сопровождающего произвести перекличку участников поездки;

- не покидать место высадки до отъезда автобуса.

5. Требования безопасности при передвижении пешком.

5.1 Пешеходы должны двигаться по тротуарам или пешеходным дорожкам, а при их отсутствии - по обочинам. Пешеходы, перевозящие или переносящие громоздкие предметы, могут двигаться по краю проезжей части, если их движение по тротуарам или обочинам создает помехи для других пешеходов.

5.2 При отсутствии тротуаров, пешеходных дорожек или обочин, а также в случае невозможности двигаться по ним пешеходы могут двигаться по велосипедной дорожке или идти в один ряд по краю проезжей части (на дорогах с разделительной полосой - по внешнему краю проезжей части).

5.3 При движении по краю проезжей части пешеходы должны идти навстречу движению транспортных средств.

5.4 При движении по обочинам или краю проезжей части в темное время суток или в условиях недостаточной видимости пешеходам рекомендуется иметь при себе предметы со светоотражающими элементами и обеспечивать видимость этих предметов водителями транспортных средств.

5.5 Движение организованных пеших колонн по проезжей части разрешается только по направлению движения транспортных средств по правой стороне не более чем по четыре человека в ряд. Спереди и сзади колонны с левой стороны должны находиться сопровождающие с красными флажками, а в темное время суток и в условиях недостаточной видимости - с включенными фонарями: спереди - белого цвета, сзади - красного.

5.6 Группы детей разрешается водить только по тротуарам и пешеходным дорожкам, а при их отсутствии - и по обочинам, но лишь в светлое время суток и только в сопровождении взрослых.

5.7 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.

5.8 При отсутствии в зоне видимости перехода или перекрестка разрешается переходить дорогу под прямым углом к краю проезжей части на участках без разделительной полосы и ограждений там, где она хорошо просматривается в обе стороны.

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

5.10 На нерегулируемых пешеходных переходах пешеходы могут выходить на проезжую часть после того, как оценят расстояние до приближающихся транспортных средств, их скорость и убедятся, что переход будет для них безопасен. 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.

5.11 Выйдя на проезжую часть, пешеходы не должны задерживаться или останавливаться, если это не связано с обеспечением безопасности движения. Пешеходы, не успевшие закончить переход, должны остановиться на линии, разделяющей транспортные потоки противоположных направлений. Продолжать переход можно лишь убедившись в безопасности дальнейшего движения и с учетом сигнала светофора (регулировщика).

5.12 При приближении транспортных средств с включенным проблесковым маячком синего цвета (синего и красного цветов) и специальным звуковым сигналом пешеходы обязаны воздержаться от перехода проезжей части, а пешеходы, находящиеся на ней, должны незамедлительно освободить проезжую часть.

5.13 Ожидать маршрутное транспортное средство и такси разрешается только на приподнятых над проезжей частью посадочных площадках, а при их отсутствии - на тротуаре или обочине. В местах остановок маршрутных транспортных средств, 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.

6. Правила поведения в общественных местах.

Общественные места - улицы, спортивные сооружения, парки, скверы, кинотеатры, Дома культуры, клубы, библиотеки, городской транспорт, вокзалы, магазины, предприятия общественного питания, учебные заведения, общежития, дворы, подъезды жилых домов, общественные здания и т.п.

В общественных местах занимающиеся ОБЯЗАНЫ:

6.1. Примерно вести себя, быть вежливыми и внимательными, предупредительными к лицам преклонного возраста, опрятно одетыми, показывать достойный пример культуры поведения младшим по возрасту, быть нетерпимыми к аморальным и антиобщественным поступкам.

6.2. Соблюдать общественный порядок, Правила дорожного движения, пожарной безопасности, пользования городским транспортом, беспрекословно выполнять требования обслуживающего персонала учреждений и организаций.

6.3. Соблюдать правила этикета общения с людьми.

6.4. Соблюдать санитарно-гигиенические требования поведения на улице (не мусорить, не плевать, не загрязнять и т.д.), уважать труд работников и граждан по обеспечению чистоты, света и уюта в помещениях, подъездах.

6.5. Охранять и беречь озеленение улиц, скверов, газонов и т.д.

6.6. Гуманно относится к животным.

6.7. Бережно и аккуратно относится к имуществу, находящемуся в общественных местах.

6.8. Не допускать порчи, в том числе надписями, оборудования, заборов, стен спортивных сооружений, культурно-просветительных учреждений, административных зданий, жилых домов.

6.9. В случае причинения вреда имуществу, возместить нанесенный вред.

Занимающимся ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

6.10. Приобретать и употреблять табачные изделия, курительные смеси, пиво и напитки, изготовляемые на его основе, алкогольную и спиртосодержащую продукцию, принимать без назначения врачей психотропные вещества, наркотики и другие токсические вещества.

6.11. Сквернословить, выражаться нецензурной бранью.

6.12. Находиться в ночное время в общественных местах, в том числе на улицах, стадионах, в парках, скверах, транспортных средствах общего пользования, на объектах (на территориях, в помещениях) юридических лиц или граждан, осуществляющих предпринимательскую деятельность без образования юридического лица, которые предназначены для обеспечения доступа к сети Интернет, игорных заведениях, залах игровых автоматов, а также для реализации услуг в сфере торговли и общественного питания (организациях или пунктах), для развлечений, досуга, где в установленном действующим законодательством РМ порядке предусмотрена розничная продажа алкогольной продукции, пива и напитков, изготавливаемых на основе алкоголя, и в иных

общественных местах без сопровождения родителей (лиц, их заменяющих) или лиц, осуществляющих мероприятия с участием детей.

6.13. Участвовать в азартных играх (на деньги, вещи, материальные ценности и т.п.).

6.14. Нарушать тишину шумовыми эффектами, в том числе с применением пиротехнических изделий, громким пением, игрой на музыкальных инструментах, пользованием радиоприемниками, проигрывателями и магнитофонами, установленными на повышенную громкость, и т.п. в общественном городском транспорте, вокзале, а после 23 часов до 7 утра - на улице, во дворах, квартирах и подъездах жилых домов.

