



**МИНИСТЕРСТВО ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН**  
Государственное бюджетное учреждение Республики Дагестан  
«Спортивная школа олимпийского резерва «Дербент»  
(ГБУ РД «СШОР «Дербент»)

## **Методическая разработка**

**«Сборник инструкций  
по технике безопасности  
для обучающихся спортивных школ олимпийского резерва»**

Разработал:  
ст. методист  
Калугина С.А.

Г. Дербент 2021

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	4
Пояснительная записка .....	4
ИНСТРУКЦИЯ №1 Правила поведения и техника безопасности для учащихся на занятиях в учебных кабинетах .....	4
1. Общие требования безопасности .....	4
2. Требования безопасности перед началом занятий .....	4
3. Требования безопасности в аварийных ситуациях .....	4
4. Требования безопасности по окончании занятий .....	5
ИНСТРУКЦИЯ №2 Техника безопасности для учащихся, занимающихся в спортивном зале .....	5
1. Общие требования безопасности .....	5
2. Требования безопасности перед началом занятий .....	5
3. Требования безопасности во время занятий .....	5
4. Требования безопасности при плохом самочувствии и в аварийных ситуациях .....	5
5. Требования безопасности по окончании занятий .....	5
ИНСТРУКЦИЯ №3 Техника безопасности для учащихся на стадионе .....	5
1. Общие требования безопасности .....	5
2. Требования безопасности перед началом занятий .....	6
3. Требования безопасности во время занятий .....	6
4. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях .....	6
5. Требования безопасности по окончании занятий .....	6
ИНСТРУКЦИЯ №4 Инструкция по соблюдению мер безопасности при занятиях в тренажерном зале .....	6
1. Общие требования безопасности .....	6
2. Требования безопасности перед началом занятий .....	6
3. Требования безопасности во время занятий .....	7
4. Требования безопасности по окончании занятий .....	7
5. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях .....	7
ИНСТРУКЦИЯ №5 Техника безопасности для учащихся на занятиях по футболу .....	7
1. Общие требования безопасности .....	7
2. Требования безопасности перед началом занятий .....	7
3. Требования безопасности во время занятий .....	7
4. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях .....	7
5. Требования безопасности по окончании занятий .....	8
ИНСТРУКЦИЯ №6 Техника безопасности для учащихся на занятиях по дзюдо .....	8
1. Общие требования безопасности .....	8
2. Требования безопасности перед началом занятий .....	8
3. Требования безопасности во время занятий .....	8
4. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях .....	9
ИНСТРУКЦИЯ №7 Техника безопасности для учащихся на занятиях рукопашным боем .....	9
1. Общие требования безопасности .....	9
2. Требования безопасности перед началом занятий .....	9
3. Требования безопасности во время занятий .....	9
4. Требования безопасности в аварийных ситуациях .....	10
5. Требования безопасности по окончании занятий .....	10
ИНСТРУКЦИЯ №8 Техника безопасности для учащихся на занятиях общей физ подготовкой .....	10
1. Общие требования безопасности .....	10
2. Требования безопасности перед началом занятий .....	10
3. Требования безопасности во время занятий .....	10
4. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях .....	10
5. Требования безопасности по окончании занятий .....	10
ИНСТРУКЦИЯ №9 Правила безопасного поведения учащихся на дорогах и на транспорте .....	10
ИНСТРУКЦИЯ №10 Правила безопасного поведения для учащихся в чрезвычайных ситуациях и при угрозе осуществлению террористического акта .....	11
ИНСТРУКЦИЯ №11 Техника безопасности для учащихся при возникновении пожара .....	11
1. Общие требования безопасности .....	11



