


**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Спортивная школа «Закамск» г. Перми**

Принято  
На педагогическом совете  
МБУ ДО «СШ  
«Закамск» г. Перми  
Протокол №11 от 28.12.2023 г.

Утверждаю  
Директор МБУ ДО  
«СШ «Закамск» г. Перми  
Ю.Н. Росляков  
« 09 » февраля 2024 г.  
Приказ № 2/о от 09.02.2024 г.



**ИНСТРУКЦИИ**  
по технике безопасности  
во время учебно-тренировочного процесса

Пермь 2024 г.

## Оглавление

Вводный инструктаж

Инструкция №1 по технике безопасности для спортсменов МБУ ДО «СШ «Закамск» г. Перми при занятиях на открытых спортивных площадках, стадионе.

Инструкция №2 по мерам безопасности для спортсменов МБУ ДО «СШ «Закамск» г. Перми при занятиях в спортивном зале.

Инструкция № 3 для спортсменов МБУ ДО «СШ «Закамск» г. Перми по мерам безопасности при занятиях командными игровыми видами спорта (футбол, баскетбол, хоккей).

Инструкция № 4 для спортсменов МБУ ДО «СШ «Закамск» г. Перми по мерам безопасности при занятиях игровыми видами спорта (дартс).

Инструкция № 5 для спортсменов МБУ ДО «СШ «Закамск» г. Перми по мерам безопасности при занятиях спортивными единоборствами.

Инструкция № 6 для спортсменов МБУ ДО «СШ «Закамск» г. Перми по мерам безопасности при занятиях лыжными гонками.

Инструкция № 7 для спортсменов МБУ ДО «СШ «Закамск» г. Перми по мерам безопасности при занятиях пулевой стрельбой.

Инструкция №8 для спортсменов МБУ ДО «СШ «Закамск» г. Перми по мерам безопасности при занятиях в тренажерном зале.

Инструкция № 9 по технике безопасности для спортсменов МБУ ДО «СШ «Закамск» г. Перми при выезде (участии) на физкультурные и спортивные мероприятия, учебно-тренировочные мероприятия (сбор)

Инструкция № 10 по технике безопасности при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Инструкция № 11 по правилам пожарной безопасности для спортсменов МБУ ДО «СШ «Закамск» г. Перми.

Инструкция № 12 по правилам поведения в общественном месте.

Инструкция №13 по охране труда для тренера-преподавателя-преподавателя МБУ ДО «СШ «Закамск» г. Перми.

Инструкция №14 для спортивной школы по правилам безопасного поведения на водоемах в летний, осенне-зимний и весенний периоды.

Инструкция № 15 правила пребывания на территории МБУ ДО «СШ «Закамск» г. Перми и посещения учебно-тренировочных занятий.

Инструкция №16 Правила дорожного движения.

Инструкция № 17 Правила поведения при угрозе террористического акта или другой внештатной ситуации.

Инструкция № 18 Правила личной гигиены, мерам профилактики гриппа и ОРВИ, в том числе новой коронавирусной инфекции COVID-19.

**Вводный инструктаж**  
по мерам безопасности для спортсменов МБУ ДО «СШ «Закамск»  
г. Перми

**1. Общие требования безопасности.**

Спортсмен должен:

- пройти медицинский осмотр
- иметь опрятную спортивную форму (трусы, майку, футболку, спортивный костюм, трико, чистую обувь: кеды, кроссовки), соответствующую погодным условиям и виду спорта
  - выполнять указания тренера-преподавателя-преподавателя (тренеров-преподавателей), задания для подготовки к занятиям, предусмотренные планом, в том числе индивидуальным
- посещать занятия, указанные в расписании. Извещать тренера-преподавателя-преподавателя о причинах отсутствия на занятиях
  - соблюдать требования учредительных документов, правил внутреннего распорядка и иных локальных нормативных актов МБУ ДО «СШ «Закамск» г. Перми
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению
- иметь коротко остриженные ногти на руках и ногах
- волосы должны быть коротко острижены или убраны (под повязку, в пучок и т.д.)
- знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

Спортсменам запрещается:

- резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны в раздевалке, спортивном зале
- вставлять в розетки посторонние предметы
- пить холодную воду до и после тренировки
- заниматься на непросохшей площадке, скользком и неровном грунте
- ношение во время тренировки колец, часов, браслетов, значков, заколок с острыми краями, цепочек, крестиков, украшений и т.д.

**2. Требования безопасности перед началом занятий.**

Спортсмен должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь; снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.)
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы
- под руководством тренера-преподавателя-преподавателя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия
- с разрешения тренера-преподавателя-преподавателя выходить на место проведения занятия
- по команде тренера-преподавателя-преподавателя встать в строй для общего построения.

### **3. Требования безопасности во время занятий.**

Спортсмен должен:

- внимательно слушать и четко выполнять задания тренера-преподавателя-преподавателя
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя
- во время передвижений смотреть вперед, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений
- выполнять упражнения с исправным инвентарем и заниматься на исправном оборудовании.

Спортсменам запрещается:

- покидать место проведения занятия без разрешения тренера-преподавателя
- толкаться, ставить подножки в строю и движении
- залезать на какие-либо предметы;
- жевать жевательную резинку
- мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений
- выполнять упражнения с влажными ладонями
- резко изменять направление своего движения.

### **4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.**

Спортсмен должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя
- с помощью тренера-преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать скорую помощь
- при возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя, покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации
- по распоряжению тренера-преподавателя поставить в известность администрацию заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

### **5. Требования безопасности по окончании занятий.**

Спортсмен должен:

- под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

**Вводный инструктаж** по мерам безопасности для спортсменов МБУ ДО «СШ «Закамск» г. Перми проводится ежегодно. После проведения инструктажа в учебно-тренировочных группах делается запись в журналах учета учебно-тренировочных групп о дате проведения инструктажа.

**Инструкция №1**  
по технике безопасности для спортсменов  
МБУ ДО «СШ «Закамск» г. Перми  
при занятиях на открытых спортивных площадках, стадионе

**1. Общие требования безопасности.**

Состояние спортивной площадки должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям. Оборудование должно быть надежно закреплено и находиться в исправном состоянии.

К занятиям допускаются спортсмены:

- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий. Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегающую ногу и не затруднять кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.

Спортсмен должен:

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- быть внимательным при перемещениях по площадке, стадиону и т.д.;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности спортсмен может быть не допущен или отстранен от участия в тренировочном процессе.

**2. Требования безопасности перед началом занятий.**

Спортсмен должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висючие сережки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;
- организованно выйти с тренером на место проведения занятий;
- под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- под руководством тренера-преподавателя инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях;
- по распоряжению тренера-преподавателя убрать посторонние предметы с места занятий;
- по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

**3. Требования безопасности во время проведения занятий.**

Занятия проводятся на ровном, нескользком грунте под руководством тренера-преподавателя.

Спортсмен должен:

- внимательно слушать объяснения упражнений и правильно их выполнять;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;
- выполнять упражнения только на исправном оборудовании;
- при выполнении упражнений потоком соблюдать достаточные интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещениях по спортивной площадке: не мешать другим, не ставить подножек, избегать столкновений;
- не покидать территорию спортивной площадки без разрешения.

#### **4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.**

Спортсмен должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;
- с помощью тренера-преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя, покинуть место проведения занятия;
- по распоряжению тренера-преподавателя поставить в известность администрацию учреждения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

#### **5. Требования безопасности по окончании занятий.**

Спортсмен должен:

- под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Инструктаж по технике безопасности для спортсменов МБУ ДО «СШ «Закамск» г. Перми при занятиях на открытых спортивных площадках, стадионе проводится ежегодно. После проведения инструктажа в учебно-тренировочных группах делается запись в журналах учета учебно-тренировочных групп о дате проведения инструктажа.

## **Инструкция №2**

по мерам безопасности для спортсменов МБУ ДО «СШ «Закамск» г. Перми при занятиях в спортивном зале

### **1. Общие требования безопасности.**

Занятия в спортивном зале проводятся только с исправным спортивным инвентарем и оборудованием. Спортивный зал должен быть оборудован средствами пожаротушения (огнетушитель) и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом, для оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.

К занятиям допускаются спортсмены:

- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Спортсмен должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию;
- не использовать его не по назначению;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности спортсмен может быть не допущен или отстранен от участия в тренировочном процессе.

### **2. Требования безопасности перед началом занятий.**

Спортсмен должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висючие сережки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

### **3. Требования безопасности во время занятий.**

Занятия проводятся на просохшей площадке и под руководством тренера-преподавателя.