6.15. Не достигшим 14 лет ездить по автодорогам с интенсивным движением на велосипедах, а моложе 16 лет - управлять мопедами, мотороллерами, мотоциклами.

6.16. Переходить проезжую часть улиц вне специально отведенных для этого местах.

6.17. Играть и кататься на роликах, коньках, санках, лыжах на улице и насыпях, а также с горок, имеющих выезды на проезжую часть улиц, реки и водоемы.

6.18. Купаться в неустановленных для купания местах.

6.19. Находиться на крышах, чердаках, пожарных лестницах, в подвальных помещениях и других местах, не предназначенных для игр и занятий.

6.20. Допускать шалости с пиротехническими изделиями, огнеопасными, взрывчатыми, ядовитыми, пахучими веществами, химреактивами, огнестрельным и холодным оружием, в том числе самодельными, колющими, режущими предметами, рогатками, разводить костры и т.п.

6.21. Срывать цветы с газонов и клумб.

6.22. При участии и посещении спортивных и зрелищных мероприятий:

6.23. использовать предметы, создающие шумовой эффект, нарушающие зрительные функции (фонарики, лазерные лучи и т.п.) и мешающие зрителям;

6.24. допускать выкрики, унижающие достоинство организаторов, участников спортивных мероприятий и зрителей или оскорбляющие общественную нравственность;

6.25. выбрасывать любые предметы на трибуны, спортивные площадки, беговые дорожки и другие места проведения соревнования или других мероприятий, а также совершать иные действия, мешающие нормальному проведению мероприятий.

6.26. Пребывание несовершеннолетних на улицах и в других общественных местах.

6.27. Пребывание несовершеннолетних на улице и в других общественных местах без сопровождения взрослых и без видимой необходимости разрешается детям до 16 лет - до 21 часа, от 16 до 18 лет - до 22 часов.

6.28. Спектакли в Домах культуры, сеансы в кинотеатрах, спортивные, зрелищные и иные мероприятия, проводимые для детей и подростков, должны заканчиваться не позднее 20.30.

6.29. На вечерние мероприятия, заканчивающиеся позднее указанного времени, несовершеннолетние допускаются только в сопровождении родителей, лиц, их заменяющих, или организованно с преподавателями, членами родительского комитета, представителями администрации школ, профтехучилищ.

7. **Правила пребывания в лесу.**

7.1. Используйте для костра старые кострища, не создавайте новых.

7.2. Используйте на дрова только сухостой и хворост.

7.3. Всегда заливайте и потом закапывайте костер перед уходом. Не затаптывайте, не раскидывайте, не заливайте «по пионерски», а именно залейте из ближайшего водоема или лужи, чтобы не осталось тлеющих углей.

7.4. Используйте мешки под мусор, чтобы забрать весь скопившийся мусор с собой до ближайшей урны или свалки. Не создавайте свои свалки из мусора и не добавляйте свой мусор к уже созданным кем то до вас свалкам.

7.5. Используйте для подстилки под палатку коврики или матрацы, не рубите хвою и лапник под палатку.

7.6. Для туалета выделяйте единое отдельное место в отдалении от троп, это позволит вам самим не столкнутся неожиданно с продуктами жизнедеятельности ваших соседей по палатке.

1.6.1.1. Если у вас осталась еда, которую нет желания тащить с собой обратно, освободите от оболочки и высыпьте все под деревом для птиц и животных. Оболочку, пакеты, банки сожгите или заберите с собой.

1.6.1.2. Заберите, хотя бы частично, с места стоянки мусор оставленный до вас.

1.6.1.3. Тщательно продумывайте маршрут вашего похода, пользуйтесь уже проложенными маршрутами, обязательно пользуйтесь картами, компасом, навигатором. Изучите основные ориентиры вокруг того места которое собираетесь посетить.

7.7. **Нельзя:**

1.7.1.1. Ставить палатку близко к муравейникам.

1.7.1.2. Ломать ветви деревьев и кустарников.

1.7.1.3. Вбивать гвозди и клинья в живые деревья.

1.7.1.4. Устраивать больших костров в сухую и ветреную погоду. И не оставляйте свои костры без присмотра.

1.7.1.5. Использовать пиротехнические, огнеопасные и взрывоопасные изделия.

1.7.1.6. Бросать в лесу горящие спички и окурки. В том числе не бросайте в водоемы, кроме того, что окурок ядовит, он не тонет и будет очень долго плавать.

1.7.1.7. Загрязнять водоемы моющими средствами и нефтепродуктами.

1.7.1.8. Трогать гнезда, бобровые плотины, и другие постройки животных и птиц.

1.7.1.9. Трогать змей, даже если вы уверены, что это уж. Помните, что если вы ошиблись и это оказался совсем не уж, скорая помощь до вас может и не доехать.

7.8. Трогать и использовать в пищу неизвестные вам растения, грибы и ягоды. Помните, что многие растения могут содержать ядовитые и раздражающие вещества и могут представлять серьезную опасность в первую очередь для детей.

7.9. Оставлять свои росписи на деревьях, скалах и камнях.

7.10. Ставить сети и ловить рыбу больше чем вам необходимо для еды.

Действия при обнаружении лесного пожара:

7.11. При обнаружении очага небольшого низового пожара необходимо попытаться погасить его, используя подручные средства (веник из зелёных веток, мешковина, одежда, земля). Потушив небольшой пожар, не уходите до тех пор, пока не убедитесь, что огонь не разгорится снова.

7.12. Если вы не можете бороться с пожаром, то нужно срочно покинуть зону огня, предупреждая встреченных людей об опасности пожара. При возможности позвоните 112 и сообщите о пожаре. Скорость пешехода 80 метров в минуту, а скорость низового пожара 1-3 метра. От верхового пожара убежать почти невозможно. Укрываться от пожара следует на островах, отмелях, оголённых участках болот, на скальных вершинах выше уровня леса, на ледниках.