2. Действия учащихся в случае возникновения пожара .....	12
ИНСТРУКЦИЯ №12 Правила электробезопасности для учащихся .....	12
ИНСТРУКЦИЯ №13 Техника безопасности для учащихся во время спортивных соревнований	12
1. Общие требования безопасности.....	12
2. Требования безопасности перед началом соревнования .....	13
3. Требования безопасности во время соревнований.....	13
4. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях .....	13
5. Требования безопасности по окончании соревнования .....	13
ИНСТРУКЦИЯ №14 Техника безопасности для учащихся во время однодневного похода	13
1. Требования безопасности перед началом похода .....	13
2. Требования безопасности во время похода .....	13
3. Требования безопасности по окончании похода.....	14
ИНСТРУКЦИЯ №15 Правила безопасного поведения учащихся во время экскурсий	14
1. Требования безопасности перед проведением экскурсии.....	14
2. Требования безопасности во время экскурсии.....	14
3. Требования безопасности по окончании экскурсии .....	14
ИНСТРУКЦИЯ №16 Правила безопасности для учащихся во время поездок	15
1. Общие требования безопасности.....	15
2. Требования безопасности перед началом поездки.....	15
3. Требования безопасности во время посадки и поездки.....	15
4. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях .....	15
5. Требования безопасности по окончании поездки .....	15
ИНСТРУКЦИЯ №17 Правила поведения на каникулах .....	16
1. Общие правила поведения.....	16
2. Правила поведения на зимних каникулах.....	16
3. Правила поведения на весенних каникулах.....	16
4. Правила поведения на летних каникулах .....	17
ИНСТРУКЦИЯ №18 Профилактика негативных ситуаций во дворе, на улицах, дома и в общественных местах .....	17
ИНСТРУКЦИЯ №19 Меры безопасности при проведении массовых мероприятий	17
1. Общие требования безопасности.....	17
2. Требования безопасности перед проведением массового мероприятия .....	18
3. Требования безопасности во время проведения массового мероприятия .....	18
4. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях .....	18
5. Требования безопасности по окончании массового мероприятия ..	18
Заключение.....	18



## ВВЕДЕНИЕ

Сборник инструкций по технике безопасного поведения учащихся государственного бюджетного учреждения Республики Дагестан подготовлен в помощь тренерам – преподавателям спортивной школы. При подготовке сборника использованы материалы сайтов образовательных учреждений общего и дополнительного образования, а также типовые инструкции по технике безопасности и охране труда в спортивных учреждениях. Сборник инструкций по технике безопасности может применяться при проведении тренировочных занятий, во время выезда на спортивные и физкультурные мероприятия. Составитель инструкции старший методист ГБУ РД «СШОР «Дербент» Калугина С.А.

### Пояснительная записка

Под техникой безопасности учащихся в спортивном учреждении подразумевается комплекс мероприятий организационного и технического характера, направленных на создание безопасных условий и предотвращение несчастных случаев в ходе спортивно - образовательного процесса.

За безопасность обучающихся на занятиях несет ответственность тренер - преподаватель, поэтому все работники должны быть обеспечены инструкциями по технике безопасной организации занятий. С этой целью разработан предлагаемый сборник инструкций по технике безопасности как на учебных занятиях, так и во время соревнований, организационно-массовых мероприятий, поездок, экскурсий, походов и т.д., а также в случаях возникновения чрезвычайных ситуаций, тренеру - преподавателю следует с особым вниманием относиться к вопросам безопасности обучающихся, т.к. от этого зависят жизнь и здоровье детей. Чтобы уберечь обучающихся от несчастных случаев, тренера - преподаватели должны систематически проводить инструктажи по технике безопасности. Согласно указаниям к ведению журнала учета работы объединения в учреждениях дополнительного образования, руководитель объединения (тренер - преподаватель) обязан проводить с обучающимися инструктаж по технике безопасности минимум один раз в полугодие и отмечать это в журнале на специально отведенных страницах. Помимо этого инструктаж проводится перед каждым выходом учебных групп на экскурсии, в походы, перед поездками на соревнования, перед проведением массовых мероприятий и т.д. Фиксировать проведение этих инструктажей можно в журнале учета работы объединения на страницах, где фиксируются темы занятий, или в специальных журналах для инструктажа по технике безопасности (на усмотрение руководителя спортивной школы).

## ИНСТРУКЦИЯ №1 Правила поведения и техника безопасности для учащихся на занятиях в учебных кабинетах

### 1. Общие требования безопасности

- Соблюдение данной инструкции обязательно для всех учащихся, занимающихся в кабинете.
- Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, входить и выходить из кабинета.
- Не загромождать проходы сумками и портфелями.
- Не включать электроосвещение и технические средства обучения.
- Не открывать форточки и окна.
- Не передвигать учебные столы и стулья.
- Не трогать руками электрические розетки и электроприборы.
- Не приносить на занятия посторонние, ненужные предметы, чтобы не отвлекаться и не травмировать других учащихся.
- Не играть в кабинете на переменах мячом.
- Не садиться на трубы и радиаторы водяного отопления.

