МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

по проведению занятий по мерам

безопасности с обучающимися

Настоящие методические рекомендации определяют виды, содержание и порядок проведения занятий по мерам безопасности с обучающимися учреждений дополнительного образования туристско-краеведческого профиля.

Изучение вопросов безопасности труда организуется и проводится на всех этапах образовательного процесса с целью формирования у обучающихся сознательного и ответственного отношения к вопросам личной безопасности и безопасности окружающих.

Обучение по мерам безопасности обучающихся в объединении по интересам (секции, клубе, кружке) проходит перед началом всех видов деятельности: теоретических и практических занятий, занятий общественно-полезным трудом, экскурсий, походов, спортивных занятий, соревнований, туристских слетов и других массовых мероприятий. Обучение проводится в виде инструктажей обучающихся с обязательной регистрацией в журнале планирования и учета работы объединения по интересам педагогом дополнительного образования в специальном разделе «Заняткі па мерах бяспекі».

В течение года педагоги дополнительного образования должны провести следующие виды инструктажей по технике безопасности для обучающихся:

1. **Вводный инструктаж по технике безопасности** проводится с обучающимися перед началом занятий по правилам безопасного поведения в учреждении, кабинетах, мастерской, спортзале и т.д. На первом занятии в графе «Змест інструктажа» обязательна запись «Вводный инструктаж по технике безопасности». Этот инструктаж ознакомительный, проводится в сентябре в начале реализации образовательной программы и включает в себя информацию о режиме занятий, конкретных условий работы и следующие правила и инструкции:

Правила поведения обучающихся в объединениях по интересам (Приложение 1).

Инструкция № 1. О пожарной безопасности (Приложение 2);

Инструкция № 2. Правила поведения и техника безопасности при работе детей и подростков за компьютером (Приложение 3);

Инструкция № 3. Правила дорожно-транспортной безопасности (Приложение 4);

Инструкция № 4. Правила безопасного поведения на водоемах в летний, осенний, зимний и весенний периоды (Приложение 5);

Инструкция № 5. О профилактике негативных ситуаций во дворе, на улицах, дома и в общественных местах (Приложение 6);

Инструкция № 6. О технике безопасности при проведении туристских походов, экскурсий, экспедиций (Приложение 7);

Инструкция № 7. О технике безопасности при проведении занятий в спортивном зале, на спортивной площадке, на скалодроме(Приложение 8);

Инструкция № 8. О соблюдении мер безопасности для участников спортивных и спортивно-массовых мероприятий (Приложение 9);

1. **Промежуточный инструктаж по технике безопасности** проводится перед зимними каникулами в декабре по следующим инструкциям: № 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7.
2. **Итоговый инструктаж по технике безопасности** проводится в конце всего обучения, перед летними каникулами в мае месяце по следующим инструкциям: № 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.

6. Если обучающиеся принимают участие в массовых мероприятиях: соревнованиях, походах выходного дня, многодневных походах, выездах на экскурсию и т.п., то с обучающимися необходимо провести **целевой инструктаж** по семи рекомендуемым направлениям:

1) пожарная безопасность;

2) электробезопасность;

3) профилактика детского дорожно-транспортного травматизма;

4) безопасность на воде, на льду;

5) профилактика негативных криминогенных ситуаций;

6) правила безопасного обращения с взрывоопасными предметами, веществами;

7) при проведении походов, экскурсий, экспедиций;

8) меры безопасности в спортивном зале, на спортивной площадке, на скалодроме;

9) меры безопасности при проведении спортивных и спортивно-массовых мероприятий.

7**. Внеплановый инструктаж проводится:**

при введении в действие новых инструкций по охране труда, а также изменений к ним;

в связи с изменившимися условиями труда;

при нарушении обучающимися требований безопасности труда, которые могут привести или привели к травме, аварии, взрыву или пожару, отравлению;

по требованию органов надзора;

при перерывах в работе более чем на 60 календарных дней.

Внеплановый инструктаж проводится индивидуально или с группой обучающихся.

Объем и содержание инструктажа определяются в каждом конкретном случае в зависимости от причин и обстоятельств, вызвавших необходимость его проведения.

Внеплановый инструктаж регистрируется в журналах с указанием причины проведения внепланового инструктажа.

Данные методические рекомендации подготовлены на основе следующих нормативных документов:

Закон Республики Беларусь об охране труда;

Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте»;

Правила дорожного движения Республики Беларусь;

Правила автомобильных перевозок пассажиров;

Правила пожарной безопасности Республики Беларусь;

Правила безопасности проведения занятий физической культурой и спортом;

Положение о порядке проведения на территории Республики Беларусь спортивных мероприятий, формирования состава участников спортивных мероприятий, их направления на спортивные мероприятия и материального обеспечения;

Положение о порядке проведения на территории Республики Беларусь спортивно-массовых мероприятий, формирования состава участников спортивно-массовых мероприятий, их направления на спортивно-массовые мероприятия и материального обеспечения;

Санитарные нормы и правила «Требования к оздоровительным организациям для детей»;

Санитарные нормы и правила «Требования к учреждениям дополнительного образования детей и молодежи, специализированным учебно-спортивным учреждениям».