7.13. Идти надо в наветренную сторону перпендикулярную кромке пожара по просекам, дорогам, берегам ручьёв и рек. При сильном задымлении рот и нос нужно прикрыть мокрой ватно-марлевой повязкой, полотенцем, частью одежды.

7.14. После выхода из зоны пожара обязательно сообщите о месте, размерах и характере пожара в администрацию населённого пункта, лесничество или противопожарную службу, а также местному населению. При обнаружении подземного (торфяного) пожара необходимо быстрее покинуть опасное место, используя шест для постоянного прощупывания торфяного грунта.

Если вы заблудились

7.15. Не паникуйте, остановитесь и подумайте - откуда пришли, не слышно ли криков, шума машин, лая собак. Выйти к людям помогают различные звуки: работающий трактор (слышно за 3-4 километра), собачий лай (2-3 километра), проходящий поезд (до 10

километров). Трубы на крышах можно увидеть за 3 километра, заводские трубы — за 6 километров, колокольни и башни — за 15 километров. При отсутствии подходящих ориентиров лучше всего «выходить на воду» и двигаться вниз по течению. Ручей обязательно выведет к реке, река - к людям.

7.16. Если есть возможность, немедленно свяжитесь со специалистами Единой службы спасения по телефону: 112 или 01 (звонок бесплатный).

7.17. Если точно знаете, что вас будут искать - оставайтесь на месте, разведите костер, пойте песни - по дыму и голосу найти человека легко.

7.18. Собираясь ночевать, сделайте постель из лапника, костер желательно поддерживать всю ночь - для этого киньте туда пару толстых веток.

7.19. Если ищете дорогу сами - старайтесь не петлять, ориентируйтесь по солнцу, хорошо, если удалось выйти на линию электропередач, железную дорогу, газопровод, реку - идя вдоль этих объектов, всегда выйдете к людям, пусть и не там, где предполагали.

7.20. Подавать звуковые сигналы можно ударами палки о деревья, звук от них далеко расходится по лесу.

7.21. При необходимости движения можно ориентироваться по сторонам света даже без компаса. Так, кора березы и сосны на северной стороне темнее, чем на южной, а стволы деревьев, камни, выступы скал гуще покрыты мхом и лишайниками. Смоляные капли на стволах хвойных деревьев выделяются с северной стороны менее обильно, чем с южной. Все эти признаки бывают отчетливо выражены у отдельно стоящего дерева на поляне или опушке.

7.22. Не пробуйте сокращать путь. Не паникуйте, если поймете, что начинаете кружить. Это обычное явление. Называется "фокусом правой ноги". Один шаг у людей всегда короче другого. Как бы вы ни старались идти прямо, вас обязательно будет заносить в сторону. В горах петля будет короче, на равнине - длиннее. Лучше всего, сделав один круг, не пытаться перехитрить судьбу и делать второй, третий. Чтобы выдержать намеченное направление, необходимо выбирать хорошо заметный ориентир через каждые 100-150 м маршрута. Это особенно важно, если путь преградил завал или густой кустарник, которые вынуждают отклониться от прямого направления.

7.23. Наиболее коварные препятствия в тайге - это болота и трясины. Провалившись в болото, не нужно поддаваться панике, делать резкие движения. Необходимо осторожно, опираясь на лежащий поперек шест, принять горизонтальное положение, затем попытаться достать руками камыш, траву и, подтягиваясь, отползти от опасного места. Если по болоту передвигается несколько человек, надо держаться ближе друг к другу, чтобы иметь возможность в любую минуту оказать помощь товарищу.

7.24. Если необходимо организовать временную стоянку, это нужно сделать на сухом месте. Построить убежище из подручных материалов, развести костер, пополнить запасы пищи из кладовой природы и ожидать прихода помощи. Расположиться лучше всего поблизости от ручья или речушки, на открытом месте, чтобы всегда иметь под рукой запас воды. Кроме того, прохладный ветерок, постоянно дующий в ночные часы, будет лучшей защитой от нападения полчищ гнуса, чем дымовые костры. Временным укрытием может служить навес, шалаш, землянка. В теплое время года можно ограничиться постройкой простейшего навеса.

7.25. Сделайте себя видимым. Прежде всего, необходимо найти открытое место, лучше на возвышении, соорудить на ближайшей же полянке три высоких (метра три) креста из еловых сучьев. Если есть спички, можно разжечь три костра, или пяткой проделать в земле три глубокие бороздки, или сложить три каменные кучки вблизи тропы, поскольку спасатели, как правило, идут по ней. Одним словом, устанавливать такие знаки, каких в обычной природе не существует, и, которые могут быть видны с вертолета. Можно, к примеру, повесить на елку украшения из мусора (бутылки, банки, пакетики от чипсов и т.п.).

Разведение огня

7.26. Прежде чем разводить огонь, следует принять все меры для предупреждения лесного пожара. Это особенно важно в сухое, жаркое время года. Место для костра выбирают в стороне от хвойных, и особенно высохших деревьев. Тщательно очищают пространство на метр-полтора вокруг от сухой травы, мха и кустарника. Если почва торфяниста, то, чтобы огонь не проник сквозь травяной покров и не вызвал возгорания торфа, насыпают «подушку» из песка или земли. Зимой при высоком снежном покрове снег тщательно утаптывают, а затем сооружают помост из нескольких стволов деревьев.

Водообеспечение

7.27. Отсутствие воды в течение суток отрицательно сказывается на моральном состоянии человека, снижает его боеспособность, волевые качества, вызывает быструю утомляемость. При ограниченных запасах воды, организм теряет с потом много жидкости и обезвоживается, очень важно снизить потоотделение. Этого можно достигнуть, защитив себя от прямой солнечной радиации с помощью простейшего солнцезащитного тента, ограничив физическую нагрузку в жаркое время суток, увлажняя одежду и т.д.

7.28. Дождевая вода. Чтобы собрать дождевую воду выкопайте ямку и выложите ее большими листьями, чтобы собранная вода не впиталась в землю.

7.29. Роса. Когда идет дождь, обвяжите тканью дерево. Вода, стекающая вдоль ствола, будет задерживаться, и капать в емкость, поставленную внизу.