### 2. Требования безопасности перед началом занятий

- Входить в кабинет спокойно, не торопясь.
- Подготовить своё рабочее место, учебные принадлежности.
- Требования безопасности во время занятий
- Внимательно слушать объяснения и указания а.
- Соблюдать порядок и дисциплину во время урока.
- Не включать самостоятельно приборы и иные технические средства обучения.
- Выполнять задания только после указания тренера.
- Поддерживать чистоту и порядок на рабочем месте.
- При работе с острыми, режущими инструментами соблюдать инструкции работника по технике безопасности.
- Размещать приборы, материалы, оборудование на своем рабочем месте таким образом, чтобы исключить их падение или опрокидывание.
- Во время учебных экскурсий соблюдать дисциплину и порядок, не отходить от группы без разрешения тренера.

### 3. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- При возникновении аварийных ситуаций (пожар и т.д.), покинуть кабинет по указанию тренера в



- организованном порядке, без паники.
- В случае травматизма обратиться к тренеру за помощью.
- При плохом самочувствии или внезапном заболевании сообщить тренеру или другому работнику учреждения.

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

- Привести своё рабочее место в порядок.
- Не покидать рабочее место без разрешения тренера.
- Выходите из кабинета спокойно, не толкаясь, соблюдая дисциплину.

### **ИНСТРУКЦИЯ №2 Техника безопасности для учащихся, занимающихся в спортивном зале**

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

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

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

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

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

- Не приступать к выполнению упражнений и учебных заданий без команды тренера.
- Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без подложенных матов.
- Перед работой на снарядах протереть их сухой, чистой тканью.
- Не забывать о подстраховке друг друга во время выполнения упражнений.
- Нельзя метать мячи навстречу друг другу, в работе пары должен быть один мяч.
- Не выполнять упражнения, не предусмотренные заданием тренера.
- Соблюдать дисциплину и порядок на занятии.
- Не уходить с занятия без разрешения тренера.
- Перед выполнением упражнения необходимо убедиться в отсутствии близко стоящих к снаряду учащихся.

#### **4. Требования безопасности при плохом самочувствии и в аварийных ситуациях**

- При плохом самочувствии и внезапном заболевании прекратить занятия и сообщить об этом тренера.
- В случае травматизма сообщить тренеру.
- При возникновении аварийных ситуаций, пожара по указанию тренера быстро, без паники, покинуть помещение спортивного зала по путям эвакуации.

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

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

### **ИНСТРУКЦИЯ №3 Техника безопасности для учащихся на стадионе**

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

- Соблюдение данной инструкции обязательно для всех учащихся, занимающихся на стадионе.
- К занятиям допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.



- На стадионе заниматься только в спортивной одежде и обуви с нескользкой подошвой.
- Учащимся необходимо соблюдать личную гигиену.
- Занятия проводятся при сухой, тёплой погоде.
- При температуре воздуха ниже +10 град. заниматься в спортивных костюмах.

## 2. Требования безопасности перед началом занятий

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

## 3. Требования безопасности во время занятий

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

## 4. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

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

## 5. Требования безопасности по окончании занятий

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

## ИНСТРУКЦИЯ №4 Инструкция по соблюдению мер безопасности при занятиях в тренажерном зале

### 1. Общие требования безопасности

- К занятиям в тренажерном зале допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
- Обучающиеся подготовительной и специальной медицинских групп к занятиям в тренажерном зале не допускаются.
- Обучающиеся должны соблюдать правила использования тренажеров, режим занятий и отдыха.

### При проведении занятий в тренажерном зале возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- ✓ травмы при проведении занятий на неисправных, непрочно установленных и незакрепленных тренажерах;
- ✓ травмы при нарушении правил использования тренажеров, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха.
- Посещать занятия в тренажерном зале необходимо в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
- Учащимся необходимо знать, что тренажерный зал оснащен мед. аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах; огнетушителем, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией.
- Учащиеся должны знать правила пожарной безопасности и места расположения первичных средств пожаротушения.
- Учащиеся должны знать инструкции о работе на каждом тренажере.
- О каждом несчастном случае пострадавший учащийся или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который информирует о несчастном случае администрацию учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.
- Во время занятий в тренажерном зале обучающиеся должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

### 2. Требования безопасности перед началом занятий

- Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- Снять с себя предметы, представляющие опасность для занимающихся (серьги, браслеты, часы и т. д.).
- Под руководством тренера проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров, подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия.
- Запрещается входить в тренажерный зал без разрешения тренера, самостоятельно брать и пользоваться без



разрешения тренажерами, спортивным, специальным или другим инвентарём.