Инструкция о порядке проведения республиканских мероприятий учреждениями дополнительного образования детей и молодежи с участием обучающихся;

Инструкция об организации участия обучающихся учреждений образования в туристских походах и экскурсиях.

Приложение 1

**ПРАВИЛА**

**поведения обучающихся в объединениях по интересам**

**Каждый обучающийся в объединениях по интересам должен соблюдать:**

1. Общие правила поведения:

1.1. Регулярно посещать занятия;

1.2. Приходить на занятия заблаговременно: за 5 минут до начала занятия пройти к кабинету, залу, в котором будет проходить очередное занятие;

1.3. Соблюдать чистоту и порядок;

1.4. Беречь имущество. Не рисовать на стенах и партах;

1.5. Не засорять туалеты посторонними предметами, а после пользования питьевой водой закрывать водопроводные краны;

1.6. Быть аккуратным, носить опрятную одежду;

1.7. Иметь специальную спортивную форму для занятий.

2. Правила поведения на занятиях и перерывах:

2.1. Соблюдать дисциплину как на занятиях, так и на перерывах;

2.2. По окончании занятия выходить из помещения с целью проветривания;

2.3. Быть вежливым и предупредительным с другими обучающимися и педагогами, уважительно относиться к товарищам;

2.4. Не допускать в помещении нецензурную брань, выражения, унижающие достоинство человека;

2.5. Не допускать случаев психического и физического насилия над обучающимися, все споры разрешать только мирным путем;

2.6. Выполнять требования дежурных педагогов и обучающихся;

2.7. Соблюдать инструкции по охране труда на занятиях;

2.8. Во время перерывов не бегать, не толкаться, не создавать травмоопасных ситуаций;

2.9. В случае любых происшествий или травм немедленно сообщить об этом педагогу.

Приложение 2

**Инструкция № 1**

**О пожарной безопасности**

**1. Для обучающихся начальных классов**

1.1. Нельзя брать спички и играть с ними;

1.2. Опасно играть с игрушками и сушить одежду около печи, открытого огня, нагревательных приборов с открытой спиралью;

1.3. Недопустимо без разрешения взрослых включать электроприборы и газовую плиту;

1.4. Нельзя разводить костры и играть около них;

1.5. Если увидели пожар, необходимо сообщить об этом родителям или взрослым.

**2. Для обучающихся средних и старших классов**

2.1. Следить, чтобы со спичками не играли маленькие дети, убрать их в недоступные для малышей места;

2.2. Не нагревать незнакомые предметы, упаковки из-под порошков и красок, особенно аэрозольные упаковки;

2.3. Не оставлять электронагревательные приборы без присмотра. Уходя из дома, выключать электроприборы из сети;

2.4. Помнить, что опасна не только бочка с бензином, но и пустая бочка из-под него или другой легковоспламеняющейся жидкости, и зажженная спичка может привести к тяжелым ожогам и травмам;

2.5. Не разжигать костер с помощью легковоспламеняющихся жидкостей (бензин, солярка);

2.6. Не оставлять непотушенных костров;

2.7. Не поджигать самим и не позволять младшим поджигать тополиный пух или сухую траву;

2.8. Обучающиеся старших классов обязаны знать план и способы эвакуации (выхода из здания) на случай возникновения пожара, места расположения первичных средств пожаротушения и правила пользования ими;

2.9. Обучающиеся обязаны сообщить педагогу или работнику учреждения о любых пожароопасных ситуациях, возникновении возгорания или запахе дыма.

**3. На территории учреждения образования**

3.1. Запрещается разводить костры, зажигать факелы, применять фейерверки и петарды, другие горючие составы;

3.2. Запрещается приносить в учреждение образования спички, горючие жидкости (бензин и растворители), легковоспламеняющиеся вещества и материалы;

3.3. Категорически не допускается бросать горящие спички в урны, в контейнеры-мусоросборники;

3.4. Запрещается пользоваться в классах и кабинетах осветительными и нагревательными приборами с открытым пламенем и спиралью;

3.5. В случаях пожарной опасности производится эвакуация учреждения образования;

3.6. Учащимся не разрешается участвовать в пожаротушении здания и эвакуации его имущества.