7.30. Вода из природных источников. Перед употреблением воды из реки, ручья и т.д. ее необходимо (по возможности) вскипятить.

7.31. Все растения постоянно испаряют хотя бы небольшое количество воды, ее можно уловить с помощью обыкновенного мешочка из полиэтилена. Мешочек надевается на куст, ветку дерева и завязывается у основания. Вода, испаряемая растением, оседает в виде капель на внутренней поверхности полиэтилена, которые скапливаются в нижней части пакета. За час в зависимости от величины растения можно собрать до 50-80 мл воды. Важно, что этот способ практически не требует никаких физических усилий.

8. Безопасное поведение во время занятий в водоёмах, бассейнах.

8.1. При следовании группы детей к водоему строго соблюдать правила дорожного движения, инструкцию по правилам поведения в поездках, походах, экскурсиях.

8.2. Количество детей на одного педагога не должно превышать 10.

8.3. Запрещается купание в водоеме сразу после высокоинтенсивной тренировки, должно пройти не менее 15-20 минут.

8.4. Занимающиеся должны соблюдать граница купания, определенные тренером границы, если таковые не огорожены.

8.5. Детям запрещается во время пребывания в воде толкать друг друга, плескать водой.

8.6. Если педагог обучает навыкам плавания, то подготовительные и подводящие упражнения предварительно выполняются на суше.

8.7. Детям категорически запрещается глотать воду.

8.8. Занимающиеся должны находиться в воде не более 20-ти минут, немедленно покинуть водоем после указания тренера.

8.9. После пребывания в воде в целях профилактики переохлаждений рекомендуется выполнить несколько физических упражнений, вытирание насухо, снять купальный костюм, принять солнечных ванн.

9. Оказание первой помощи

При ранениях, ожогах и переломах:

9.1. Любую рану в первую очередь необходимо обработать и перебинтовать;

9.2. при артериальном кровотечении жгут необходимо накладывать выше области ранения, при этом нужно помнить, что жгут нельзя держать более 2-х часов;

9.3. на ожоговые раны следует наложить чистые, лучше стерильные бинты, предварительно нанеся противоожоговую эмульсию /если имеется/;

9.4. старайтесь как можно меньше перемещать сломанную конечность, наложите шину, чтобы обеспечить покой.

При отравлениях:

9.5. Необходимо срочно вызвать рвоту – для этого пострадавшему дать обильное питье (соки, воду, теплое молоко, сырое яйцо).

При вытаскивании утопающих:

9.6. Попытайтесь найти спасательное средство, позовите кого-нибудь на помощь;

9.7. Старайтесь успокоить тонущего и ободрить его.

9.8. Подплыв к утопающему, поднырните под него и, взяв сзади, например, за волосы транспортируйте его к берегу.

9.9. Если утопающий пытается схватить Вас за руки, шею или ноги, немедленно ныряйте и освобождайтесь.

9.10. Если человек уже погрузился в воду, не бросайте попыток спасти его, после окажите первую помощь по удалению воды и попавшего мусора в дыхательные пути, легкие ритмичными надавливаниями. При необходимости сделайте искусственное дыхание, массаж сердца.

И Н С Т Р У К Ц И Я

для учащихся по правилам безопасности на занятиях, соревнованиях, на стадионе

1.Общие требования безопасности.

1.1. К занятиям, соревнованиям допускаются занимающиеся, прошедшие медицинский осмотр (справка врача) и инструктаж по технике безопасности с росписью в журнале по технике безопасности.

1.2. При посещении занятий занимающиеся должны соблюдать расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. Нельзя приступать к занятиям или соревнованиям, сразу после приема пищи. Перерыв между приемом пищи и соревнованиями должен быть не менее 1,5-2 часов.

1.4. Занимающиеся должны быть одеты в спортивную форму в соответствии с видом спорта, температурой и погодными условиями. При температуре воздуха ниже +10° занимающиеся должны заниматься в спортивных костюмах. Спортивная форма должна быть удобной не стесняющей движений. Обувь занимающихся должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегающей ногу и не стеснять кровообращение.

1.5. После перенесённых травмы или заболевания занимающиеся допускаются к занятиям только с разрешения врача (школы или поликлиники).

1.6. Занимающиеся должны соблюдать дисциплину и порядок на занятиях и во время соревнований.

1.7. Необходимо соблюдать личную гигиену (следить за чистотой тела, иметь индивидуальный пакет с полотенцем и мылом, коротко остригать ногти).

1.8. Занимающиеся должны строго соблюдать правила дорожного движения при переходе через улицу.

1.9. Во время занятий на площадке не должно быть посторонних лиц или предметов, которые могут стать причиной травмы.

1.10. За футбольными воротами и в 10 м от них не должны находиться посторонние лица и спортсмены, занимающиеся другими видами спорта.

1.11. Обо всех ситуациях, угрожающих жизни и здоровью, необходимо незамедлительно сообщать тренеру.

1.12. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил техники безопасности.

1.13. <u>Занимающимся запрещается:</u>

1.13.1. Выходить на спортивную площадку без тренера.

1.13.2. Выполнять упражнения на спортивных снарядах без тренера, а также без страховки.

1.13.3. Стоять близко к снаряду при выполнении упражнений другим занимающимся.

1.13.4. Влезать на забор, перелезать через него, прыгать.

1.13.5. Толкать друг друга, бросать различные предметы друг в друга, предпринимать по отношению к другим детям любые действия, способные нанести травму.

1.13.6. Разбрасывать мусор.

2. <u>Опасность возникновения травм.</u>

2.1. Выполнение упражнений без соответствующей разминки.

2.2. Экипировка занимающегося, не соответствующая температуре воздуха (обморожение).

2.3. Выполнение упражнений на неисправных спортивных снарядах, без страховки.

2.4. Выполнение упражнений на загрязненных спортивных снарядах, с использование загрязненного инвентаря.

2.5. Падения на скользком грунте, твердом покрытии.

2.6. Несоблюдение ТБ (травмирование рук, суставов, ушибы).