- Прослушать целевой инструктаж по безопасным приемам занятий на тренажерах.

### 3. Требования безопасности во время занятий

- Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) тренера.
- Не выполнять упражнения на неисправных, непрочных установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.
- Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.
- Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера, самовольно не предпринимать никаких действий.
- Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

### 4. Требования безопасности по окончании занятий

- Привести в исходное положение все тренажеры, проверить их исправность, провести влажную уборку.
- Проветрить тренажерный зал и провести влажную уборку.
- Организованно покинуть место проведения занятия.
- Снять спортивную форму и спортивную обувь.
- Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

### 5. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

- При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке прекратить занятия на тренажере, сообщить об этом тренеру. Занятия продолжать только после устранения неисправности тренажера.
- При получении травмы учащийся должен немедленно сообщить об этом тренеру, совместно с ним оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
- При возникновении пожара немедленно эвакуировать учащихся из тренажерного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.
- При возникновении чрезвычайной ситуации сохранять спокойствие и выполнять указания тренера

## ИНСТРУКЦИЯ №5 Техника безопасности для учащихся на занятиях по футболу

### 1. Общие требования безопасности

- К занятиям по футболу допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- Учащиеся должны соблюдать правила личной гигиены (короткая причёска, коротко стриженные ногти на руках и ногах).
- Учащиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

#### Опасность возникновения травм:

- ✓ при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- ✓ при нахождении в зоне удара;
- ✓ при наличии посторонних предметов на поле;
- ✓ при слабо укрепленных воротах;
- ✓ при игре без надлежащей формы (щитки, бутсы и т.д.)

### 2. Требования безопасности перед началом занятий

- Надеть спортивную футбольную форму и обувь с шипованной подошвой.
- Тщательно проверить отсутствие на поле посторонних предметов, ям, луж и т.д.
- Снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других учащихся (серьги, часы, браслеты и т.д.);
- Провести физическую разминку.
- Внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности при игре в футбол.

### 3. Требования безопасности во время занятий

- При выполнении прыжков, столкновениях и падениях учащийся должен уметь применять приёмы самостраховки.
- При выполнении упражнений потоком (один за другим) во время разминки и в другие моменты соблюдать достаточные интервалы, чтоб не было столкновений.
- Соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приёмы.
- Не допускается покидать место проведения занятия без разрешения тренера.
- Запрещается жевать жевательную резинку.

### 4. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

- При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом у.



- При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.
- Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.
- При возникновении чрезвычайных ситуаций соблюдать спокойствие и выполнять все указания тренера.

### 5. Требования безопасности по окончании занятий

- Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
- Снять спортивную форму и спортивную обувь.
- По возможности принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

## ИНСТРУКЦИЯ №6 Техника безопасности для учащихся на занятиях по дзюдо

### 1. Общие требования безопасности

- К занятиям по дзюдо допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- Нельзя есть за 1,5 – 2 часа до начала занятий.
- Необходимо сходить в туалет до тренировки, т.к. случайный удар в полный мочевой пузырь может быть исключительно опасным.
- Перед тренировкой очистить органы дыхания.
- Занятия по дзюдо должны проводиться в спортивной одежде.
- Учащиеся должны бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению.
- Учащиеся должны соблюдать правила личной гигиены (короткая причёска, коротко стриженные ногти на руках и ногах, волосы коротко подстрижены или собраны в пучок с фиксацией их резинкой.). На тренировке допускается находиться только в чистой спортивной одежде (белое кимоно и пояс, соответствующий квалификации), если разрешены занятия в обуви, то в чистой (не уличной) спортивной обуви на низкой мягкой подошве без каблука (чешках, стелках для единоборств, борцовках).
- Учащиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

#### Опасность возникновения травм:

- ✓ при выполнении бросков без разминки;
- ✓ при проведении спаррингов между учащимися разной технической подготовки и весовой категории;
- ✓ травмы, ушибы при проведении приемов дзюдо;
- ✓ ссадины и повреждения кожных покровов.