Приложение 3

**Инструкция № 2**

**Правила поведения и техника безопасности при работе детей и подростков за компьютером**

**1. Общие положения**

1.1. К работе за компьютером допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, соблюдающие указания педагога;

1.2. Необходимо неукоснительно соблюдать правила по технике безопасности. Нарушение этих правил может привести к поражению электрическим током, вызвать возгорание;

1.3. При эксплуатации необходимо остерегаться

поражения электрическим током,

механических повреждений, травм.

**2. Требования безопасности перед началом работы**

2.1. Не входить в кабинет в верхней одежде, головных уборах, грязной обуви, с громоздкими предметами. Передвигаться в кабинете спокойно, не торопясь;

2.2. Работать разрешается только на том компьютере, который выделен на данное занятие;

2.3. Не разговаривать громко, не шуметь, не отвлекать других учащихся;

2.4. Перед началом работы необходимо убедиться в отсутствии видимых повреждений оборудования на рабочем месте;

2.5. Напряжение в сети кабинета включается и выключается только педагогом.

**3. Требования безопасности во время работы**

3.1. С техникой обращаться бережно, на клавиатуре работать не спеша, клавиши нажимать аккуратно;

3.2. При появлении изменений в функционировании аппаратуры, самопроизвольного ее отключения необходимо немедленно прекратить работу и сообщить об этом педагогу;

3.3. Контролировать расстояние до экрана и правильную осанку:

3.3.1. Голова не наклонена вперед или назад. Экран компьютера должен располагаться примерно на 15 градусов ниже уровня глаз;

3.3.2. Спина прямая, плечи назад, но расслаблены;

3.3.3. Руки близко к телу и расслаблены;

3.3.4. Предплечья стоят на столе и формируют с локтями по меньшей мере 90-градусный угол;

3.3.5. Руки почти вровень с предплечьем, с небольшим изгибом запястья;

3.3.6. Ноги стоят на полу или подставке для ног, угол под коленом ‑ 90 градусов;

3.3.7. Расстояние до монитора должно быть не меньше 50 см;

3.3.8. Время, проводимое за компьютером без отрыва, не должно превышать установленного;

3.3.9. Необходимо регулярно делать разминку для глаз, шеи, рук, спины;

3.3.10. Взгляд должен быть направлен в середину экрана.

3.4. Не допускать работы на максимальной яркости экрана дисплея.

3.5. Запрещается:

3.5.1. Эксплуатировать неисправную технику;

3.5.2. При включенном напряжении сети отключать, подключать кабели, соединяющие различные устройства компьютера;

3.5.3. Работать с открытыми кожухами устройств компьютера;

3.5.4. Касаться экрана дисплея, тыльной стороны дисплея, разъемов соединительных кабелей, токоведущих частей аппаратуры;

3.5.5. Касаться автоматов защиты, пускателей, устройств сигнализации;

3.5.6. Во время работы касаться труб, батарей;

3.5.7. Самостоятельно устранять неисправность работы клавиатуры;

3.5.8. Нажимать на клавиши с усилием или допускать резкие удары;

3.5.9. Пользоваться каким-либо предметом для нажатия на клавиши;

3.5.10. Передвигать системный блок и дисплей. Класть какие-либо предметы на системный блок, дисплей, клавиатуру;

3.5.11. Загромождать проходы в кабинете сумками, портфелями, стульями. Быстро передвигаться по кабинету;

3.5.12. Работать грязными, влажными руками, во влажной одежде;

3.5.13. Работать при недостаточном освещении;

3.5.14. Запрещается без разрешения педагога включать и выключать компьютер. Подключать кабели, разъемы и другую аппаратуру к компьютеру;

3.6. По окончании работы выполнить действия строго по указанию педагога;

3.7. Запрещается гасить загоревшиеся электроприборы водой. Это может привести к поражению электрическим током. В случае возгорания электроприборов немедленно сообщить педагогу и покинуть помещение.

**Рекомендуемые упражнения для глаз:**

Поставить руку ладонью к себе на расстоянии 20 см от глаз и внимательно рассматривать ее, как бы изучая линии на ладони. Через 20 секунд сместить взгляд так, чтобы он прошел сквозь пальцы на предметы, которые находятся на расстоянии 5-6 метров. Через 20 секунд начать упражнение с начала. Продолжительность упражнения составляет 2-3 минуты.

Приложение 4

**Инструкция № 3**

**Правила дорожно-транспортной безопасности**

1**. Правила безопасности для пешехода**

1.1. При движении по улицам необходимо быть осторожным, не торопиться. Передвигаться только по тротуару или обочине дороги. Не выходить на проезжую часть улицы или дороги;

1.2. При переходе проезжей части следить за сигналом светофора:

красный – СТОП – все должны остановиться;

желтый – ВНИМАНИЕ – ждите следующего сигнала;

зеленый – ИДИТЕ – можно переходить улицу;

1.3. Переходить дорогу только в установленных местах по пешеходным переходам. На регулируемых переходах дороги переходить ее на зеленый свет светофора, на нерегулируемых светофором ‑ в установленных и обозначенных разметкой местах. При переходе дороги сначала посмотреть налево, а после перехода половины ширины дороги – направо. Соблюдать максимальную осторожность. Помнить, что автомобиль мгновенно остановить невозможно;

1.4. Если не успели закончить переход и загорелся красный свет светофора, остановиться на островке безопасности.