3. Общие требования безопасности перед началом занятий и во время занятий.

3.1. Переодеться в спортивную одежду в раздевалке, снять с себя все украшения (кольца, перстни, цепочки, браслеты, серьги, часы и т.п. предметы).

3.2. Надеть обувь с нескользкой подошвой.

3.3. Занимающиеся, которые постоянно носят очки, должны закрепить их специальной резинкой.

3.4. Ожидать начала занятий в раздевалке. Не выходить на стадион зал без разрешения тренера.

3.5. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ на данном занятии. Распоряжения, объяснения, команды тренера или судьи соревнований выслушивать внимательно, не отвлекаться посторонними разговорами.

3.6. Провести разминку всех групп мышц.

3.7. Не приступать к выполнению упражнений и учебных заданий без команды тренера.

3.8. Не выполнять упражнения, не предусмотренные заданием тренера.

3.9. Не выполнять упражнения, не убедившись в их безопасности для себя и окружающих.

3.10. При поточном выполнении упражнений (один за другим) занимающимся, во избежание столкновений, необходимо соблюдать достаточные интервалы.

3.11. Не снимать спортивную обувь, не бегать босиком.

3.12. Соблюдать дисциплину и порядок на занятиях, соревнованиях.

3.13. В игровых видах строго соблюдать правила соревнований, уважать товарищей по команде и соперников. Спокойно относиться к неудачам партнеров и поражениям своей команды, выражать только положительные эмоции по отношению к членам команды, соперникам, болельщикам.

3.14. В летнее время уделять большое внимание профилактике клещей. Во время бега, подвижных, спортивных игр подготовить площадку, расчистить ее от стекол, мусора, гвоздей.

4. Требования безопасности по окончании занятий

4.1. Не уходить с занятий без разрешения тренера.

4.2. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.

4.3. Уходить со стадиона с разрешения тренера спокойно, не торопясь.

4.4. Вымыть с мылом руки, умыться, по возможности принять душ.

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

4.6. Обо всех случаях, угрожающих жизни и здоровью, сообщать тренеру.

5. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

5.1. Почувствовав усталость, недомогание немедленно сообщить об этом тренеру, представителю команды (классному руководителю), судье соревнований, медработнику.

5.2. При получении травмы во время игры, эстафет выходить из игры, сходить с дистанции и сразу обращаться к медицинскому работнику.

5.3. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом руководителю занятий. Занятия продолжать

только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

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

5.5. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуироваться из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре руководителю занятий, администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть.

5.6. Действия по оказанию первой доврачебной помощи при ушибах и растяжениях

- при ушибе, растяжении происходит повреждение мягких тканей, появляется припухлость на месте ушиба, синяка;

- создать покой поврежденному участку, наложить холодный компресс (3-4 раза на час с интервалом по 15 минут);

- при ушибе носа, с сопровождающимся кровотечением, голову наклонить вперед, зажав крылья носа пальцами на 10-15 минут;

- при ушибе головы обеспечить покой, при транспортировке уложить на спину, положив под голову подушку, организовать сопровождение врачу.

5.7. Незамедлительно извещать администрацию ДЮСШ о несчастном случае и о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью учащихся.

5.8. Действия по оказанию первой доврачебной помощи при переломах и вывихах:

- основные признаки перелома: резкая боль, усиливающаяся при попытке движения, постепенно нарастающая припухлость в месте повреждения, деформация; диагноз перелома костей может поставить только врач;

- при вывихе происходит смещение сочленяющихся костей;

- при подозрении на перелом, вывих, подвывих нельзя делать попыток к выправлению, тянуть за поврежденное место;

- создать максимальный покой поврежденной части тела с помощью транспортной шины из твердого материала, обернутого в мягкую ткань;

- шину прибинтовать так, чтобы она захватывала суставы ниже и выше места повреждения;

- при переломе костей голени две шины укладывают, по наружной и по внутренней поверхностям ноги, от стопы до верхней трети бедра;

- при переломе бедра одну шину располагают по наружной стороне от подмышечной впадины поврежденной стороны до стопы, а вторую - по внутренней стороне паха до стопы; шины туго перебинтовывают к ноге бинтом или полотенцем в трех местах; стопу фиксируют тугой повязкой;

- при переломе руки, ключицы или вывихе костей в плечевом или локтевом суставе руку прижимают к туловищу, закрепляют повязкой.

5.9. Действия по оказанию первой доврачебной помощи при ранениях:

- при ранении происходит повреждение кожи, слизистых оболочек, иногда глубоко лежащих тканей;

- оказывая первую помощь при ранении, необходимо остановить кровотечение, наложить стерильную повязку и доставить пострадавшего к врачу;

- при кровотечении в виде капель или ровной непрерывной струи прикрыть рану салфеткой, положить сверху тампон ваты, туго забинтовать, а затем приподнять конечность;

- при кровотечении толчками или под давлением, кровоточащий сосуд прижать к кости выше места ранения, после этого максимально согнуть конечность в суставе и забинтовать в таком положении; затем наложить жгут на 5-7 см. выше раны; под жгут положить ткань; жгут нельзя оставлять более чем на 1 час 30 минут;

- рану нельзя промывать водой и трогать руками;

- рану по краям смазать йодом и накрыть стерильным материалом.

ИНСТРУКЦИЯ

по технике безопасности для занимающихся в ДЮСШ

при проведении занятий в тренажерном зале

1. Общие требования безопасности.

1.1. К занятиям в тренажерном зале допускаются занимающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

1.2. Занимающиеся должны соблюдать правила использования тренажеров, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий в тренажерном зале возможно воздействие на занимающихся следующих опасных факторов:

- травмы при проведении занятий в тренажерном зале на неисправных, непрочно установленных и не закрепленных тренажерах;

- травмы при нарушении правил использования тренажеров, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха.

1.4. Занятия в тренажерном зале необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5. Тренажерный зал должен быть оснащен медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Тренер и занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Тренажерный зал должен быть оснащен огнетушителем, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией.

1.7. Каждый тренер должен быть обеспечен инструкцией по безопасности проведения занятий.