Спортсмен должен:

- внимательно слушать объяснение упражнения и аккуратно выполнять задания;
- брать спортивный инвентарь с разрешения тренера-преподавателя и использовать оборудование по его назначению, выполнять упражнения на



исправных снарядах с разрешения тренера-преподавателя, а сложные технические элементы - со страховкой;

- при выполнении упражнений потоком соблюдать достаточный интервал и дистанцию;

- при перемещениях по залу избегать столкновений; не покидать место проведения занятия без разрешения тренера-преподавателя.

#### **4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.**

Спортсмен должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;

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

- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя, покинув место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

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

#### **5. Требования безопасности по окончании занятий.**

Спортсмен должен:

- под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

- организованно покинуть место проведения занятия;

- переодеться, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Инструктаж по мерам безопасности для спортсменов МБУ ДО «СШ «Закамск» г. Перми при занятиях в спортивном зале проводится ежегодно. После проведения инструктажа в учебно-тренировочных группах делается запись в журналах учета учебно-тренировочных групп о дате проведения инструктажа.

**Инструкция № 3**  
для спортсменов МБУ ДО «СШ «Закамск» г. Перми  
по мерам безопасности при занятиях командными игровыми видами спорта  
(футбол, баскетбол, хоккей)

### **1. Общие требования безопасности**

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

К занятиям допускаются спортсмены:

- занимающие, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Спортсмен должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, на спортивную площадку (футбольное поле, хоккейный корт) брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать правила игры;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

К проведению тренировочного занятия по командным игровым видам спорта допускается тренер, прошедший ежегодную медицинскую комиссию и инструктаж по технике безопасности. Тренер обязан являться на занятия первым, а уходить последним, удостоверившись, что все занимающиеся покинули место занятий.

За несоблюдение мер безопасности спортсмен может быть не допущен или отстранен от участия в тренировочном процессе.

### **2. Требования безопасности перед началом занятий.**

Спортсмен должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, спортивную обувь; проверить исправность хоккейного инвентаря (коньки с обувью, клюшки).
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висячие сережки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- под наблюдением тренера-преподавателя положить мячи, шайбы, клюшки в специально отведенное место чтобы их легко можно было взять для выполнения упражнений;
- убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на тренировке;

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

### **3. Требования безопасности во время занятий.**

При выполнении упражнений в движении спортсмен должен:

- избегать столкновений с другими спортсменами;
- перемещаясь спиной, смотреть через плечо;
- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по залу, площадке, полю во время выполнения упражнений другими спортсменами;
- брать спортивный инвентарь с разрешения тренера-преподавателя и использовать оборудование по его назначению, не виснуть на баскетбольных фермах и кольцах, воротах и т.д.;
- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала, площадки, поля.
- занятия на хоккейной коробке необходимо проводить, в спортивной одежде и спортивной обуви предназначенной для хоккеиста с использованием защитных средств.

### **4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях.**

Спортсмен должен:

- при получении травмы, признаков обморожения или ухудшения самочувствия прекратить занятие и поставить в известность тренера-преподавателя;
- с помощью тренера-преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организовано, под руководством тренера-преподавателя, покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению тренера-преподавателя поставить в известность администрацию учреждения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

### **5. Требования безопасности по окончании занятий.**

Спортсмен должен:

- под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Инструктаж для спортсменов МБУ ДО «СШ «Закамск» г. Перми по мерам безопасности при занятиях командными игровыми видами спорта (футбол, баскетбол, хоккей) проводится ежегодно. После проведения инструктажа в учебно-тренировочных группах делается запись в журналах учета учебно-тренировочных групп о дате проведения инструктажа.

## **Инструкция № 4**

для спортсменов МБУ ДО «СШ «Закамск» г. Перми по мерам безопасности при занятиях игровыми видами спорта (дартс)

### **1. Общие требования безопасности**

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

- Опасные факторы:
  - травмы при несоблюдении правил по дартсу;
  - травмы при выполнении упражнений на влажной поверхности покрытия;
  - наличие посторонних предметов в зале.
- Освещение зала должно соответствовать санитарным нормам;
- Спортивный зал должен быть оснащен вентиляцией;
- Иметь в зале необходимые средства первой медицинской помощи (аптечку);
- Все светильники и радиаторы отопления должны быть защищены ограждением;
- Следить за безопасной расстановкой снарядов. Использовать только исправный спортивный инвентарь;
- Обеспечить страховку во время занятий на снарядах, а также во время занятий с отягощениями;
- Тренер обязан являться на занятия первым, а уходить последним, удостоверившись, что все занимающиеся покинули место занятий.

К проведению тренировочного занятия по дартс допускается тренер, прошедший ежегодную медицинскую комиссию и инструктаж по технике безопасности.

К занятиям допускаются спортсмены:

- занимающие, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Спортсмен должен:

- иметь коротко стриженные ногти;
- заходить в спортзал, на спортивную площадку (футбольное поле, хоккейный корт) брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать правила игры;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

К проведению тренировочного занятия по игровым видам спорта допускается тренер, прошедший ежегодную медицинскую комиссию и инструктаж по технике безопасности.

За несоблюдение мер безопасности спортсмен может быть не допущен или отстранен от участия в тренировочном процессе.

## **2. Требования безопасности перед началом занятий:**

- Ознакомить занимающихся с правилами поведения и техникой безопасности во время проведения тренировочного занятия.
- Проверить состояние здоровья занимающихся перед тренировкой;
- Проверить состояние спортивной формы;
- Проверить наличие необходимых защитных приспособлений.

## **3. Требования безопасности во время занятий:**

- Правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе;
- Не выполнять технических действий без тренера-преподавателя;
- Занимающиеся должны располагаться по площади зала, соблюдая достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
- Не выполнять упражнения на влажной поверхности пола, покрытия;
- При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
- Соблюдать дисциплину на занятиях.

## **4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях.**

Спортсмен должен:

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятие и поставить в известность тренера-преподавателя;
- с помощью тренера-преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организовано, под руководством тренера-преподавателя, покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению тренера-преподавателя поставить в известность администрацию учреждения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

## **5. Требования безопасности по окончании занятий:**

Спортсмен должен:

- под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Инструктаж для спортсменов МБУ ДО «СШ «Закамск» г. Перми по мерам безопасности при занятиях игровыми видами спорта (дартс) проводится ежегодно. После проведения инструктажа в учебно-тренировочных группах делается запись в журналах учета учебно-тренировочных групп о дате проведения инструктажа.

**Инструкция № 5**  
для спортсменов МБУ ДО «СШ «Закамск» г. Перми  
по мерам безопасности при занятиях спортивными единоборствами

### **1. Общие требования безопасности**

Для занятий спортивными единоборствами зал и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

- Опасные факторы:

- травмы при несоблюдении правил по боксу;
  - травмы при выполнении упражнений на влажной поверхности покрытия;
  - наличие посторонних предметов в зале или на ринге.
- Освещение зала должно соответствовать санитарным нормам;
- Спортивный зал должен быть оснащен вентиляцией;
- Иметь в зале необходимые средства первой медицинской помощи (аптечку);
- Все светильники и радиаторы отопления должны быть защищены ограждением;
- Следить за безопасной расстановкой снарядов. Использовать только исправный спортивный инвентарь;
- Обеспечить страховку во время занятий на снарядах, а также во время занятий с отягощениями;
- Тренер обязан являться на занятия первым, а уходить последним, удостоверившись, что все занимающиеся покинули место занятий.

К занятиям допускаются спортсмены:

- занимающие, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Спортсмен должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, на спортивную площадку, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать правила игры;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

К проведению тренировочного занятия по боксу допускается тренер, прошедший ежегодную медицинскую комиссию и инструктаж по технике безопасности.

За несоблюдение мер безопасности спортсмен может быть не допущен или отстранен от участия в тренировочном процессе.

### **2. Требования безопасности перед началом занятий:**

- Ознакомить спортсменов с правилами поведения и техникой безопасности во время проведения учебно-тренировочного занятия.

- Проверить состояние здоровья спортсменов перед тренировкой;
- Проверить состояние спортивной формы;
- Проверить наличие необходимых защитных приспособлений.

### **3. Требования безопасности во время занятий:**

- Правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе;
- Не выполнять технических действий и не проводить тренировочных схваток без тренера-преподавателя;
- Не выполнять технических действий без самостраховки;
- Правильный подбор спарринг партнеров;
- Занимающиеся должны располагаться по площади зала, соблюдая достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
- Не выполнять упражнения на влажной поверхности пола, покрытия;
- При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
- Соблюдать дисциплину на занятиях.

### **4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях.**

Спортсмен должен:

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятие и поставить в известность тренера-преподавателя;
- с помощью тренера-преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организовано, под руководством тренера-преподавателя, покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению тренера-преподавателя поставить в известность администрацию учреждения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

### **5. Требования безопасности по окончании занятий:**

Спортсмен должен:

- под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Инструктаж для спортсменов МБУ ДО «СШ «Закамск» г. Перми по мерам безопасности при занятиях спортивными единоборствами проводится ежегодно. После проведения инструктажа в учебно-тренировочных группах делается запись в журналах учета учебно-тренировочных групп о дате проведения инструктажа.