**2. Безопасность пассажира общественного транспорта**

2.1. Ожидать транспорт на посадочной площадке или тротуаре у указателя остановки.

2.2. При посадке в автобус, троллейбус, трамвай, метро соблюдать порядок, не мешать другим пассажирам.

2.3. Находясь в транспорте:

уступать место пожилым пассажирам и пассажирам с малолетними детьми;

не отвлекать водителя во время движения транспорта;

не ходить по салону;

держаться за поручень;

не высовываться из окон;

не выбрасывать в окна отходы и другие предметы, приводящие к загрязнению окружающей среды и создающие риск получения травмы у пешеходов;

не нажимать без надобности на аварийные кнопки;

не прислоняться к дверям;

избегать езды на ступенях;

не препятствовать закрытию дверей;

2.4. Заранее готовиться к выходу. Входя и выходя из транспорта, не спешить и не толкаться.

2.6. Выйдя из транспорта, надо дойти по тротуару до пешеходного перехода и только по нему переходить на другую сторону дороги.

**3. Безопасность на объектах железнодорожного транспорта**

3.1. При движении вдоль железнодорожного пути не подходить ближе 5 м к рельсу.

3.2. На электрифицированных участках не подниматься на опоры, а также не прикасаться к спускам, идущим от опоры к рельсам, и лежащим на земле электропроводам.

3.3. Переходить железнодорожные пути только в установленных местах ‑ пешеходные мосты, тоннели, настилы, по указателям «Переход через пути»;

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

3.5. Запрещается при переходе через пути подлезать под вагоны и перелезать через автосцепки;

3.6. Подходя к железнодорожному переезду, внимательно следить за световой и звуковой сигнализацией, а также положением шлагбаума. Переходить через пути при открытом шлагбауме, а при его отсутствии ‑ когда нет близко идущего подвижного состава;

3.7. Во время ожидания поезда запрещены подвижные игры на платформе. Нельзя бежать по платформе рядом с вагоном прибывающего (уходящего) поезда, а также стоять ближе двух метров от края платформы во время прохождения поезда без остановки;

3.8. Подходить к вагону необходимо после полной остановки поезда. Посадка в вагон и выход из него производится со стороны перрона или посадочной платформы. Быть внимательными, чтобы не оступиться и не попасть в зазор между посадочной площадкой вагона и платформой;

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

3.10. В случае экстренной эвакуации из вагона надо сохранять спокойствие, взять с собой только самое необходимое. При выходе через боковые двери и аварийные выходы быть внимательными, чтобы не попасть под встречный поезд.

Приложение 5

**Инструкция № 4**

**Правила безопасного поведения на водоемах в летний, осенний, зимний и весенний периоды**

**1. В летнее время при купании в реке или открытом водоеме**

1.1. Купаться можно в солнечные и безветренные дни при температуре воды не ниже 20ºС, воздуха – не ниже + 23ºС; в дальнейшем после недели регулярного купания – при температуре воды не ниже 16ºС для основной и 18ºС для детей подготовительной группы по физическому воспитанию;

1.2. Купаться детям в открытых водоемах можно только в специально отведенных местах для плавания с глубиной от 0,7 до 1,3 м. На определенных для плавания местах не должно быть выхода грунтовых вод с низкой температурой, резко выраженных и быстрых водоворотов, воронок, больших волн. Скорость течения воды не должна превышать 0,5 м/сек. Дно должно быть песчаным, свободным от тины, водорослей, коряг, острых камней. Границы зоны купания обозначаются яркими плавучими сигналами, должны иметь удобные и безопасные подходы к воде;

1.3. Дети не допускаются к купанию сразу после приема пищи и большой физической нагрузки (игра в футбол, бег, спортивные соревнования и т.д.). Перерыв между приемами пищи и купанием должен быть не менее 45-50 минут;

1.4. Время пребывания в воде в первый день не должно превышать 7-10 минут. Ежедневно время купания увеличивается и может достигать 25 минут;

1.5. Входить в воду постепенно и во время купания не стоять без движения. При появлении первых признаков переохлаждения («гусиная кожа», озноб, посинение носа, губ, ушей) сразу выйти из воды;

1.6. В прохладную погоду необходимо проделать несколько легких физических упражнений для согревания организма;

1.7. Во избежание травмы головы и позвоночника запрещено нырять в неизвестном месте и на мели до обследования глубины и дна водоема. При склонности к ушным заболеваниям нельзя прыгать в воду головой вниз;

1.8. Выйдя из воды, необходимо вытереться насухо и сразу одеться;

1.9. При судорогах постараться не растеряться, держаться на воде, звать на помощь;

1.10. При оказании помощи на воде не хватайте спасающего, а помогите ему буксировать вас к берегу.