1.8. О каждом несчастном случае с занимающимся, пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

1.9. Во время занятий в тренажерном зале занимающиеся должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

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

2. Требования охраны труда перед началом занятий.

2.1. Тщательно проверить тренажерный зал.

2.2. Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.3. Проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров.

2.4. Провести целевой инструктаж занимающихся по безопасным приемам проведения занятий на тренажерах.

3. Требования охраны труда во время занятий.

3.1. Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) тренера.

3.2. Не выполнять упражнения на неисправных, непрочно установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.

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

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

3.5. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

4. Требования охраны и труда в аварийных ситуациях.

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

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

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

5. Требования охраны труда по окончании занятий.

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

5.2. Проверить тренажерный зал и провести влажную уборку.

5.3. Снять спортивную одежду, спортивную обувь и принять душ и тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5.4. Проверить противопожарное состояние тренажерного зала и выключить свет.

И Н С Т Р У К Ц И Я

по противопожарной безопасности для занимающихся в ДЮСШ

1. **Общие требования.**

1.1. Настоящая инструкция устанавливает общие требования пожарной безопасности и является обязательной для исполнения всеми занимающимися школы.

1.2. Занимающиеся школы **обязаны:**

-соблюдать требования пожарной безопасности, норм и правил, а также соблюдать и поддерживать противопожарный режим;

- ознакомиться с планом эвакуации из школы в случае пожара;

- в случае обнаружения пожара немедленно сообщить тренеру, в пожарную часть по телефону 01 (при этом необходимо четко назвать адрес школы, место возникновения пожара, а также сообщить своё имя и фамилию);

- принять возможные меры по эвакуации детей.

1.3. Лица, виновные в нарушении правил пожарной безопасности, несут уголовную, административную или иную ответственность в соответствии с действующим законодательством.

2. **Требования пожарной безопасности территории и помещений.**

На территории школ, спортивных объектов и других помещений, используемых для занятий и проведения соревнований, запрещается:

2.1. загромождать пути эвакуации и эвакуационные выходы какими-либо предметами и оборудованием;

2.2. пользоваться поврежденными (неисправными) розетками, осветительными приборами и другими электроизделиями. В случае обнаружения неисправности электроприборов необходимо незамедлительно сообщить об этом тренеру-преподавателю;

2.3. курить, использовать бенгальские огни, хлопушки, петарды и другие взрывоопасные предметы; устраивать световые эффекты с применением химических и других веществ, могущих вызвать пожар;

2.4. разводить костры, сжигать мусор;

2.5. использовать выключатели, розетки для подвешивания одежды и других предметов.

3. В случае эвакуации при пожаре необходимо ориентироваться на световые указатели с надписью «ВЫХОД» белого цвета на зеленом фоне, расположенные над выходом из помещения и на указатели путей эвакуации, расположенные на стенах по маршруту эвакуации.

И Н С Т Р У К Ц И Я

по противодействию терроризму и действиям в экстремальных ситуациях для педагогического состава, обслуживающего персонала и занимающихся

1. Действия при обнаружении подозрительного предмета, который может оказаться взрывным устройством:

1.1. Помните: террористы-преступники используют пустующие подвальные помещения в многоэтажных домах, бесхозные, долго стоящие и никем невостребованные транспортные средства, снимают в наем квартиры для закладки взрывных устройств.

1.2. Особое внимание следует обращать на граждан, имеющих при себе различные пакеты, свёртки, сумки, проявляющих настороженность и беспокойство, пытающихся передать эти вещи другим гражданам на временное хранение или избавиться от них иным способом.

1.3. К сожалению, терроризм использует негативные качества и ошибки людей, такие как: алчность, стяжательство, человеконенавистничество, беспечность, халатность, их пособниками становятся преступники, лица без определенного места жительства, психологически неуравновешенные лица, пьяницы, наркоманы.

1.4. В целях предотвращения террористических актов обязательному сообщению в органы внутренних дел подлежит ставшая известной Вам информация:

-о попытках незаконного проезда на территорию школьного двора транспорта с гражданскими номерами других регионов;

-о попытках посторонних лиц получить информацию о распорядке дня школы, графиках работы служб, порядке смен суточного дежурства охраной, срабатывании сигнализации;

-о попытках проникновения па территорию школы посторонних лиц;

-о выходе из строя в результате внешнего воздействия (порчи) технических средств охраны, сигнализации, телефонной связи, системы энергоснабжения.

1.5. Необходимо помнить, что для закладки взрывных устройств и взрывчатых веществ в общеобразовательных учреждениях террористы используют предметы обихода (детские игрушки, видеокассеты, книги, портфели, дипломаты и другие предметы).

1.6. В случае обнаружения подозрительных предметов, мин, взрывных устройств (угрозе взрыва) в здании и на территории, прилегающей к учебному учреждению, **необходимо**:

- открыть окна и двери для уменьшения действия ударной волны;
- не трогая предмет, зафиксировать время его обнаружения и немедленно сообщить информацию в дежурную часть ОВД по телефону – 02, либо по телефонам ближайших отделений милиции;
- при нахождении подозрительного предмета в помещении организовать и провести эвакуацию детей и взрослых из опасной зоны;
- путем опроса очевидцев, принять меры к установлению принадлежности предмета (чей, кто принес, когда);
- обеспечить беспрепятственный проезд к месту лиц, прибывших для саперного и кинологического обследования, проведения расследования;

– обеспечить присутствие свидетелей до прибытия лиц, проводящих расследование;

– до прибытия оперативно-следственной группы находиться на безопасном расстоянии от обнаруженного предмета и быть готовым дать показания, касающиеся случившегося.

1.7. Рекомендуемые зоны эвакуации и оцепления при обнаружении взрывного устройства или подозрительного предмета, который может оказаться взрывным устройством:

Граната - 200 метров; тротиловая шашка, пивная банка (0,33 л.), мина МОН–50 - 100 метров; чемодан (кейс) - 250 метров; дорожный чемодан - 350 метров; легковой автомобиль - 600 метров; микроавтобус - 900 метров; грузовая автомашина (фургон) - 1500 метров.