### 2. Требования безопасности перед началом занятий

- Надеть спортивную форму.
- Входить в спортзал по разрешению тренера и только с ним.
- Проверить спортивные маты на отсутствие посторонних предметов.
- Снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других учащихся (серьги, часы, браслеты и т. Д.). Очки при работе в парах запрещены. Если есть брекеты на зубах, об этом должны быть предупреждены тренер и партнёры.

### 3. Требования безопасности во время занятий

- Не выполнять упражнений без заданий а.
- За 10-15 мин. до тренировочной схватки сделать интенсивную разминку: лучезапястные, голеностопные суставы, мышцы спины, шеи, ушные раковины.
- При объяснении новых упражнений и новой техники, учащиеся обязаны внимательно слушать, не отвлекаться, не прерывать и не комментировать объяснения тренера
- При разучивании приемов, броски проводить в направлении от центра мата к краю.
- При всех бросках, атакованный использует приемы самостраховки, не выставляет для опоры прямые руки.
- При возникновении боли во время проведения болевого приема, необходимо дать знать об этом своему партнеру, хлопая свободной рукой или ногой по партнеру или полу. В этом случае партнер обязан немедленно ослабить давление на ту часть тела, в котором возникла боль.
- При умышленном причинении вреда своему партнеру, виновный отстраняется от тренировки, а также публично извиняется перед своим партнером и учениками за недостойное поведение. В случае отказа ученика выполнять данное дисциплинарное требование, он отстраняется от занятия.
- Во время тренировки по команде тренера учащиеся обязаны прекратить борьбу.
- При выполнении упражнений потоком (один за другим) во время разминки и в другие моменты соблюдать достаточные интервалы, чтобы избежать столкновений.
- Строго запрещается вести бой в полный контакт без разрешения и контроля тренера или в его отсутствие, особенно с более слабыми учениками или младшими по возрасту, стажу занятий, а также «выяснения



- личных отношений» или с целью демонстрации своего превосходства перед другими учениками.
- Строго запрещается экспериментировать бесконтрольно со своим партнером: как он долго может находиться без дыхания, какой максимальной силы может держать удар в открытые участки тела и т.п.
- При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- Запрещается жевать жевательную резинку, конфеты, держать во рту любые посторонние предметы.
- Запрещается покидать занятие без разрешения тренера.

#### 4. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

- При возникновении повреждений спортивных матов сообщить тренеру.
- При появлении болей, плохом самочувствии, получении травмы прекратить занятие и сообщить об этом тренеру.
- При возникновении чрезвычайных ситуаций соблюдать спокойствие и выполнять все указания тренера.
- Требования безопасности по окончании занятий
- Снять спортивную одежду.
- Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

### ИНСТРУКЦИЯ №7 Техника безопасности для учащихся на занятиях рукопашным боем

#### 1. Общие требования безопасности

- К занятиям по рукопашному бою допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- Занятия по рукопашному бою должны проводиться в спортивной форме (кимоно, специальная обувь).
- Учащиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
- Учащиеся должны соблюдать правила личной гигиены.

#### Опасность возникновения травм:

- ✓ при выполнении упражнений, приемов на неисправных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений, приемов без страховки;
- ✓ при выполнении упражнений, бросков без использования гимнастических матов.

#### 2. Требования безопасности перед началом занятий

- Нельзя употреблять пищу за 1,5 – 2 часа до начала занятия.
- Надеть спортивную форму.
- Запрещается входить в зал без разрешения тренера, самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарём.
- Снять все украшения: медальоны, цепочки, крестики, серьги, кольца и прочие предметы из металла или твердого пластика.