**Запрещается!!!**

1) Входить в воду разгоряченным, сразу после перехода или физических упражнений с большой мышечной нагрузкой;

2) Заплывать за установленные знаки (ограждения участка, отведенного для купания);

3) Подплывать близко к моторным лодкам, баржам;

4) Купаться при высокой волне, в сумерки и ночное время;

5) Нырять в воду с мостиков, лодок, обрывистого берега; толкать товарища с берега;

6) Плавать в лодке без спасательных средств (спасательного жилета).

**2. При купании в бассейне**

2.1. При движении по бортику бассейна надевайте резиновые тапочки, чтобы не поскользнуться;

2.2. Запрещено нырять в бассейн без разрешения дежурного бассейна, тренера, инструктора-методиста, также запрещено прыгать с бортика и тумбочек в бассейн, необходимо спускаться только по установленным лестницам;

2.3. Прыгать с вышек возможно только со специальной подготовкой. При неправильной технике прыжка можно повредить позвоночник или получить шок при попадании сильной струи воды через нос в дыхательные пути;

2.4. Нельзя прыгать с вышки, если вблизи от нее находятся другие пловцы;

2.5. Будьте осторожны при выходе из бассейна – можно поскользнуться и упасть.

**3. При выходе на лёд**

3.1. Не выходите на тонкий или непрочный весенний лед на реке или водоёмах – можно провалиться;

3.2. Лед зеленоватого оттенка, толщиной 7 см – безопасный, он выдерживает одного человека. Тонкий или рыхлый лед ‑ вблизи камыша, кустов, под сугробами. Ненадежный тонкий лед ‑ в местах, где бьют ключи, быстрое течение или там, где впадают в реку ручьи и сточные воды. Площадки под снегом особо опасны;

3.3. Нельзя проверять прочность льда ударом ноги;

3.4. При вынужденном переходе водоема безопаснее всего придерживаться проторенных троп или идти по уже проложенной лыжне. При их отсутствии, перед тем, как спуститься на лед, внимательно осмотреться и наметить предстоящий маршрут;

3.5. При переходе водоема группой необходимо идти друг за другом, соблюдая расстояние друг от друга 5-6 м;

3.6. Замерзшую реку (озеро) лучше перейти на лыжах, при этом: крепления лыж расстегнуть, чтобы при необходимости быстро их сбросить; лыжные палки держать в руках, не накидывая петли на кисти рук, чтобы в случае опасности сразу их отбросить;

3.7. Если есть рюкзак, повесить его на одно плечо;

3.8. Если вы провалились, необходимо широко раскинуть руки по кромкам льда, удерживаться от погружения с головой;

3.9. Не паниковать, стараться без резких движений выбраться на лёд, наползая грудью и поочередно вытаскивая на поверхность ноги;

3.10. Выбравшись из пролома, нужно откатиться и ползти в сторону берега;

3.11. Добравшись до берега, быстро идти домой, переодеться в сухую одежду, выпить горячий чай.

Приложение 6

**Инструкция № 5**

**О профилактике негативных ситуаций во дворе, на улицах, дома и в общественных местах**

1. Прежде чем выйти из квартиры (дома), убедитесь, что на площадке около двери нет посторонних, в противном случае переждите;

2. Никогда не заходите в лифт с посторонними (незнакомыми), в подъезд или на лестничную площадку, если там стоят подозрительные люди;

3. 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.д.;

4. Не выносите на улицу дорогие вещи, если около дома нет старших членов вашей семьи.

5. Не носите с собой ценности, деньги, без особой на то необходимости.

6. Не лазайте по подвалам, чердакам, крышам.

7. 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), рынок, в магазин, на концерт и т.п. Обязательно поставьте в известность родителей или лиц их замещающих о месте своего нахождения;

8. Призыв о помощи – это не свидетельство трусости, а необходимое средство самозащиты, иногда – спасение.

9. Если вы попали в западню – нападающих больше, они явно сильнее, поблизости нет никого, кто мог бы прийти на помощь, то лучше отдать деньги или вещь, которую они требуют. Помните, что ваша жизнь и здоровье дороже всего!

10. Если вас начинают преследовать, идите (бегите) туда, где много людей, больше света.