1.8. В случае необходимости, а также по указанию правоохранительных органов и спецслужб руководителю образовательного учреждения или лицу, его заменяющему, следует подать команду для осуществления эвакуации личного состава согласно плану эвакуации.

1.9. <u>Категорически запрещается</u>:

– трогать и передвигать подозрительный предмет.

– заливать предмет жидкостями, засыпать порошками, накрывать материалом.

– оказывать на него температурное, звуковое, механическое и электромагнитное воздействие.

2. Действия при поступлении угрозы по телефону:

2.1. При поступлении угрозы немедленно доложите об этом директору школы или лицу, его замещающему, для принятия соответствующих мер и сообщения о поступившей угрозе в правоохранительные органы.

2.2. Постарайтесь дословно запомнить разговор и зафиксировать его на бумаге.

2.3. Не распространяйтесь о факте разговора и его содержании, максимально ограничьте число людей, владеющих информацией.

2.4. По ходу разговора отметьте пол, возраст звонившего и особенности его речи:

— голос (громкий или тихий, низкий или высокий);

— темп речи (быстрый или медленный);

— произношение (отчетливое, искаженное, с заиканием, «шепелявое», наличие акцента или диалекта);

— манера речи (развязная, с издевкой, с нецензурными выражениями).

2.5. Обязательно отметьте звуковой фон (шум автомашин или железнодорожного транспорта, звук теле- или радиоаппаратуры, голоса и др.).

2.6. Отметьте характер звонка (городской или междугородный).

2.7. Обязательно зафиксируйте точное время начала разговора и его продолжительность.

2.8. В любом случае постарайтесь в ходе разговора получить ответы на следующие вопросы:

— куда, кому, по какому телефону звонит этот человек?

— какие конкретно требования он выдвигает?

— выдвигает требования лично он, выступает в роли посредника или представляет какую-то группу лиц?

— на каких условиях он или они согласны отказаться от задуманного?

— как и когда с ним (с ними) можно связаться?

— кому вы можете или должны сообщить об этом звонке?

2.9. Постарайтесь добиться от звонящего максимально возможного промежутка времени для принятия вами и вашим руководством решений или совершения каких-либо действий.

2.10. Если возможно, еще в процессе разговора сообщите о нем руководству школы, если нет, то немедленно после его окончания.

3. Действия при поступлении угрозы в письменной форме:

3.1. После получения такого документа обращайтесь с ним максимально осторожно. По возможности уберите его в чистый плотно закрываемый полиэтиленовый пакет и поместите в отдельную жесткую папку.

3.2. Постарайтесь не оставлять на документе отпечатков своих пальцев.

3.3. Вскрытие конверта, в который упакован документ, производите только с левой или правой стороны, аккуратно отрезая кромки ножницами.

3.4. Сохраните документ с текстом, конверт и любые вложения в него, упаковку.

3.5. Не расширяйте круг лиц, знакомых с содержанием документа.

3.6. Анонимные материалы направляются в правоохранительные органы с сопроводительным письмом, в котором дается их описание (вид, количество, каким способом и на чем исполнены, с каких слов начинается и какими заканчивается текст, наличие подписи и т.п.), а также обстоятельств, связанных с распространением, обнаружением или получением материалов.

3.7. Анонимные материалы не должны сшиваться, склеиваться, на них не разрешается делать надписи, подчеркивать или обводить отдельные места в тексте, писать резолюции и указания. Такие материалы запрещается мять и сгибать. При написании резолюций и другой информации на сопроводительных документах не должно оставаться продавленных следов на анонимных материалах.

4. **Действия при захвате заложников:**

4.1. При захвате заложников необходимо незамедлительно сообщить в правоохранительные органы о сложившейся в школе ситуации.

4.2. В ситуации, когда проявились признаки угрозы захвата в заложники вас, постарайтесь избежать попадания в их число. С этой целью немедленно покиньте опасную зону или спрячьтесь.

4.3. Спрятавшись, дождитесь ухода террористов, и при первой возможности покиньте убежище. Исключением являются ситуации, когда вы оказались в поле зрения террористов или когда высока вероятность встречи с ними.

4.4. Не вступайте в переговоры с террористами по собственной инициативе.

4.5. Примите меры к беспрепятственному проходу (проезду) на объект сотрудников правоохранительных органов, МЧС, автомашин скорой медицинской помощи.

4.6. По прибытии сотрудников спецподразделений ФСБ и МВД окажите помощь в получении интересующей их информации.

4.7. При необходимости выполнять требования преступников, если это не связано с причинением ущерба жизни и здоровью людей, не спорьте с террористами.

4.8. Не допускать действий, которые могут спровоцировать нападающих к применению оружия и привести к человеческим жертвам.

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

4.10. При необходимости совершить то или иное действие (сесть, встать, попить, сходить в туалет), спрашивайте разрешение.

4.11. Если вы ранены, то постарайтесь не двигаться. Этим вы сократите потерю крови.

4.12. Помните: ваша цель — остаться в живых.

4.13. Будьте внимательны, постарайтесь запомнить приметы преступников, отличительные черты их лиц, одежду, имена, клички, возможные шрамы и татуировки, особенности речи и манеры поведения, тематику разговоров и т.д.

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

4.15. Во время проведения спецслужбами операции по вашему освобождению неукоснительно соблюдайте следующие требования:

— лежите на полу лицом вниз, голову закройте руками и не двигайтесь;

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

— если есть возможность, держитесь подальше от проемов дверей и окон.

5. Действия при стрельбе:

5.1. Если вы услышали стрельбу на улице, не стойте у окна, даже если оно закрыто занавеской.

5.2. Передвигаясь по помещению во время стрельбы, не поднимайтесь выше уровня подоконника.

5.3. Не разрешайте школьникам входить в помещение, со стороны которого слышны выстрелы.

5.4. Если стрельба застала вас на улице, ложитесь на землю и постарайтесь отползти за укрытие (угол здания, клумба, остановка). Если такового поблизости нет, закройте голову руками и лежите смирно. Когда все утихнет, вы сможете подняться и, изменив маршрут, добраться до места назначения.