**Инструкция № 6**  
для спортсменов МБУ ДО «СШ «Закамск» г. Перми  
по мерам безопасности при занятиях лыжными гонками

**1. Общие требования безопасности**

К занятиям допускаются спортсмены:

- занимающие, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Спортсмен должен:

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать правила лыжных гонок;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

К проведению тренировочного занятия по лыжным гонкам допускается тренер, прошедший ежегодную медицинскую комиссию и инструктаж по технике безопасности. Тренер обязан являться на занятия первым, а уходить последним, удостоверившись, что все занимающиеся покинули место занятий.

За несоблюдение мер безопасности спортсмен может быть не допущен или отстранен от участия в тренировочном процессе.

**2. Требования безопасности перед началом занятий**

- Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки.
- Проверить исправность лыжного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру ноги.

**3. Требования безопасности во время занятий**

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

**4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях.**

- 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;



- При первых признаках обморожения, при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятие и поставить в известность тренера-преподавателя;

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

- при возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организовано, под руководством тренера-преподавателя, покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

- по распоряжению тренера-преподавателя поставить в известность администрацию учреждения и сообщить о пожаре в пожарную часть

## **5. Требования безопасности по окончании занятий**

Спортсмен должен:

- под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

- организованно покинуть место проведения занятия;

- переодеться, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Инструктаж для спортсменов МБУ ДО «СШ «Закамск» г. Перми по мерам безопасности при занятиях лыжными гонками проводится ежегодно. После проведения инструктажа в учебно-тренировочных группах делается запись в журналах учета учебно-тренировочных групп о дате проведения инструктажа.

**Инструкция № 7**  
для спортсменов МБУ ДО «СШ «Закамск» г. Перми  
по мерам безопасности при занятиях пулевой стрельбой

**1. Общие требования безопасности**

При проведении занятий по пулевой стрельбе спортсмены обязаны соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

При проведении тренировочных занятий с оружием на линии огня, количество занимающихся спортсменов не должно превышать количество тренировочных мест на огневом рубеже.

Тренер обязан являться на занятия первым, а уходить последним, удостоверившись, что все обучающиеся покинули место занятий.

К занятиям допускаются спортсмены:

- прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Спортсмен должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, тир, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать правила игры;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

К проведению тренировочного занятия по пулевой стрельбе допускается тренер, прошедший ежегодную медицинскую комиссию и инструктаж по технике безопасности.

Спортсмены, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по мерам безопасности отстраняются от тренировки, привлекаются к ответственности, со всеми спортсменами проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

**2. В тире запрещается:**

- Стрелять из неисправного оружия
- Трогать оружие без разрешения тренера-преподавателя
- Направлять оружие в людей
- Наводить оружие в стороны, в тыл, даже если оно не заряжено
- Прицеливаться в мишень, если в зоне стрельбы есть люди

### **3. В тире обязательно:**

- Чистку оружия производить в определённом месте
- Стрелять только по команде «старт»
- Заряжать оружие только по команде «заряжай»
- Соблюдать тишину во время стрельбы.

### **4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях.**

- При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятие и поставить в известность тренера-преподавателя;
- с помощью тренера-преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя, покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению тренера-преподавателя поставить в известность администрацию учреждения и сообщить о пожаре в пожарную часть

### **5. Требования безопасности по окончании занятий**

Спортсмен должен:

- под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Инструктаж для спортсменов МБУ ДО «СШ «Закамск» г. Перми по мерам безопасности при занятиях пулевой стрельбой проводится ежегодно. После проведения инструктажа в учебно-тренировочных группах делается запись в журналах учета учебно-тренировочных групп о дате проведения инструктажа.

**Инструкция №8**  
для спортсменов МБУ ДО «СШ «Закамск» г. Перми  
по мерам безопасности при занятиях в тренажерном зале

### **1. Общие требования безопасности**

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

К занятиям допускаются спортсмены:

- прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Спортсмен должен:

- заходить в зал, брать спортивный инвентарь и т.д. только с разрешения тренера-преподавателя;
- бережно относиться к спортивному оборудованию. Не использовать его не по назначению;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности спортсмен может быть не допущен или отстранен от участия в тренировочном процессе, а также привлекаться к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего распорядка и при необходимости подвергнуться проверке знаний норм и правил охраны труда.

### **2. Требования безопасности перед началом занятий**

Спортсмен должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висючие сережки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера-преподавателя проверить исправность, надежность установки и крепления тренажеров;
- по команде тренера-преподавателя зайти в зал.

### **3. Требования безопасности во время занятий**

Спортсмен должен:

- внимательно слушать объяснение упражнения и аккуратно выполнять задания;
- соблюдать режим работы и отдыха; выполнять упражнения на исправных тренажерах;
- соблюдать правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности;

- не покидать место проведения занятия без разрешения тренера-преподавателя.

#### 4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

Спортсмен должен:

- при возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке прекратить занятие, сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- занятие на тренажерах продолжать после устранения неисправности;
- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятие и поставить в известность тренера-преподавателя;
- с помощью тренера-преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в зале немедленно прекратить занятия, организованно, под руководством тренера-преподавателя, покинуть место проведения занятия согласно плану эвакуации;
- по распоряжению тренера-преподавателя поставить в известность администрацию учреждения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

#### 5. Требования безопасности по окончании занятий

Спортсмен должен:

- под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Инструктаж для спортсменов МБУ ДО «СШ «Закамск» г. Перми по мерам безопасности при занятиях в тренажерном зале проводится ежегодно. После проведения инструктажа в учебно-тренировочных группах делается запись в журналах учета учебно-тренировочных групп о дате проведения инструктажа.

## **Инструкция № 9**

по технике безопасности для спортсменов МБУ ДО «СШ «Закамск» г. Перми при выезде (участии) на физкультурные и спортивные мероприятия, учебно-тренировочные мероприятия (сбор)

Ознакомление спортсменов с инструкцией по технике безопасности для спортсменов МБУ ДО «СШ «Закамск» г. Перми при выезде (участии) на физкультурные и спортивные мероприятия, учебно-тренировочные мероприятия (сбор) проводится тренером с целью формирования у спортсменов сознательного и ответственного отношения к вопросам личной безопасности и безопасности окружающих. Отметка о проведении инструктажа спортсменов спортивной школы проставляется в журнале учета работы тренировочных групп тренера-преподавателя.

Инструктаж проводится со спортсменами перед началом тренировочного процесса.

1. Перед участием в физкультурном и спортивном мероприятии, учебно-тренировочном мероприятии (сборе) (далее - мероприятие) тренер обязан:

1.1. За одну неделю до планируемого участия ознакомить директора учреждения с четким указанием состава участников, года рождения и спортивного разряда по виду спорта.

1.2. К участию в мероприятии допускать только тех спортсменов, чьи родители (законные представители) не возражают против участия их детей в выездном спортивно-массовом мероприятии.

1.3. Не допускать к участию в мероприятии спортсменов не имеющих допуска врача к соревнованиям.

1.4. Иметь при себе: приказ по учреждению, необходимые командировочные документы (перевозка спортсменов разрешается только при наличии приказа по учреждению, за подписью директора МБУ ДО «СШ «Закамск» г. Перми)

1.5. Проинструктировать спортсменов о мерах предосторожности при контактах с посторонними лицами, сверстниками, т.е. недопустимости самовольных выходов за территорию спортивного комплекса, места проживания без разрешения на то ответственного тренера-преподавателя. Доходчиво объяснить спортсменам об опасности подобных действий.

1.6. Перед выездом провести инструктаж по технике безопасности со спортсменами, участвующими в мероприятии и сделать соответствующую запись в ведомости по ТБ под подпись.

2. При организации выезда на соревнование (тренировочный сбор) тренер обязан:

2.1. Отвечать за размещение, питание и режим спортсменов во время тренировочного сбора и соревнования.

2.2. Осуществлять планирование реализации тренировочной работы со спортсменами, согласно плану работы с учетом возрастных, половых различий, уровня физической подготовленности участников спортивно массового мероприятия.

2.3. Не позднее чем за неделю до планируемого выезда проинформировать родителей (законных представителей) спортсменов о времени и месте организованного сбора спортсменов, с целью коллективного выезда на спортивно-массовое мероприятие.

2.4. Не позднее чем за неделю до планируемого выезда распределить обязанности в группе, назначить «старшего» помощника из числа группы выезжающих детей.

2.5. Не позднее чем за неделю до планируемого выезда проинструктировать спортсменов по технике безопасности, ставить в известность о правилах поведения в общественных местах, местах питания, проживания, проведения тренировочных занятий и т.д.