11. Никогда не играйте в азартные игры, особенно на деньги со старшими ребятами или взрослыми, с незнакомыми людьми.

12. В целях личной безопасности, профилактики преступлений против вашей личности необходимо:

стараться не оставаться в одиночестве, особенно на улице, на пути в школу, в место досуга и обратно;

никогда не заговаривать с незнакомыми, подозрительными людьми;

не садиться 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 путем собираетесь возвращаться (сообщите номер телефона, иные координаты, по которым вас можно найти);

будьте на связи, не отключайте мобильный телефон!

13. Избегайте в темное время суток пустынных остановок, ожидая общественный транспорт, стойте на хорошо освещенном отведенном месте рядом с другими людьми;

14. Поздно возвращаясь домой в транспорте, садитесь на места рядом с водителем и ближе к проходу. Девушкам рекомендуется садиться рядом с женщинами. Держите на виду свои вещи.

Приложение 7

**Правила**

**безопасного обращения с взрывоопасными предметами**

1. При обнаружении взрывоопасного предмета или предмета неизвестного происхождения запрещается брать его в руки, сдвигать с места, бросать или ударять по нему, переносить в другое место. Недопустимо заливать взрывоопасный предмет жидкостями, засыпать порошками, накрывать каким-либо материалом;

2. Необходимо прекратить любую работу в районе обнаружения взрывоопасного предмета. Категорически запрещено пользоваться мобильным телефоном вблизи предмета, напоминающего взрывное устройство;

3. Обозначьте место обнаружения неизвестного предмета опознавательным знаком. Примите меры к недопущению в зону возможного поражения других лиц. Сообщить о находке педагогу – руководителю работы;

5. Тщательно выбирайте место для костра. Пользоваться старыми кострищами не всегда безопасно – там могут оказаться взрывоопасные предметы (баллончики, петарды и т.п.);

6. Разминированием, обезвреживанием или уничтожением взрывоопасных предметов занимаются только подготовленные специалисты саперы, допущенные к этому виду работ!

Приложение 8

**Инструкция № 6**

**О технике безопасности при проведении туристских походов, экскурсий, экспедиций**

**1. Общие требования безопасности**

1.1. К туристским походам, экскурсиям и экспедициям допускаются обучающиеся, прошедшие предварительное обучение и инструктаж по технике безопасности;

1.2. Организация и проведение туристских походов, экскурсий, экспедиций осуществляются в соответствии с Инструкцией об организации участия обучающихся учреждений образования в туристских походах и экскурсиях и в соответствии с действующими Правилами организации и проведения спортивных туристских походов;

1.3. При проведении прогулки, туристского похода, экскурсии, экспедиции группу обучающихся должны сопровождать двое взрослых – руководитель и заместитель руководителя;

1.4. Для оказания первой медицинской помощи пострадавшим во время прогулки, туристского похода, экскурсии, экспедиции обязательно иметь аптечку с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств.

2. Опасные факторы:

изменения установленного маршрута движения, самовольное оставление места расположения группы;

травмирование ног при неправильном подборе обуви, передвижение без обуви, укусы ядовитыми животными, пресмыкающимися и насекомыми;

отравление ядовитыми растениями, плодами и грибами;

заражение желудочно-кишечными болезнями при употреблении воды из непроверенных открытых водоемов;

погодные явления (гроза, ураган, наводнения и т.п.).

3. Во время прогулки, туристского похода, экскурсии, экспедиции обучающиеся обязаны:

3.1. Соблюдать дисциплину, выполнять все указания руководителя и его заместителя, самовольно не изменять установленный маршрут движения, не покидать место расположения группы;

3.2. Отправляясь в туристский поход, экскурсию, экспедицию необходимо надевать одежду, соответствующую сезону и погоде, на ноги надевать соответствующую обувь, на голову – головной убор. Во время туристского похода, экскурсии не снимать обувь и не ходить босиком;

3.3. Во время привалов во избежание ожогов и лесных пожаров разводить костры только под контролем взрослых;

3.4. Не пробовать на вкус какие-либо растения, плоды и грибы.

3.5. Не трогать руками ядовитых и опасных животных, пресмыкающихся, насекомых, растения, грибы, а также колючие растения и кустарники;

3.6. Во избежание заражения желудочно-кишечными болезнями не пить воду из открытых водоемов, использовать для этого только питьевую кипяченую воду;

3.7. В случае грозы отключать мобильные телефоны и MP-3 плееры;

3.8. Соблюдать правила личной гигиены, своевременно информировать руководителя группы об ухудшении состояния здоровья или травмах;

3.9. Уважать местные традиции и обычаи, бережно относиться к природе, памятникам истории и культуры, к личному и групповому имуществу.

