

Утверждаю
И.о. директора МАУ ДО «СШ
«Закамск» г. Перми
А.Л. Зимин
Пр № 38/0 « 18 » 05 2026 г.



ИНСТРУКЦИИ

по технике безопасности
во время занятий в разновозрастных отрядах

Инструкция № 1
Вводный инструктаж

Инструкция №2
По охране труда по мерам безопасности при занятиях на открытых спортивных площадках

Инструкция №3
По правилам пожарной безопасности.

Инструкция № 4
По правилам дорожно-транспортной безопасности.

Инструкция № 5
По правилам безопасности на реке и водоёмах.

Инструкция № 6
Правила поведения в экстремальных ситуациях.

Инструкция № 7
По профилактике негативных ситуаций во дворе, на улице, дома, в общественных местах.

ИНСТРУКЦИЯ № 1
по технике безопасности для воспитанников
во время занятий в разновозрастных отрядах
(вводный инструктаж)

1. По дороге на занятия в разновозрастных отрядах (далее – РВО) и обратно необходимо:
 - переходить дорогу только в установленных местах;
 - предварительно убедиться, что движущегося транспорта в опасной близости нет.
2. Во время занятий строго соблюдать инструкции по охране труда и требования тренера.
3. В случае любых происшествий и травм необходимо немедленно сообщить об этом тренеру.
4. При появлении на площадке посторонних людей, ведущих себя подозрительно или агрессивно, необходимо немедленно сообщить об этом тренеру.
5. Не допускается нахождение на площадке бродячих кошек и собак.
6. На площадке не допускается применение психического и физического насилия в отношении детей, все споры должны разрешаться только мирным путем.

ИНСТРУКЦИЯ № 2
по охране труда по мерам безопасности при занятиях на открытых
спортивных площадках

- I. Общие требования безопасности.
- Состояние спортивной площадки должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям. Нестандартное оборудование должно быть надёжно закреплено и находиться в исправном состоянии.
- К занятиям допускаются воспитанники:
- отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
 - прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
 - имеющие спортивную (сменную) 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.
- Воспитанник должен:
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
 - быть внимательным при перемещениях по спортивной площадке;
 - знать и выполнять настоящую инструкцию. За несоблюдение мер безопасности воспитанник может быть не допущен или отстранён от участия в тренировке.

II. Требования безопасности перед началом занятий.

Воспитанник должен:

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

III. Требования безопасности во время проведения занятий.

Занятия проводятся на ровном нескользком грунте под руководством тренера.

Тренер обязан:

- следить за выполнением воспитанников инструкций, правил поведения на тренировке.

Воспитанник должен:

- внимательно слушать объяснения упражнений и правильно их выполнять;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера;
- 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.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях. Воспитанник должен:

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

V. Требования безопасности по окончании занятий.

Воспитанник должен:

- под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия.

ИНСТРУКЦИЯ № 3

Правила пожарной безопасности

1. На территории площадки запрещается разводить костры, зажигать факелы, применять фейерверки и петарды.
2. Запрещается курить.
3. Запрещается приносить спички, горючие жидкости (бензин и растворители), легковоспламеняющиеся вещества и материалы.
4. В случае возгорания и появления пламени:
 - применить имеющиеся средства пожаротушения;
 - вызвать пожарных по телефону 01;
 - покинуть площадку, если огонь не удалось потушить.

ИНСТРУКЦИЯ № 4

Правила дорожно-транспортной безопасности

1. Правила безопасности для пешехода.
 - 1.1. Переходить дорогу только в установленных местах. На регулируемых перекрёстках - на зелёный свет светофора. На нерегулируемом светофоре установленных и обозначенных разметкой местах соблюдать максимальную осторожность и внимательность.
 - 1.2. Не выбегать на проезжую часть из-за стоявшего транспорта. Неожиданное появление человека перед быстро движущимся автобусом не позволяет водителю избежать наезда на пешехода или может привести к иной аварии с тяжкими последствиями.
 - 1.3. При выходе из транспорта, если необходимо перейти на другую сторону, нужно пропустить автобус, чтобы контролировать дорогу. Автобус обходить сзади, трамвай спереди.
 - 1.4. При переходе дороги сначала посмотреть налево, а после перехода половины ширины дороги - направо.
 - 1.5. Если не успели закончить переход и загорелся красный свет светофора, остановиться на островке безопасности.
 - 1.6. Не перебегайте дорогу перед близко идущим транспортом - помните, что автомобиль мгновенно остановить невозможно, и Вы рискуете попасть под колёса.
 - 1.7. Не играйте с мячом близко от дороги. Мяч может покатиться на проезжую часть, и Вы в азарте не заметите опасности, выбежав за мячом.
2. Безопасность велосипедиста.
 - 2.1. Не катайтесь на велосипеде на дорогах с усиленным движением.
 - 2.2. Перед переходом дороги в городе сойдите с велосипеда и ведите его рядом.
 - 2.3. При езде на велосипеде в сумерки позаботьтесь о чистоте катафота на заднем крыле.
 - 2.4. Даже если Вы переходите дорогу на зелёный свет светофора, следите за дорогой и будьте бдительны - может ехать нарушитель ПДД.
3. Безопасность пассажира.
 - 3.1. В автобусе при движении не ходите по салону, держитесь за поручни.

3.2. В легковой машине займите место на заднем сиденье.