3. При выезде группы участников на учебно-тренировочный сбор или соревнование тренер:

3.1. Несет персональную ответственность за охрану жизни и здоровья всех спортсменов, участвующих в тренировочном сборе (соревновании). В случае участия в выездном спортивно-массовом мероприятии более одного тренера-преподавателя, дети могут распределяться группами по тренеру-преподавателю-преподавателю. В этом случае каждый тренер-преподаватель несет ответственность за свою группу спортсменов, что получает отражение в приказе.

3.2. Путем профилактических бесед, инструктажа помогает детям почувствовать и оценить опасность для своей жизни, в случае несоблюдения ими правил настоящей инструкции.

3.3. Систематически проверяет по приказу фактическое наличие спортсменов. Заблаговременно контролирует количественный состав спортсменов после промежуточных остановок (станций), до начала движения транспортного средства (состава).

3.4. Контролирует и производит посадку и высадку спортсменов только при полной остановки транспортного средства, с разрешения водителя (проводницы).

3.5. Систематически осуществляет контроль соблюдения спортсменами правил техники безопасности, поведения.

3.6. Размещает спортсменов в гостинице, оценивает приемлемость условий проживания спортсменов, организует коллективное качественное горячее питание спортсменов в одном месте.

3.7. Информировать участников сбора (соревнований) о режиме дня т.е. режиме тренировок и отдыха участников сбора, о расписании выступлений (игр) участников соревнований. Систематически контролирует выполнение данного режима дня, в том числе и отбоя спортсменами. Предотвращает нарушение дисциплины, внутригрупповые конфликтные ситуации.

3.8. Не допускает случаи употребления спортсменами алкогольных напитков, табакокурения, употребления наркотических веществ всех видов и типов, а так же допинговых препаратов.

3.9. Перед началом занятий по расписанию учебно-тренировочного сбора проводит тщательный осмотр места проведения тренировочного процесса со спортсменами.

3.10. Инструктирует и напоминает спортсменам о мерах безопасности во время проведения тренировки (на ледовой арене, спортивном зале, стадионе).

3.11. Во время проведения тренировочных занятий не покидает места проведения тренировки, не оставляет группу без надзора.

3.12. Контролирует исправность спортивного оборудования, установленного в местах проведения занятий и надежность крепления.

3.13. Для профилактики спортивного травматизма строго соблюдает правила рациональной методики обучения и тренировки, учитывает индивидуальные особенности спортсменов.

3.14. При получении спортсменом травмы, оказывает первую помощь пострадавшему. При необходимости доставляет его в ближайшее медицинское учреждение и оперативно сообщает об этом администрации школы и родителям пострадавшего.

#### 4. Спортсмен обязан:

4.1. Перед выездом внимательно прослушать инструктаж по вопросам соблюдения техники безопасности, правил дорожного движения, предупреждения пожаров и способов их тушения, безопасности при занятиях на ледовой арене (спортивном зале, стадионе) с целью предупреждения травматизма и заболеваний.

4.2. Всячески содействовать тренеру-преподавателю-преподавателю, внимательно и четко выполнять рекомендации, а так же беспрекословно подчиняться всем требованиям тренера-преподавателя. Помогать младшим спортсменам, если на это есть необходимость. Назначенный тренером, из числа спортсменов, «старший» помощник должен помогать тренеру-преподавателю в организации участников сбора (соревнования).

4.3. Выходить из транспортного средства только организовано и с разрешения тренера-преподавателя. Запрещается выходить на проезжую часть и перебегать дорогу.

4.4. Передвигаться к местам размещения, приема пищи, проведения соревнований и тренировочных сборов организовано. Если есть необходимость - то без опоздания к месту обозначенному тренером-преподавателем.

4.5. Не допускать самовольных отлучек. Тренер всегда должен обязательно знать где находится вверенный ему спортсмен или группа спортсменов.

Инструктаж по технике безопасности для спортсменов МБУ ДО «СШ «Закамск» г. Перми при выезде (участии) на физкультурные и спортивные мероприятия, тренировочные мероприятия (сбор) проводится ежегодно и перед каждым выездом (участием) на физкультурные и спортивные мероприятия, учебно-тренировочные мероприятия. После проведения инструктажа в учебно-тренировочных группах делается запись в журналах учета учебно-тренировочных групп о дате проведения инструктажа или в ведомости проведения инструктажа.



## **Инструкция № 10**

по технике безопасности при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

### **1. Общие требования безопасности**

1.1. К физкультурным и спортивным мероприятиям, учебно-тренировочным мероприятиям (сборам) (далее - мероприятия) допускаются спортсмены, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и инструктаж по технике безопасности. При проведении мероприятия не допускается превышения норм заполняемости помещения, в котором проводится массовое мероприятие.

1.2. При проведении мероприятий возможно воздействие на их участников следующих опасных факторов:

- травмы при проведении мероприятий с использованием неисправных спортивных снарядов и оборудования;
- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы во время прыжков, бега;
- травмы при столкновениях во время бега или игре, при падениях во время спуска с горы на лыжах;
- обморожения при проведении мероприятий по лыжам при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже  $-20^{\circ}\text{C}$ ;
- проведение мероприятий без разминки.

— возникновение пожара при неисправности электропроводки, использовании открытого огня (факелы, свечи, фейерверки, бенгальские огни, хлопушки, петарды и т.п.), при воспламенении новогодней елки, использовании световых эффектов с применением химических и других веществ, могущих вызвать загорание;

— травмы при возникновении паники в случае пожара и других чрезвычайных ситуаций.

1.3. Участники массового мероприятия обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Этажи и помещения, где проводятся массовые мероприятия, должны иметь не менее двух эвакуационных выходов, которые обозначаются указателями с надписью «Выход», обеспечены первичными средствами пожаротушения (не менее двух огнетушителей), оборудованы автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией.

1.4. Окна помещений, где проводятся массовые мероприятия, не должны иметь глухих решеток.

1.5. Участники мероприятий обязаны соблюдать правила их проведения.

1.6. Мероприятия необходимо проводить в одежде и обуви, соответствующих виду мероприятий, сезону и погоде.

1.7. При проведении мероприятий должна быть медаптечка укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.8. О каждом несчастном случае с участниками мероприятий немедленно сообщить руководителю мероприятия и администрации учреждения, оказать

первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение. При неисправности спортивного инвентаря и оборудования мероприятия прекратить и сообщить об этом руководителю мероприятия.

1.9. Во время мероприятий участники 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 и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

## **2. Требования безопасности перед началом мероприятий**

2.1. Провести инструктаж по технике безопасности при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

2.2. Если к месту проведения мероприятия организованная группа детей под руководством тренера-преподавателя пребывает сама, необходимо провести следующие инструктажи:

### **Правила безопасности для пешехода**

- Когда идете по улицам, будьте осторожны, не торопитесь. Идите только по тротуару или обочине подальше от края дороги. Не выходите на проезжую часть улицы или дороги.
- Переходите дорогу только в установленных местах. На регулируемых перекрестках – на зеленый свет светофора. На нерегулируемых светофором установленных и обозначенных разметкой местах соблюдать максимальную осторожность и внимательность. Даже если вы переходите дорогу на зеленый свет светофора, следите за дорогой и будьте бдительны – может ехать нарушитель ПДД.
- Не выбегайте на проезжую часть из-за стоящего транспорта. Неожиданное появление человека перед быстро движущимся автомобилем не позволяет водителю избежать наезда на пешехода или может привести к иной аварии с тяжкими последствиями.
- Переходите улицу только по пешеходным переходам. При переходе дороги сначала посмотрите налево, а после перехода половины ширины дороги – направо.
- Когда переходите улицу, следите за сигналом светофора: красный – СТОП – все должны остановиться; желтый – ВНИМАНИЕ – ждите следующего сигнала; зеленый – ИДИТЕ – можно переходить улицу.
- Если не успели закончить переход и загорелся красный свет светофора, остановитесь на островке безопасности.
- Не перебегайте дорогу перед близко идущим транспортом – помните, что автомобиль мгновенно остановить невозможно, и вы рискуете попасть под колеса.

## **Безопасность пассажира общественного транспорта**

- Ожидайте транспорт на посадочной площадке или тротуаре у указателя остановки.
- При посадке в автобус, троллейбус соблюдайте порядок. Не мешайте другим пассажирам.
- Находясь в транспорте, не ходите по салону, держитесь за поручень, не выглядывайте из окон, не высовывайте руки, не нажимайте без надобности на аварийные кнопки.
- Не прислоняйтесь к дверям, по возможности избегайте езды на ступенях.
- Заранее готовьтесь к выходу, пройдя вперед. Входя и выходя из транспорта, не спешите и не толкайтесь.
- Автобус и троллейбус обходите сзади, трамвай – спереди. Выйдя из транспорта нужно по тротуару дойти до пешеходного перехода и только по нему переходить на другую сторону.