Приложение 9

**Инструкция № 7**

**О технике безопасности при проведении занятий в спортивном зале, на спортивной площадке, на скалодроме**

**1. Общие требования безопасности**

1.1. В спортивный зал,спортивную площадку, скалодром допускаются обучающиеся, изучившие правила по технике безопасности, имеющие разрешение врача заниматься в объединении по интересам (справку). Заключение врача обязательно в начале учебного года, перед проведением соревнований, после перенесенных заболеваний, травм, при ухудшении самочувствия (особенно на занятиях);

1.2. Занятия в спортивном зале, на спортивной площадке, на скалодроме проводятся в соответствии с графиком работы спортивного зала, утвержденным руководителем учреждения образования;

1.3. На занятиях необходимо быть внимательным и выполнять задачи, поставленные педагогом;

1.4. Пред занятиями необходимо убедиться в исправности спортивного и специального туристского снаряжения. Обо всех неисправностях необходимо сообщать педагогу и не приступать к тренировке до устранения этих нарушений. Спортивная форма должна соответствовать росту обучающегося, размеру его ног, на изнанке спортивной формы не должно быть грубых швов, на форме не должно быть никаких режущих и колющих предметов (булавок, значков, цепочек и т.д.). Обувь для спортивного зала должна быть на нескользящей подошве (кроссовки, кеды).

1.5. Находиться в спортзале разрешается только в присутствии педагога.

**2. Техника безопасности во время занятий в спортивном зале, на спортивной площадке**

2.1. Во время тренировок быть внимательными, не отвлекаться и не отвлекать других;

2.2. Запрещается бросать спортивный инвентарь, специальное туристское снаряжение на пол и друг в друга, если это не предусмотрено заданием педагога;

2.3. Запрещается толкать друг друга, ставить подножки, вести себя агрессивно;

2.4. Запрещается бегать по мокрому полу в зале;

2.5. Подъемы на высоту, спуски, организация перилл и передвижения по ним, движение по переправам (бревну, кочкам и т.п.), страховка и самостраховка и т.д. должны осуществляться в соответствии с действующими Правилами спортивной дисциплины «Туристско-прикладное многоборье. Техника пешеходного и лыжного туризма» под руководством педагога;

2.5. Запрещается оставлять спортивный инвентарь и туристское снаряжение без присмотра;

2.6. По окончании тренировки сдать спортивный инвентарь и туристское снаряжение педагогу;

2.7.  При головокружении, тошноте, других признаках плохого самочувствия, травмировании необходимо прекратить занятия и сообщить об этом педагогу;

2.8. При прекращении подачи электроэнергии, затоплении помещения водой, задымлении, возникновении пожара сообщить педагогу и покинуть помещение.

**3. Правила по безопасному проведению тренировочных занятий на скалодроме**

3.1. При занятиях на скалодроме обучающиеся должен иметь:

спортивную форму, не сковывающую движения рук и ног;

спортивную и специальную обувь для занятий в зале и лазания на скалодроме;

специальное страховочное снаряжение (страховочную систему, карабины, оттяжки, спусковые и страховочные устройства, веревки и т.п.),изготовленное специализированной организацией;

мешочек с магнезией;

3.2. Во время тренировок спортсмен обязан выполнять указания педагога дополнительного образования, инструктора;

3.2. Перед началом тренировки спортсмен обязан предоставить инструктору для проверки личное специальное страховочное снаряжение, которое не должно иметь дефектов, снижающих его прочность и надежность;

3.3. Страховочная система спортсмена должна быть правильно надета и застегнута в соответствии с инструкцией по эксплуатации;

3.4. Перед началом занятий необходимо разложить гимнастические маты у основания скалодрома;

3.5. Для предупреждения травматизма необходимо в течение 15-20 минут провести разминку в спортивном зале, выполнить упражнения на разогревание и растягивание для всех основных групп мышц;

3.6. Во время проведения занятий на скалодроме следует избегать опасных положений и движений, которые могут привести к травме. Для обеспечения безопасности необходимо организовать гимнастическую страховку;

3.7. При проведении тренировочных занятий верхняя и нижняя страховка осуществляется лицом, владеющим данным техническим приемом, прошедшим обучение и инструктаж у инструктора;

3.8. При лазании с нижней страховкой страховочная веревка крепится к страховочной системе спортсмена узлом «восьмерка». При лазании с верхней страховкой допускается пристегивание страховочной системы спортсмена к страхующей веревке карабином;

3.9. Во время лазания спортсмен должен следить за положением страховочной веревки с тем, чтобы она не наматывалась на части тела и не цеплялась за выступающие элементы рельефа, а также четко и безукоризненно выполнять указания страхующего лица или инструктора;

3.10. Всем занимающимся в зале запрещается находиться в зоне работы и возможного падения (срыва) лазающего спортсмена, мешать и отвлекать от работы лицо, обеспечивающее страховку спортсмена.