3.3. Не садитесь в машину к незнакомым людям.

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

ИНСТРУКЦИЯ № 5

Правила безопасности на реке и водоёмах

1. Не умеешь плавать - не купайся на глубоком месте, не надейся на надувной матрац или иные плавсредства - они могут выскользнуть из - под Вас и вы утонете.

2. Не заплывайте далеко, можно устать и не доплыть до берега.

3. Надувные средства (камера, матрац) могут «уйти» от вас и, если плавать не умеете, то можете утонуть.

4. Не ныряйте в неизвестном месте и на мели, так как можно удариться головой о дно или какой - либо предмет.

5. Не играйте на глубине с погружением головы в воду, можно захлебнуться.

6. Не плавайте в лодке без спасательных средств (спасательного жилета или круга).

7. Не шалите в лодке на воде, можно опрокинуться.

8. Не подплывайте к дебаркадерам, баржам, судам - может затянуть под днище.

9. Не зная брода, не переходите речку. Можно попасть в яму.

ИНСТРУКЦИЯ № 6

По правилам поведения в экстремальных ситуациях

1. При пожаре в лесу.

Уходите быстро поперёк ветра в направлении «из леса». Если Вы не можете определить направление «из леса», нужно влезть на высокое дерево, чтобы определить край леса.

2. При пожаре в здании.

Если выход отрезан огнём, а Вы на этаже выше второго, закройте плотно окно и дверь, промажьте хлебным мякишем щели в двери, смочите простыню, обернитесь в мокрую простыню с головой. Дышать рекомендуется через смоченную и сложенную вчетверо марлю или майку. Так ожидайте помощи пожарных.

3. Если Вы потерялись в городе или заблудились в лесу и Вас ищут.

Оставайтесь в том месте, где Вы отстали от группы. Если в лесу, периодически (примерно через одну минуту) громко кричите «ау» и прислушивайтесь к голосам.

4. Если вы слышали вой электросирены - это сигнал «Внимание всем!»

5. Если вы слышали вой электросирены - то включите радио, телевизор и прослушайте сообщение. Выполняйте рекомендации, услышанные по радио, телевидению. Если сигнал электросирены застал Вас далеко от дома выполняйте рекомендации милиционеров и взрослых.

6. Если Вы разбили медицинский термометр (градусник).

Не скрывайте этого от родителей. Пары ртути очень ядовиты и, если ртуть не собралась и место её разлива не деактивизировать, то через некоторое время люди получают серьёзное заболевание печени и почек. Ртуть нужно собрать, а место её разлива многократно промыть трёххлорным железом или 20% раствором соды.

ИНСТРУКЦИЯ № 7

Профилактика негативных ситуаций

во дворе, на улице, дома, в общественных местах для воспитанников лагеря

1. Прежде чем выйти из квартиры (дома), посмотрите в глазок и убедитесь, что на площадке (около двери) нет посторонних, в противном случае переждите.
2. Никогда не заходите в лифт с посторонними (незнакомыми), а также в подъезд или на лестничную площадку, если там стоят незнакомые люди, особенно группа людей.
3. Если на вас всё же напали в лифте, постарайтесь нажать кнопку «Вызов диспетчера», но не кричите, особенно в тех случаях, когда не уверены, что поблизости есть люди, способные помочь.
4. Проводя время во дворе, держитесь подальше от компаний подростков, которые старше вас, находятся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, играют в азартные игры и т.п.
5. Никогда не садитесь в транспорт (машину, мотоциклы и т.п.) с незнакомыми людьми.
6. Не выносите на улицу дорогие вещи (магнитофон и т.п.), если около дома нет старших.
7. Не носите с собой ценности, деньги (без особой на то необходимости).
8. Не лазайте по подвалам, чердакам и крышам.
9. Гуляя на улице, старайтесь держаться поближе к своему дому, находиться в знакомой компании. Последнее условие обязательно, если вы уходите далеко от дома, особенно в чужой район, на танцы (дискотеку), базар, магазин, на концерт и т.п. При этом желательно, чтобы взрослые знали, где вы находитесь.
10. Призыв о помощи - не свидетельство трусости, а необходимое средство самозащиты, иногда - спасение.
11. Если вы попали в западню - нападающих больше, они явно сильнее, поблизости нет никого, кто мог бы помочь, то лучше отдайте деньги или вещь, которую они требуют. Помните, что ваша жизнь и здоровье дороже всего.
12. Если вас начинают преследовать, идите (бегите) туда, где много людей, больше света (ночью) и т.п.
13. Никогда не играйте в азартные игры, особенно на деньги со старшими ребятами или со взрослыми, вообще с незнакомыми людьми.
14. В целях личной безопасности (профилактики похищений) необходимо:

старайтесь не оставаться в одиночестве, особенно на улице, по пути в образовательное учреждение и обратно, в место досуга;

чаще менять маршруты своего движения в образовательное учреждение, в магазины, к друзьям и т.д.

Никогда не заговаривайте с незнакомыми, а тем более в чём - то подозрительными людьми;

не садитесь в чужие машины, не ездить с незнакомыми людьми; всегда ставить в известность родственников о том, куда и когда вы направляетесь; у кого, сколько и где собираетесь быть, когда и каким путём собираетесь возвращаться (если есть возможность, сообщите номер телефона, иные координаты, по которым вас можно найти).