**2.3.** Если к месту проведения мероприятия родители доставляют детей самостоятельно, тренер должен ознакомить родителей с Положением о порядке организации выезда на физкультурные и спортивные мероприятия, тренировочные мероприятия лиц, проходящих спортивную подготовку в муниципальном бюджетном учреждении «Спортивная школа олимпийского резерва «Закамск» г. Перми. Ответственность за ребенка несут родители, самостоятельно доставляющие его до места.

### **3. Требования охраны труда во время проведения мероприятия**

3.1. В помещении, где проводится мероприятие, должны находиться назначенные ответственные лица.

3.2. Строго выполнять все указания руководителя при проведении массового мероприятия, самостоятельно не предпринимать никаких действий.

3.3. Убедиться, что спортивная форма и спортивная обувь спортсмена соответствует требованиям технике безопасности вида спорта, сезону и погоде.

3.4. Все эвакуационные выходы во время проведения мероприятия закрываются на легкооткрывающиеся запоры, световые указатели «Выход» должны быть во включенном состоянии.

3.5. Участникам мероприятия запрещается приносить в помещение, где мероприятие:

- Сигареты, спички, зажигалки;
- Пиротехнические изделия (хлопушки, петарды, ракеты, бенгальские огни, фейерверки и т. п.);
- Легковоспламеняющиеся и горючие жидкости (бензин, керосин, ацетон, растворители и т. п.);
- Горючие предметы, (сухой спирт, свечи и т. п.);
- Взрывчатые вещества (порох и т. п.), взрывные устройства;

- Холодное, газовое, пневматическое, метательное и огнестрельное оружие промышленного или самодельного изготовления и боеприпасы к ним;
- Световые лазеры;
- Электрошокеры;
- Баллончики с различными газами и аэрозолями (газовые баллончики, баллончики с бытовой химией, парфюмерией и т. п.);
- Ядовитые, едкие, зловонные вещества и предметы их содержащие (ядохимикаты, кислоты, щелочи, ртуть и т. д.);
- Острые, колкие, режущие предметы (ножи, лезвия, спицы, отвертки и т. п.);
- Личные (принесенные из дома) электроаппаратуру и электроприборы, питающиеся напряжением 220 В (магнитофоны, электрогирлянды, электропаяльники, электрокипяtilьники, электрочайники и т. п.).

3.6. Участникам мероприятия запрещается:

- Драться;
- Толкаться;
- Подставлять друг другу подножки;
- Загромождать мебелью эвакуационные выходы;
- Выключать освещение в помещении;
- Употреблять алкогольные, наркотические, психотропные и токсические вещества;
- Совершать любые другие действия, влекущие за собой опасность для здоровья, жизни самого учащегося и других участников культурно-массового мероприятия;
- Открывать окна, садиться, перевешиваться и становиться ногами на подоконники открытых или закрытых окон; садиться на трубы и батареи центрального отопления независимо от их температуры; выбрасывать из окон, через форточку, фрамугу наружу здания какие-либо предметы.

3.7. Проверить исправность и надежность установки оборудования для проведения мероприятия.

3.8. Начинать мероприятия и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи или ответственного за проведение мероприятия.

#### **4. Требования безопасности в нештатных и аварийных ситуациях**

4.1. При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить мероприятия и сообщить об этом судье мероприятия. Мероприятия продолжать только после устранения неисправности или замене спортивного инвентаря и оборудования.

4.2. При плохом самочувствии прекратить участие в мероприятии и сообщить об этом судье, тренеру-преподавателю, врачу или ответственному за проведение мероприятия.

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

## **5. Требования безопасности по окончании соревнований**

- 5.1. Проверить по списку наличие всех участников мероприятия.
- 5.2. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование.
- 5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Инструктаж по технике безопасности при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, учебно-тренировочных мероприятий (сборов) проводится ежегодно. После проведения инструктажа в учебно-тренировочных группах делается запись в журналах учета учебно-тренировочных групп о дате проведения инструктажа.

**Инструкция № 11**  
по правилам пожарной безопасности  
для спортсменов МБУ ДО «СШ «Закамск» г. Перми

Ознакомление спортсменов с инструкцией по пожарной безопасности проводится тренером с целью формирования у спортсменов сознательного и ответственного отношения к вопросам личной безопасности и безопасности окружающих.

Инструктаж проводится со спортсменами перед началом тренировочного процесса. Тренер-преподаватель обязан довести до сведения спортсменов о плане и способе эвакуации (выхода из здания) на случай возникновения пожара, места расположения первичных средств пожаротушения и правила пользования ими. Отметка о проведении инструктажа по пожарной безопасности спортсменов спортивной школы проставляется журнале учета работы тренировочных групп тренера-преподавателя.

### **1. Общие требования безопасности**

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

1.2. Спортсмены обязаны знать места расположения первичных средств пожаротушения и правила пользования ими.

1.3. Спортсмены обязаны знать план и способы эвакуации (выхода из здания) на случай возникновения пожара.

1.4. При возникновении возгорания или при запахе дыма немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю или работнику учреждения.

1.5. Спортсмены обязаны сообщить тренеру-преподавателю или работнику учреждения о любых пожароопасных ситуациях.

### **2. Запрещается**

2.1. Трогать спички, играть с ними, бросать горящие спички в урны или контейнеры-мусоросборники.

2.2. Сушить одежду около печи, нагревательных приборов с открытой спиралью.

2.3. Приносить и пользоваться в учреждении легковоспламеняющимися, взрывоопасными, горючими материалами.

2.4. Оставлять без присмотра включенные в сеть электроприборы.

2.5. Разводить костры на территории учреждения.

2.6. Использовать пиротехнические средства.

2.7. Курить на территории учреждения.

### **3. Действия спортсменов в случае возникновения пожара. Что делать во время пожара?**

3.1. При возникновении пожара (вид открытого пламени, запах гари, задымление) немедленно сообщить работнику учреждения.

3.2. При опасности пожара находится возле тренера-преподавателя. Строго выполнять его распоряжения.

3.3. Не поддаваться панике. Внимательно слушать оповещение по учреждению и действовать согласно указаниям работников учреждения.

3.4. По команде тренера-преподавателя эвакуироваться из здания в соответствии с определенным порядком. При этом не бежать, не мешать своим товарищам, помогать малышам.

3.5. При выходе из здания находиться в месте, указанном тренером.

3.6. Внимание! Без разрешения администрации и тренерского состава учреждения спортсменам не разрешается участвовать в пожаротушении здания и эвакуации его имущества.

3.7. Обо всех причиненных травмах (раны, порезы, ушибы, ожоги и т.д.) спортсмены обязаны немедленно сообщить работникам учреждения.

#### **4. Что нельзя делать?**

4.1. Открывать окна и двери: приток свежего воздуха поддерживает горение.

4.2. Тушить водой электроприборы, включенные в сеть.

4.3. Ходить в задымленном помещении в полный рост: дым всегда скапливается в верхней части комнаты или здания, поэтому лучше пригнуться или лечь на пол, закрыв нос и рот платком.

4.4. В задымленном коридоре двигаться, держась за перила: они могут привести в тупик.

4.5. Пытаться покинуть горящее помещение на лифте (он может выключиться в любой момент, и вы окажетесь в ловушке).

4.6. Прячется во время пожара: от огня и дыма спрятаться невозможно.

4.7. Смазывать ожоги маслом.

4.8. Бороться с огнем самостоятельно, не вызывая пожарных.

Инструктаж по правилам пожарной безопасности для спортсменов МБУ ДО «СШ «Закамск» г. Перми проводится ежегодно. После проведения инструктажа в учебно-тренировочных группах делается запись в журналах учета учебно-тренировочных групп о дате проведения инструктажа.

## **Инструкция № 12**

по правилам поведения в общественном месте

- 1.1. Данная инструкция разработана о правилах поведения спортсменов спортивной школы в общественных местах (экскурсии, физкультурные и спортивные мероприятия, театры, музеи и т.д.).
- 1.2. Маршрут до пункта назначения выбирают такой, на котором обеспечивается полная безопасность.
- 1.3. Тренеры-преподаватели (руководители) отвечают за соблюдение правил техники безопасности и охрану жизни спортсменов.
- 1.4. Тренеры-преподаватели (руководители) во время посещения общественных мест должны вести постоянный контроль за спортсменами.
- 1.5. Перед каждым посещением общественного места тренер-преподаватель (руководитель) знакомит с общей характеристикой объекта, маршрутом и правилами безопасности, проводит инструктаж.
- 1.6. Спортсмены при посещении общественных мест должны быть соответственно одеты, не иметь при себе предметов, которые создают опасность.
- 1.7. В помещения спортсмены входят своевременно, спокойно, не мешают другим. Если это экскурсия по музею, то место должно быть определено таким образом, чтобы не заслонять экспонаты для других посетителей.
- 1.8. Во время просмотра, проведения экскурсии по музею, спортсмены не кричат, не отвлекают внимание зрителей (посетителей), не шуршат бумагой, не рассматривают сувениры.
- 1.9. Во время просмотра экспозиций не трогать их руками.
- 1.10. Слушая лекцию, стоять полукругом, не стеснять экскурсовода, не перебегать от одной экспозиции к другой, не разговаривать.
- 1.11. После окончания спектакля не покидать зрительный до тех пор, пока не закроется занавес. В случае посещения музея, библиотеки - не покидать последнего места около экскурсовода без разрешения.
- 1.12. Выходить из помещения организовано, спокойно одеться, построиться к выходу, во всём следовать указаниям тренера-преподавателя (руководителя).
- 1.13. После возвращения тренеры-преподаватели (руководители) еще раз проверяют спортсменов со списком.
- 1.14. В случае аварийной ситуации во время посещения общественных мест тренеры (руководители) отводят спортсменов в безопасное место.
- 1.15. При несчастном случае спортсменов отводят в безопасное место, а потерпевшему оказывают первую доврачебную помощь.