3.11. При обнаружении неисправностей в скалодроме (проворачивание и появление трещин в зацепах, ослабление крепления страховочных крючьев, дефекты в щитах и т.п.) и в специальном страховочном снаряжении, в том числе, личном, занимающийся должен немедленно прекратить лазание и сообщить об этом инструктору.

Приложение 9

**Инструкция №8**

**О соблюдении мер безопасности для участников спортивных и спортивно-массовых мероприятий**

**Общие положения**

1. Руководители команды несут ответственность за жизнь, здоровье и безопасность членов команды с момента выезда на спортивные соревнования и спортивно-массовые мероприятия и до прибытия домой. Они контролируют весь этот период выполнение участниками правил противопожарной безопасности, соблюдение мер гигиены и санитарии;
2. Руководители и члены команды действуют в строгом соответствии с требованиями Правил вида спорта, по которому проводятся соревнования;
3. Руководители команды несут ответственность за достоверность, представляемых в мандатную комиссию документов;
4. Все руководители и участники соревнований должны безоговорочно подчиняться требованиям членов Главной судейской коллегии, комендантской службы, сотрудников правоохранительных органов, настоящей Инструкции. По требованию указанных лиц руководители и участники должны назвать свою фамилию и принадлежность к команде.

Невыполнение настоящих требований влечет за собой отстранение команды от участия в мероприятии!

1. В случае каких-либо опасных обстоятельств руководители команд принимают все доступные меры по охране здоровья участников, вызывая при необходимости руководителей ближайших команд, и немедленно сообщая о случившемся в Главную судейскую коллегию;

6. Прибытие команд

6.1. Команда прибывает в полном составе во главе с руководителями в сроки, указанные в Положении о мероприятии. Прибытие в более ранние сроки разрешается только по согласованию с организаторами;

6.2. Во время переезда в автотранспорте и по железной дороге:

не стоять в тамбурах и проходах между вагонами;

выходить из салона или вагона только после полной остановки транспорта;

железнодорожные пути переходить только по переходным местам или тоннелям;

выходить из салона или вагона только с разрешения представителя команды, тренера;

7. Команда, прибывающая на спортивные или спортивно-массовые мероприятия, должна иметь снаряжение и оборудование в строгом соответствии с требованиями, указанными в Положении и Условиях;

8. Размещение команд

8.1. Размещение палаток команд, мест для приготовления пищи производится в строго отведенном комендантом месте. Категорически запрещается установка бивуаков вне зоны палаточного лагеря;

8.2. Состояние и хранение топоров, пил постоянно контролируется руководителями;

8.3. Для приготовления пищи использовать воду только из указанного источника. В течение дня иметь в закрытой посуде запас кипяченой воды для питья;

8.4. Запрещается использование в пищу подозрительных по качеству продуктов, незнакомых ягод и грибов;

8.5. Категорически запрещается вырубка зеленых насаждений;

8.6. Купание участников слета производится только в специально отведенном месте под руководством руководителя команды, при наличии специально назначенных для контроля спасателей;

8.7. Выход членов команды за пределы лагеря осуществляется только с разрешения руководителя команды;

8.8. Участник обязан периодически проводить осмотр на предмет обнаружения клещей;

9. Участие в соревнованиях

9.1. Категорически запрещается использование снаряжения и оборудования, не прошедшего проверку в технической комиссии слета;

9.2. Одежда и обувь участников должна соответствовать требованиям, изложенным в Условиях соревнований данного вида;

9.3. Травмированного или заболевшего участника необходимо немедленно показать врачу слета;

9.4. Занятия на тренировочных полигонах разрешаются только в отведенном месте и в отведенное время в присутствии руководителей;

9.5. В случае схода команды (участников) с дистанции соревнований, капитан (участник) обязан доложить об этом по прибытии в лагерь старшему судье на финише;

9.6. В случае создавшейся аварийной ситуации на дистанции соревнований команда должна действовать строго в соответствии с указаниями Условий данного вида соревнований;

10. Противопожарная безопасность

10.1. Не оставлять без контроля горящий костер;

10.2. Категорически запрещается использование открытого огня в палатках;

10.3. Недопустимо использование для разведения костра быстровоспламеняющихся веществ (бензин, порох и т.д.);

10.4. Не разрешается использование газового оборудования и примусов для приготовления пищи;

11. Автотранспорт

11.1. Автотранспорт располагается на отведенной комендантом площадке;

11.2. Категорически запрещено маневрирование автотранспорта на территории лагеря в темное время суток;

11.3. Любое движение автотранспорта по лагерю согласовывается с комендантом соревнований;

11.4. Запрещается заправка топливом, слив масел и мытье машин вблизи лагеря.