#### 3. Требования безопасности во время занятий

- Не выполнять упражнения, удары, броски без тренера, а также без страховки.
- При поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
- Все команды на тренировке выполняются быстро (за 5 секунд), но выполнять их нужно осторожно и аккуратно.
- Если учащийся чувствует, что какое-то упражнение ему не под силу, что оно физически для него слишком тяжёлое, он может попросить тренера снизить для него нагрузку.
- При отработке приёмов в парах каждый учащийся должен быть очень осторожным и внимательным, чтобы случайно не причинить боль своему партнёру.
- При отработке бросковой техники учащиеся должны знать и правильно выполнять страховку при падениях (акробатические кувырки).
- Прежде чем сделать подсечку, подножку, подбив или бросок при их изучении и детальной отработке (равно как и в других ситуациях), необходимо сначала убедиться, что партнёр упадёт в безопасное место.
- При возникновении малейшей боли во время проведения болевого приёма, необходимо дать знать об этом своему партнёру, хлопая свободной рукой (или ногой) по нему, по себе или по полу. В этом случае партнёр обязан немедленно ослабить силу давления на ту часть тела, в котором возникла боль.
- Учащийся должен строго и точно соблюдать правила по технике безопасности, беспрекословно и вовремя выполнять все команды тренера.

#### Запрещается:

- ✓ вести бой (поединок) в полный контакт без разрешения и контроля тренера,
- ✓ отрабатывать удары ногами в парах без индивидуальных защитных приспособлений – щитков на ноги (на голень и подъём стопы) во избежание травм голени,
- ✓ совершать сложные акробатические элементы (например, полёт- кувырок, сальто и им подобные) без



разрешения, контроля, страховки и присутствия тренера.

#### 4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- При появлении во время занятий боли, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.
- При возникновении чрезвычайной ситуации сохранять спокойствие и выполнять указания тренера.
- При получении травмы учащийся должен сообщить тренеру.

#### 5. Требования безопасности по окончании занятий

- Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
- Снять спортивную форму и спортивную обувь.
- Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

### ИНСТРУКЦИЯ №8 Техника безопасности для учащихся на занятиях общей физической подготовкой

#### 1. Общие требования безопасности

- К занятиям по общей физической подготовке допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- Занятия по общей физической подготовке должны проводиться в спортивной форме и спортивной обуви.
- Учащиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
- Учащиеся должны соблюдать правила личной гигиены.

#### Опасность возникновения травм:

- ✓ при выполнении упражнений без разминки;
- ✓ при падениях и столкновениях.

#### 2. Требования безопасности перед началом занятий

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

#### 3. Требования безопасности во время занятий

- Внимательно слушать объяснение упражнения и аккуратно выполнять задания.
- Выполнять упражнения с исправным инвентарём и заниматься на исправных тренажерах.
- При поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
- Соблюдать правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.
- Не покидать место проведения занятия без разрешения тренера.

#### 4. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

- При появлении во время занятий боли, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.
- При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке прекратить занятие, сообщить об этом тренеру.
- При возникновении чрезвычайной ситуации сохранять спокойствие и выполнять указания тренера.
- При получении травмы учащийся должен сообщить тренеру.

#### 5. Требования безопасности по окончании занятий

- Под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
- Организованно покинуть место проведения занятия.
- Снять спортивную форму и спортивную обувь.
- Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

### ИНСТРУКЦИЯ №9 Правила безопасного поведения учащихся на дорогах и на транспорте

- При выходе на улицу посмотри сначала налево, потом направо, чтобы не помешать прохожим.
- Маршрут в спортивную школу выбирай самый безопасный, тот, где надо реже переходить улицу или дорогу.
- Когда идешь по улицам города, будь осторожен. Не торопись.
- Иди только по тротуару не спеша, по правой стороне.
- Не выходи на проезжую часть улицы или дороги.
- Проходя мимо ворот, будь особенно осторожен: из ворот может выехать автомобиль.



- Осторожно проходи мимо стоящего автомобиля: пассажиры могут резко открыть дверь и ударить тебя.
- Переходи улицу только по пешеходным переходам.
- Прежде чем переходить улицу, посмотри налево. Если проезжая часть свободна - иди. Дойдя до середины дороги, остановись. Если движение транспорта началось, подожди на «остановке безопасности».
- Теперь посмотри направо. Если проезжая часть свободна, закончи переход.
- Если на улице большое движение, попроси взрослого или сотрудника милиции помочь ее перейти.
- Ожидай транспорт на посадочной площадке или тротуаре у указателя остановки.
- При посадке в автобус, троллейбус, маршрутное такси соблюдай порядок. Не мешай другим пассажирам.
- В автобус, троллейбус входи через задние двери.
- Заранее готовься к выходу.
- Входя и выходя из транспорта, не спеши и не толкайся.
- Автобус, троллейбус, маршрутное такси обходи сзади. Выйдя из транспорта, по тротуару дойти до пешеходного перехода и только по нему переходи на другую сторону.
- Когда переходишь улицу, следи за сигналом светофора: Красный - СТОП - все должны остановиться; желтый - ВНИМАНИЕ - жди следующего сигнала; зеленый - ИДИТЕ - можно переходить улицу.
- Находясь в транспорте, не ходи по салону, держись за поручень, не выглядывай из окон, не высовывай руки, не нажимай без надобности на аварийные кнопки.
- Не устраивай игр на проезжей части или вблизи дороги.
- Не перебегай улицу или дорогу перед близко идущим транспортом.
- Не цепляйся за проходящий мимо транспорт.