Инструктаж по правилам поведения в общественном месте проводится ежегодно. После проведения инструктажа в учебно-тренировочных группах делается запись в журналах учета учебно-тренировочных групп о дате проведения инструктажа.



## **Инструкция №13**

по охране труда для тренера-преподавателя МБУ ДО «СШ «Закамск» г.  
Перми

### **1. Общие требования безопасности**

Настоящая инструкция является обязательной для тренера-преподавателя при организации и проведении тренировочных занятий по виду спорта. Тренер в своей практической деятельности должен: руководствоваться настоящей инструкцией, государственными актами и документами по охране труда, и осуществлять контроль соблюдения спортсменами правил и инструкций по охране труда. Тренер, проводящий тренировочные занятия по виду спорта, несёт ответственность за сохранность жизни и здоровья спортсменов. Тренер-преподаватель должен:

- принимать участие в испытании спортивного инвентаря и оборудования;
- вносить предложения по улучшению условий проведения тренировочного процесса;
- организовывать изучение спортсменами правил по охране труда в быту и т. д.

Тренер-преподаватель должен знать:

- подготовленность и функциональные возможности каждого спортсмена;
- результаты медицинского осмотра;
- отмечать спортсменов, отсутствующих на тренировочном занятии, в журнале учета групповых занятий.

### **2. Требования безопасности перед началом проведения тренировочного занятия**

2.1. Проводить инструктаж спортсменов по охране труда на тренировочных занятиях с обязательной регистрацией в журнале учёта занятий

2.2. Предоставить занимающимся помещение для переодевания (отдельно мальчикам и девочкам);

2.3. Следить за соблюдением правил поведения спортсменами в раздевалках;

2.4. Обеспечивать безопасное проведение тренировочного занятия;

2.5. Провести тщательный осмотр места проведения тренировочного занятия;

2.6. Предусмотреть меры безопасности при выполнении физических упражнений;

2.7. Проверить исправность спортивного инвентаря, надежность установки и крепления оборудования;

2.8. Проветрить помещение при помощи естественной или принудительной вентиляции;

2.9. При недостаточном естественном освещении включить осветительные приборы;

2.10. Проверить состояние запасного выхода при проведении тренировочных занятий в помещении.

### **3. Требования безопасности во время проведения учебно-тренировочного занятия**

3.1. Соблюдать принципы доступности, последовательности и соответствие даваемых упражнений и нагрузок программе спортивной подготовки по виду спорта;

3.2. Проводить разминку и увеличивать время, отведенное на нее, при сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности;

3.3. Снизить нагрузку или увеличить время отдыха при появлении у спортсменов признаков утомления;

3.4. Обеспечивать страховку при выполнении спортсменами сложных технических элементов;

3.5. Следить за выполнением спортсменами инструкций, правил поведения на тренировочном занятии и принимать решение об отстранении спортсменов от участия в тренировочном процессе за грубое или систематическое их нарушение.

### **4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях**

4.1. При жалобе на недомогание или плохое самочувствие немедленно направить спортсмена к врачу;

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

4.3. При пожаре в спортивном зале открыть запасные выходы и организованно вывести спортсменов согласно плану эвакуации в безопасное место, сообщить о пожаре в пожарную часть и приступить к ликвидации очага возгорания.

### **5. Требования безопасности по окончании тренировочного занятия**

5.1. Организовать спортсменов для уборки спортивного инвентаря и оборудования в места его хранения;

5.2. Организованно вывести спортсменов с места проведения тренировочного занятия;

5.3. Произвести тщательный осмотр места проведения тренировочного занятия, выключить освещение, закрыть на ключ все подсобные помещения и спортзал;

5.4. Довести до сведения ответственного за спортзал и спортплощадку обо всех недостатках в обеспечении тренировочного процесса.

## **Инструкция №14**

для спортивной школы по правилам безопасного поведения  
на водоемах в летний, осенне-зимний и весенний периоды.

### **1. Общие требования безопасности**

1.1. Настоящая инструкция разработана на основе типовых инструкций, Правил охраны жизни людей на водных объектах (Постановление № 536 от 30.06.2006 МЧС РФ), рекомендаций ВОСВОД.

1.2. Спортсмены до 14 лет, во исполнение правил безопасного поведения на водоемах должны находиться под присмотром родителей, ответственных лиц, соблюдать неукоснительно их требования.

1.3. Опасные факторы:

- переохлаждение;
- ранения, травмирование по неосторожности, при нарушении требований настоящей инструкции;
- заражение инфекционными болезнями при употреблении воды из непроверенных открытых водоемов;
- утопление.

### **2. Требования безопасности в летнее время**

2.1. При посещении мест с водоемами в летнее время необходимо обращать внимание на температуру воздуха и воды. При низкой температуре рекомендуется надевать теплую одежду, запрещать купание в водоемах.

2.2. Перед купанием необходимо провести краткий инструктаж, напомнить о необходимости быть внимательным, осторожным.

2.3. Рекомендуется:

- во время купания не стоять без движения, почувствовав озноб немедленно выйти из воды;
- соблюдать перерыв между приемом пищи и купанием не менее 45 - 50 минут, между значительной физической нагрузкой и купанием не менее 10 - 15 минут;
- произвести несколько легких физических упражнений перед купанием в прохладную погоду;
- купаться не более 30 - 40 минут, выйдя из воды насухо вытереться, одеться;
- применять специальные средства защиты (шапочки, очки и пр.).

2.4. Требуется:

- почувствовав усталость немедленно плыть к берегу;
- при возникновении судорог стараться держаться на воде, незамедлительно звать на помощь.

2.5. Запрещается:

- при оказании помощи хватать спасающего;
- входить в воду потным, разгоряченным, при нырянии долго оставаться под водой;
- заплывать за установленные знаки (буйки, ограждения и пр.), подплывать близко к моторным лодкам, баржам;
- купаться в штормовую погоду, при высокой волне;

- прыгать с вышки без разрешения, если вблизи нее находятся другие пловцы, сталкивать кого-либо с вышки.

### **3. Требования безопасности на льду**

3.1. Необходимо помнить, что безопасным является лед зеленоватого оттенка, толщиной не менее 7 см.; непрочный лед находится около стока вод, вблизи камыша, кустов, под снегом, сугробами, в местах, где бьют ключи, быстрое течение, там, где имеются вмёрзшие в лед доски, бревна.

3.2. С появлением первого льда запрещается катание на коньках, лыжах и переход. Переход и катание допускаются при толщине льда 10-12 см., массовое катание при толщине льда не менее 25 см.

3.3. Рекомендуется перед выходом на лед наметить маршрут, прочность льда проверять ударом палки, пещни (проверять прочность ударом ноги запрещено), при наличии рюкзака размещать его на одном плече.

3.4. Не рекомендуется выходить на лед в позднее время, в незнакомых местах.

3.5. Запрещается появление на льду детей до 14 лет без сопровождения старших.

### **4. Требования безопасности в экстренных ситуациях**

4.1. В случае падения (провала) в прорубь, ледяной разлом, необходимо без паники, широко раскинув руки по кромкам льда удерживаться от погружения в воду с головой; без резких движений (стараясь не обломать кромку) поочередно вытаскивать ноги и откатиться (отползти) в сторону.

4.2. При оказании помощи утопающему необходимо помнить об опасности подходить близко к кромке льда, пострадавшему бросается (подается) веревка, связанные ремни (шарфы) и пр. и только затем пострадавший вытаскивается на лед.

4.3. Спортсмены в случае, если явились свидетелями происшествия, должны немедленно звать на помощь взрослых.

4.4. Во всех случаях извлеченного из воды человека необходимо немедленно доставить в теплое помещение, растереть, переодеть в сухую одежду и напоить горячим чаем.