6. Действия при взрыве здания:

6.1. Если произошел взрыв, нужно немедленно лечь на пол, стараясь не оказаться вблизи стеклянных шкафов, витрин и окон.

6.2. Если здание стало рушиться, то укрыться можно под главными стенами, потому что гибель чаще всего несут перегородки, потолки и люстры.

6.3. Если здание «тряхнуло», не надо выходить на лестничные клетки, касаться включенных электроприборов.

6.4. Оказавшись в темноте, не стоит тут же зажигать спички, т.к. могла возникнуть утечка газа.

6.5. Выходить из здания следует прижавшись спиной к стене, особенно если придется спускаться по лестнице. При этом необходимо пригнуться, прикрыть голову руками, поскольку сверху могут посыпаться обломки и стекла.

6.6. Оказавшись на улице, нужно отойти от здания. При этом необходимо следить за карнизами и стенами, которые могут рухнуть. Важно быстро сориентироваться на местности, т.к. при обрушении дома поднимается густая туча пыли, которая может вызвать панику.

7. Особенности террористов-смертников и действия при их угрозе:

7.1. Характерными признаками террористов-смертников являются их неадекватное поведение; неестественная бледность, некоторая заторможенность реакций и движений, вызванные возможной передозировкой транквилизаторов или наркотических веществ; желание уклониться от камер видеонаблюдения (попытка опустить голову, отвернуться, прикрыть лицо рукой или платком, спрятаться за более высокого человека).

7.2. Террорист, как правило, имеет при себе мобильный телефон для связи с руководителем в случае возникновения трудностей.

7.3. Национальность исполнителя-смертника для организаторов террористических акций принципиальной роли не играет. Между тем анализ последних проявлений терроризма на территории России показывает стремление использовать в этих целях представителей отдаленных сельских поселений южных регионов страны.

7.4. При совершении теракта смертники одеваются в одежду, характерную для данной местности. Тем не менее, в их одежде, поведении, присутствует ряд характерных признаков. Женщины имеют головной убор, при этом возможен не только традиционный глухой платок, но и легкие косынки или бейсболки. В летнее время одежда террориста-смертника не соответствует погоде, поскольку является чересчур просторной, т.к. предназначена для сокрытия на теле взрывного устройства.

7.5. Будьте осторожны! Если смертник почувствует внимание окружающих, он может привести взрывное устройство в действие незамедлительно. Поэтому, чтобы обезопасить себя и окружающих, старайтесь соблюдать спокойствие и, не привлекая внимания подозрительного вам человека, сообщить о нем в административные или правоохранительные органы либо в службы безопасности.

8. Действия при угрозе химического или биологического терроризма:

8.1. При обнаружении или установлении фактов применения химических и биологических веществ в образовательном учреждении или на его территории необходимо немедленно сообщать об этом руководителю учреждения или лицу, его замещающему, в правоохранительные органы и в органы ГО и ЧС.

8.2. В случае реального поражения химическим веществом, пострадавшего следует немедленно вывести (вынести) на свежий воздух и оказать ему первую медицинскую помощь: обеспечить тепло и покой, при необходимости — промывание желудка, кислородное или искусственное дыхание, прием необходимых медицинских препаратов, после чего направить пострадавшего в медицинское учреждение. Эти мероприятия проводит санитарное звено формирования ГО под руководством медицинского работника школы.

8.3. При угрозе эпидемии или воздействия биологических агентов, необходимо максимально сократить контакты с другими людьми, прекратить посещение общественных мест, не выходить без крайней необходимости на улицу. Выходить можно только в

средствах индивидуальной защиты, хотя бы простейших, таких как ватно-марлевые повязки, наглухо застегнутая верхняя одежда с капюшоном, сапоги и перчатки.

9. Действия при получении информации об эвакуации:

9.1. Получив сообщение от администрации школы о начале эвакуации, соблюдайте спокойствие и четко выполняйте мероприятия, предусмотренные планом эвакуации учащихся и сотрудников.

9.2. Возьмите личные документы, деньги и ценности.

9.3. Окажите помощь в эвакуации тем, кому это необходимо.

9.4. Обязательно закройте на замок двери кабинетов, в которых находится ценная документация и дорогостоящее имущество — это защитит кабинет от возможного проникновения мародеров.

9.5. Не допускайте паники, истерики и спешки. Помещение покидайте организованно, согласно схеме путей эвакуации.

9.6. Возвращайтесь в покинутое помещение только после разрешения ответственных лиц.

9.7. Помните, что от согласованности и четкости ваших действий будет зависеть жизнь и здоровье многих людей.

Террористы — это особо опасные преступники. Они разрабатывают и применяют различные средства террористической деятельности, в том числе предполагающие использование отравляющих химических веществ и биологических средств (агентов). Поэтому только постоянное проявление наблюдательности, высокой бдительности и дисциплинированности, строгое соблюдение требований данной инструкции каждым сотрудником и обучающимся могут предупредить и предотвратить террористические акты и другие преступления в школе и на ее территории, обеспечить безопасность школьников и персонала во время их нахождения в образовательном учреждении.

И Н С Т Р У К Ц И Я

по электробезопасности для занимающихся в ДЮСШ

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. Не вешайте цветочные горшки над электрическими проводами.
10. Нельзя гасить загоревшиеся электроприборы водой.
11. Не прикасайтесь к провисшим или лежащим на земле проводам.
12. Опасно влезать на крыши домов и строений, где вблизи проходят линии электропередачи, а также на опоры (столбы) воздушных линий электропередачи.
13. Не пытайтесь проникнуть в распределительные устройства, трансформаторные подстанции, силовые щитки — это грозит смертью!
14. Не используйте бумагу или ткань в качестве абажура для электролампочек.
15. Не пытайтесь проводить ремонт электроприборов при их включенном состоянии (в электросети).
16. В случае возгорания электроприборов, если вы не можете погасить вспышку пожара, вызывайте пожарную службу по телефону 01.