### **ИНСТРУКЦИЯ №10 Правила безопасного поведения для учащихся в чрезвычайных ситуациях и при угрозе осуществлении террористического акта**

- Заметив оставленный в транспорте, подъезде дома и т. п. пакет (сумку, коробку и т. п.), ни в коем случае не трогайте его: возможно, в нем находится взрывное устройство. Отойдите на безопасное расстояние.
- Сообщите о своей находке преподавателю, в близлежащее отделение полиции или по телефону (02, 112).
- Если вы заметили пакет, сумку, коробку в городском транспорте, сообщите об этом водителю.
- Если вы все-таки оказались невольным свидетелем террористического акта, не теряйте самообладания. Постарайтесь запомнить людей, убежавших с места события, возможно, это и есть преступники.
- Постарайтесь оказать посильную помощь пострадавшим от взрыва или от выстрелов до прибытия машин скорой помощи. Передайте свои сведения сотрудникам спецслужб, прибывшим на место происшествия.
- Не играйте с взрывпакетом, можно получить тяжелые ожоги.
- Опасайтесь взрыва кислородных баллонов, сосудов под давлением, пустых бочек из-под бензина и растворителей, газозвоздушных смесей.
- Обнаружив подозрительный предмет, похожий на снаряд, мину, гранату, не приближайтесь к нему и не бросайте камни: снаряд может взорваться. Место расположения подозрительного предмета оградите и сообщите о находке в полицию по телефону (02, 112). Сообщите о находке ближайшим людям и дождитесь прибытия полиции.

#### **Запрещается:**

- ✓ Сдвигать с места, бросать, поднимать взрывоопасные предметы.
- ✓ Сбирать и хранить боеприпасы; разбирать их, нагревать и ударять.
- ✓ Изготавливать из снарядов предметы быта.
- ✓ Использовать снаряды для разведения костров, приносить в помещение.
- ✓ Сбирать и сдавать в металлолом боеприпасы.

### **ИНСТРУКЦИЯ №11 Техника безопасности для учащихся при возникновении пожара**

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

- При проведении занятий и в свободное время учащиеся должны знать и соблюдать требования пожарной безопасности, установленные
- «Правилами пожарной безопасности в Российской Федерации» и настоящей инструкцией, разработанной на их основании.
- Учащиеся обязаны знать план и способы эвакуации (выхода из здания) на случай возникновения пожара, утвержденный руководителем учреждения.
- При возникновении возгорания или при запахе дыма учащийся должен немедленно сообщить об этом тренеру или работнику учреждения.
- Учащиеся обязаны сообщить тренеру или работнику учреждения о любых пожароопасных ситуациях.
- Старшеклассники обязаны знать места расположения первичных средств пожаротушения и правила пользования ими.
- Учащиеся на занятиях должны быть внимательны, дисциплинированы, аккуратны, точно выполнять указания тренера