Инструктаж для спортивной школы по правилам безопасного поведения на водоемах в летний, осенне-зимний и весенний периоды проводится ежегодно. После проведения инструктажа в учебно-тренировочных группах делается запись в журналах учета учебно-тренировочных групп о дате проведения инструктажа.

## Инструкция № 15

правила пребывания на территории МБУ ДО «СШ «Закамск» г. Перми  
и посещения учебно-тренировочных занятий

1. Данные правила призваны обеспечить безопасность участников учебно-тренировочного процесса и общественный порядок в помещениях во время проведения тренировочного процесса
2. К участникам учебно-тренировочного процесса в СШ «Закамск» относятся занимающиеся, согласно приказам, и их родители, администрация и тренерский коллектив школы, вспомогательный персонал и иные лица, состоящие в штате школы.
3. Правила обязательны для всех иных лиц, не являющихся участниками учебно-тренировочного процесса.
4. Правила распространяются на все помещения СШ «Закамск», находящиеся в оперативном управлении или на балансе, а также арендуемые и по договору безвозмездного пользования.
5. Нахождение в помещениях СШ «Закамск» лиц, не являющихся участниками учебно-тренировочного процесса, допускается с разрешения директора школы.
6. Под «учебно-тренировочными занятиями» понимаются занятия, предусмотренные Уставом спортивной школы, планом учебно-тренировочного занятия, расписанием, в рамках дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по видам спорта.
7. Все, кроме тренера-преподавателя, ведущего учебно-тренировочное занятие, и его занимающихся, являются посторонними. На тренировочном занятии может присутствовать администрация СШ.
8. Родители занимающихся вправе посетить учебно-тренировочное занятие, на котором присутствует их ребёнок, ознакомиться с ходом и содержанием занятий, по согласованию с директором.
9. Курение, употребление спиртных напитков, наркотических и одурманивающих средств, нарушение общественного порядка и благопристойности пресекаются педагогическим коллективом, администрацией школы или полицией.
10. Во время внеурочных мероприятий присутствие посторонних допускается с разрешения администрации школы. По первому требованию администрации школы, такие лица обязаны покинуть помещения СШ «Закамск».
11. При выявлении правонарушений или преступлений персонал школы при возможности пресекает их, ставит в известность администрацию школы либо сообщает в полицию.
12. Нахождение посторонних лиц с оружием - огнестрельным, холодным, взрывчатым, метательным, газовым - в помещениях школы и на её территориях не допускается.

## Инструкция №16

### Правила дорожного движения

#### Правила дорожного движения:

1. При движении по дороге будьте внимательны и осторожны, соблюдайте указания сопровождающего. При движении группой необходимо построиться в ряд по два человека, идти по тротуару шагом, придерживаясь правой стороны, из строя не выходить, на левую сторону не забегать, не мешать другим пешеходам.
2. Пешеходы должны двигаться по тротуарам или пешеходным дорожкам, а при их отсутствии по обочине.
3. 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).
4. Вне населенных пунктов при движении по проезжей части пешеходы должны идти навстречу движению транспортных средств.
5. Пересекать проезжую часть разрешается только по пешеходным переходам, в том числе по подземным и надземным, а при их отсутствии – на перекрестках, по линии тротуаров или обочин.
6. 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.
7. В местах, где движение регулируется, пешеходы должны руководствоваться сигналами регулировщика или пешеходного светофора, а при его отсутствии – транспортного светофора. Переходить проезжую часть можно только на зеленый сигнал светофора, при разрешающем жесте регулировщика. При красном и желтом сигнале, а также при мигающих сигналах светофора переход запрещается.
8. На нерегулируемых пешеходных переходах пешеходы могут выходить на проезжую часть после того, как оценят расстояние до приближающегося транспорта, его скорость и убедятся, что переход будет безопасен.
9. При пересечении проезжей части вне пешеходного перехода пешеходы не должны создавать помех для движения транспортных средств, не выходить из-за стоящего транспорта, не убедившись в отсутствии приближающихся транспортных средств.
10. Выйдя на проезжую часть, не задерживайтесь и не останавливайтесь: если это не связано с обеспечением безопасности.  
При переходе улицы оцените ситуацию на дороге в целом, затем посмотрите налево в сторону приближающихся транспортных средств, а дойдя до середины, остановитесь и посмотрите направо, и если путь свободен, закончите переход.
11. Пешеходы, не успевшие закончить переход, должны останавливаться на линии, разделяющей транспортные потоки, противоположных направлений. Продолжать переход можно лишь убедившись в безопасности дальнейшего движения и с учетом сигнала светофора (регулировщика). Если улица имеет

одностороннее движение, то при ее переходе надо все время смотреть в ту сторону, откуда движутся транспортные средства.

12. При приближении транспортных средств с включенными синими маяками или специальными звуковыми сигналами пешеходы обязаны воздержаться от перехода и уступить дорогу этим транспортным средствам.

13. Ожидать транспортные средства разрешается только на специальных посадочных площадках, а при их отсутствии на тротуаре или обочине.

14. Во время ожидания транспортного средства не играйте, не катайтесь на коньках, лыжах и санках, не выбегайте на дорогу.

#### **Правила по безопасному поведению в общественном транспорте:**

Необходимо помнить, что общественный транспорт средство передвижения повышенного риска, поэтому:

1. Избегайте в темное время суток пустых остановок, а ожидая автобус, трамвай или троллейбус, стойте на хорошо освещенном месте рядом другими людьми.

2. Когда подходит автобус, не старайтесь стоять в первом ряду - могут вытолкнуть под колеса.

3. Нельзя спать во время движения, т.к. при резком торможении можно получить травму.

4. Не прислоняйтесь к дверям, по возможности избегайте езды на ступенях и в переходе.

5. Избегайте пустых автобусов, троллейбусов и трамваев, а также вагонов электропоездов.

6. Если вам приходится ехать поздно, то садитесь около водителя и ближе к проходу.

7. Девушкам рекомендуется садиться рядом с женщинами.

8. Если в салон вошел развязный пассажир, отвернитесь от него, не встречайтесь с ним глазами.

9. Держите на виду свои вещи.

10. При поездке в электричке в вечернее и ночное время садитесь в первый вагон и вагон, где есть пассажиры.

11. Нельзя стоять в тамбуре и проходе вагона электропоезда, выходя из транспорта, будьте внимательны т.к. можно попасть под колеса проезжающего мимо транспорта.

12. При выходе из вагона держитесь за поручни.

#### **В общественном транспорте запрещается:**

- ходить без необходимости в автобусах, троллейбусах и т.д.
- открывать двери с обеих сторон (допускается только справа по движению)
- выглядывать из окон и высовывать руки;
- отвлекать водителя;
- включать или выключать какие-либо приборы (дергать стоп-кран);
- нажимать без надобности на аварийную кнопку.

#### **Периодичность проведения инструктажа:**

Инструктаж Правила дорожного движения проводится ежегодно. После проведения инструктажа в учебно-тренировочных группах делается запись в журналах учета учебно-тренировочных групп о дате проведения инструктажа.

## **Инструкция № 17**

### **Правила поведения при угрозе террористического акта или другой внештатной ситуации**

К террористическому акту невозможно подготовиться заранее, поэтому следует всегда быть настороже.

Главное правило: избегайте без необходимости посещения регионов, городов, мест и мероприятий, которые могут привлечь внимание террористов.

Общие рекомендации:

- обращайтесь внимание на подозрительных людей, предметы, на любые подозрительные мелочи. Сообщайте обо всем подозрительном сотрудникам правоохранительных органов;
- никогда не принимайте от незнакомцев пакеты и сумки, не оставляйте свой багаж без присмотра;
- у семьи должен план действий в чрезвычайных обстоятельствах, у всех членов семьи должны быть номера телефонов, адреса электронной почты.
- необходимо назначить место встречи, где вы сможете встретиться с членами вашей семьи в экстренной ситуации;
- в случае эвакуации, возьмите с собой набор предметов первой необходимости и документы;
- всегда узнавайте, где находятся резервные выходы из помещения;
- в доме надо укрепить и опечатать входы в подвалы и на чердаки, установить домофон, освободить лестничные клетки и коридоры от загромождающих предметов;
- организовать дежурство жильцов вашего дома, которые будут регулярно обходить здание, наблюдая, все ли в порядке, обращая особое внимание на появление незнакомых лиц и автомобилей, разгрузку мешков и ящиков;
- если произошел взрыв, пожар, землетрясение, никогда не пользуйтесь лифтом;
- старайтесь не поддаваться панике, что бы ни произошло.

Поведение в толпе:

Террористы часто выбирают для атак места массового скопления народа. Помимо собственно поражающего фактора террористического акта, люди гибнут и получают травмы еще и в результате давки, возникшей вследствие паники. Поэтому необходимо помнить следующие правила поведения в толпе:

- Избегайте больших скоплений людей.
- Не присоединяйтесь к толпе, как бы ни хотелось посмотреть на происходящие события.
- Если оказались в толпе, позвольте ей нести Вас, но попытайтесь выбраться из неё.
- Глубоко вдохните и разведите согнутые в локтях руки чуть в стороны, чтобы грудная клетка не была сдавлена.
- Стремитесь оказаться подальше от высоких и крупных людей, людей с громоздкими предметами и большими сумками.
- Любыми способами старайтесь удержаться на ногах.



- Не держите руки в карманах.
- Двигаясь, поднимайте ноги как можно выше, ставьте ногу на полную стопу, не семените, не поднимайтесь на цыпочки.
- Если давка приняла угрожающий характер, немедленно, не раздумывая, освободитесь от любой ноши, прежде всего от сумки на длинном ремне и шарфа.
- Если что-то уронили, ни в коем случае не наклоняйтесь, чтобы поднять.
- Если Вы упали, постарайтесь как можно быстрее подняться на ноги. При этом не опирайтесь на руки (их отдавят либо сломают). Старайтесь хоть на мгновение встать на подошвы или на носки. Обретя опору, "выныривайте", резко оттолкнувшись от земли ногами.
- Если встать не удастся, свернитесь клубком, защитите голову предплечьями, а ладонями прикройте затылок.

Попав в переполненное людьми помещение, заранее определите, какие места при возникновении экстремальной ситуации наиболее опасны (проходы между секторами на стадионе, стеклянные двери и перегородки в концертных залах и т.п.), обратите внимание на запасные и аварийные выходы, мысленно проделайте путь к ним.

Легче всего укрыться от толпы в углах зала или вблизи стен, но сложнее оттуда добираться до выхода.

При возникновении паники старайтесь сохранить спокойствие и способность трезво оценивать ситуацию.

Не присоединяйтесь к митингующим "ради интереса". Сначала узнайте, санкционирован ли митинг, за что агитируют выступающие люди.

Не вступайте в незарегистрированные организации. Участие в мероприятиях таких организаций может повлечь уголовное наказание.

Во время массовых беспорядков постарайтесь не попасть в толпу, как участников, так и зрителей. Вы можете попасть под действия бойцов спецподразделений.

При захвате в заложники:

Любой человек по стечению обстоятельств может оказаться в качестве заложника у преступников. При этом они могут добиваться достижения политических целей, получения выкупа и т.п. Во всех случаях, Ваша жизнь становится предметом торга для террористов. Захват может произойти в транспорте, в учреждении, на улице, в квартире. Если Вы оказались в заложниках, рекомендуем придерживаться следующих правил поведения:

- основное правило – не допускайте действия, которые могут спровоцировать нападающих к применению оружия и привести к человеческим жертвам;
- переносите лишения, оскорбления и унижения. Не смотрите в глаза преступникам, не ведите себя вызывающе;
- при необходимости выполняйте требования преступников, не противоречьте им, не рискуйте жизнью окружающих и своей собственной. Старайтесь не допускать истерик и паники;
- на совершение любых действий (сесть, встать, попить, сходить в туалет) спрашивайте разрешение;
- если Вы ранены, постарайтесь не двигаться, этим Вы сократите потерю крови.

Помните – Ваша цель остаться в живых. 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. Помните, что получив сообщение о Вашем захвате, спецслужбы уже начали действовать и предпримут все необходимые действия по Вашему освобождению. Во время проведения спецслужбами операции по Вашему освобождению неукоснительно соблюдайте следующие требования:

- лежите по 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.

Вы можете оказаться в ситуации, когда Вам станет известно о готовящемся или совершенном преступлении, возможно, кто-то знает о готовящемся преступлении против Вас. Как поведете Вы, так, возможно, поведут себя и другие.

При угрозе теракта:

- Всегда контролируйте ситуацию вокруг себя, особенно когда находитесь на объектах транспорта, культурно - развлекательных, спортивных и торговых центрах.
- При обнаружении забытых вещей, не трогая их, сообщите об этом водителю, сотрудникам объекта, службы безопасности, органов милиции. Не пытайтесь заглянуть внутрь подозрительного пакета, коробки, иного предмета.
- Не подбирайте бесхозных вещей, как бы привлекательно они не выглядели.
- В них могут быть закамуфлированы взрывные устройства (в банках из-под пива, сотовых телефонах и т.п.). Не пинайте на улице предметы, лежащие на земле.
- Если вдруг началась активизация сил безопасности и правоохранительных органов, не проявляйте любопытства, идите в другую сторону, но не бегом, чтобы Вас не приняли за противника.
- При взрыве или начале стрельбы немедленно падайте на землю, лучше под прикрытие (бордюр, торговую палатку, машину и т.п.). Для большей безопасности накройте голову руками.
- Случайно узнав о готовящемся теракте, немедленно сообщите об этом в правоохранительные органы.

Если вам стало известно о готовящемся или совершенном преступлении, немедленно сообщите об этом в органы ФСБ или МВД.

**Инструктаж** правила поведения при угрозе террористического акта или другой внештатной ситуации проводится ежегодно. После проведения инструктажа в учебно-тренировочных группах делается запись в журналах учета учебно-тренировочных групп о дате проведения инструктажа.

## **Инструкция № 18**

### **Правила личной гигиены, мерам профилактики гриппа и ОРВИ, в том числе новой коронавирусной инфекции COVID-19**

Вирусы гриппа и коронавирусной инфекции вызывают у человека респираторные заболевания разной тяжести. Симптомы заболевания аналогичны симптомам обычного (сезонного) гриппа. Тяжесть заболевания зависит от целого ряда факторов, в том числе от общего состояния организма и возраста.

Предрасположены к заболеванию: пожилые люди, маленькие дети, беременные женщины и люди, страдающие хроническими заболеваниями (астмой, диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями), и с ослабленным иммунитетом.

#### **ПРАВИЛО 1. ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ**

Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства.

Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртсодержащими или дезинфицирующими салфетками.

Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы.

#### **ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ**

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно - капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных.

Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Вирус гриппа и коронавирус распространяются этими путями.

Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.

При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать.

Избегая излишние поездки и посещения многолюдных мест, можно уменьшить риск заболевания.

#### **ПРАВИЛО 3. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

#### **ПРАВИЛО 4. ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ**

Среди прочих средств профилактики особое место занимает ношение масок, благодаря которым ограничивается распространение вируса.

Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:

- при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте в период роста заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями;

- при уходе за больными острыми респираторными вирусными инфекциями;
- при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции;
- при рисках инфицирования другими инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.

### ***КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МАСКУ?***

Маски могут иметь разную конструкцию. Они могут быть одноразовыми или могут применяться многократно. Есть маски, которые служат 2, 4, 6 часов. Стоимость этих масок различная, из-за различной пропитки. Но нельзя все время носить одну и ту же маску, тем самым вы можете инфицировать дважды сами себя. Какой стороной внутрь носить медицинскую маску - непринципиально.

Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно ее носить:

- маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;
- старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством;
- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;
- не используйте вторично одноразовую маску;
- использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.

При уходе за больным, после окончания контакта с заболевшим, маску следует немедленно снять. После снятия маски необходимо незамедлительно и тщательно вымыть руки.

Маска уместна, если вы находитесь в месте массового скопления людей, в общественном транспорте, а также при уходе за больным, но она нецелесообразна на открытом воздухе.

Во время пребывания на улице полезно дышать свежим воздухом и маску надевать не стоит. Вместе с тем, медики напоминают, что эта одиночная мера не обеспечивает полной защиты от заболевания. Кроме ношения маски необходимо соблюдать другие профилактические меры.

### **ПРАВИЛО 5. ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ, КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?**

Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу. Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.

***КАКОВЫ СИМПТОМЫ ГРИППА / КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ*** высокая температура тела, озноб, головная боль, слабость, заложенность носа, кашель, затрудненное дыхание, боли в мышцах, конъюнктивит.

В некоторых случаях могут быть симптомы желудочно-кишечных расстройств: тошнота, рвота, диарея.

### ***КАКОВЫ ОСЛОЖНЕНИЯ***

Среди осложнений лидирует вирусная пневмония. Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идёт быстрыми темпами, и у многих пациентов уже в течение 24 часов развивается дыхательная недостаточность,

требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией лёгких.

Быстро начатое лечение способствует облегчению степени тяжести болезни.

### **ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ В СЕМЬЕ КТО-ТО ЗАБОЛЕЛ ГРИППОМ / КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?**

Вызовите врача.

Выделите больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.

Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.

Часто проветривайте помещение.

Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.

Часто мойте руки с мылом.

Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами (платком, шарфом и др.).

Ухаживать за больным должен только один член семьи.

Инструктаж правила личной гигиены, мерам профилактики гриппа и ОРВИ, в том числе новой коронавирусной инфекции COVID-19 проводится ежегодно. После проведения инструктажа в учебно-тренировочных группах делается запись в журналах учета учебно-тренировочных групп о дате проведения инструктажа.