### **Запрещается:**

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

### **2. Действия учащихся в случае возникновения пожара**

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

### **ИНСТРУКЦИЯ №12 Правила электробезопасности для учащихся**

- Неукоснительно соблюдайте порядок включения электроприборов в сеть: шнур сначала подключайте к прибору, а затем к сети. Отключение прибора производится в обратной последовательности.
- Уходя из дома или даже из комнаты, обязательно выключайте электроприборы (утюг, телевизор и т. п.).
- Не вставляйте вилку в штепсельную розетку мокрыми руками.
- Никогда не тяните за электрический провод руками - может случиться короткое замыкание.
- Ни в коем случае не подходите к оголенному проводу и не дотрагивайтесь до него - может ударить током.
- Не пользуйтесь утюгом, чайником, плиткой без спец. подставки.
- Не прикасайтесь к нагреваемой воде и сосуду (если он металлический) при включенном в сеть нагревателе.
- Никогда не протирайте включенные электроприборы влажной тряпкой.
- Нельзя гасить загоревшиеся электроприборы водой.
- Не прикасайтесь к провисшим или лежащим на земле проводам.
- Опасно влезать на крыши строений, где вблизи проходят линии электропередачи, а также на опоры (столбы) воздушных линий электропередачи.
- Не пытайтесь проникнуть в распределительные устройства, трансформаторные подстанции, силовые щитки - это грозит смертью!
- Не используйте бумагу или ткань в качестве абажура электролампочек.
- Не пытайтесь проводить ремонт электроприборов.
- Не производите никаких манипуляций с электроприборами включенными в электросеть.
- В случае возгорания электроприборов, если вы не можете погасить вспышку пожара, вызывайте по телефону пожарную службу.

### **ИНСТРУКЦИЯ №13 Техника безопасности для учащихся во время спортивных соревнований**

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

- К спортивным соревнованиям допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения и правила поведения учащихся.
- Учащиеся должны выполнять требования тб по виду спорта, по которому проводятся соревнования.
- Время и место проведения соревнования или участия в соревнованиях определяются приказом директора.
- Учащиеся должны знать место нахождения аптечки для оказания первой медицинской помощи. О каждом несчастном случае учащиеся (пострадавшие или очевидцы) обязаны немедленно сообщить лицу, ответственному за организацию и проведение соревнования.
- Учащимся запрещается без разрешения организаторов соревнования или судей начинать соревнования.
- Учащиеся, допустившие нарушение настоящей инструкции, привлекаются к ответственности в соответствии с правилами поведения учащихся спортивной школы.



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

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

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

Перед началом соревнования учащийся обязан:

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

**Запрещается участвовать в соревновании:**

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

**Запрещается:**

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

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

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

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

- При возникновении во время соревнования болей различного характера, а также при плохом самочувствии или получении травмы учащийся должен прекратить соревнование, сообщить об этом тренеру, организатору или судье соревнований и действовать в соответствии с их указаниями.
- При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования немедленно сообщить об этом организатору или судье соревнования и действовать в соответствии с их указаниями.
- При получении травмы другими участниками соревнований по возможности оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом судье или медработнику.
- При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить соревнования, четко выполнять распоряжения тренера, судьи соревнований, исключив панику.

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

После окончания соревнования учащийся обязан:

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

## **ИНСТРУКЦИЯ №14 Техника безопасности для учащихся во время однодневного похода**

### **1. Требования безопасности перед началом похода**

- Пройти соответствующую подготовку, инструктаж.
- Надеть удобную одежду и обувь, не стесняющую движений и соответствующую сезону и погоде.
- Одежда должна плотно прилегать: капюшон к лицу, манжеты к запястьям рук, брюки заправить в носки.
- Убедиться в наличии аптечки и ее укомплектованности необходимыми медикаментами и перевязочными средствами.
- Выбрать заметные ориентиры, чтобы не заблудиться.

### **2. Требования безопасности во время похода**

- Соблюдать дисциплину, выполнять все указания тренера, самовольно не изменять установленный



маршрут движения и место расположения группы.

- Не пробовать на вкус какие-либо растения, плоды и грибы.
- Не трогать руками ядовитых и опасных животных, пресмыкающихся, насекомых, растений и грибов, а также колючих растений и кустарников.
- Во избежание заражения желудочно-кишечными болезнями не пить воду из водоемов, использовать питьевую воду из фляжки, которую необходимо брать с собой или кипяченую воду. Периодически осматривать одежду с целью профилактики укуса клеща.
- При передвижении не снимать обувь и не ходить босиком.
- Соблюдать правила личной гигиены, своевременно информировать тренера об ухудшении состояния здоровья или травмах.
- Не разводите костры в запрещенных местах. Не покидать самовольно место общего привала.
- Бережно относиться к природе, памятникам истории и культуры, к личному и групповому имуществу.

### 3. Требования безопасности по окончании похода

- Собрать мусор и закопать в яму.
- Забросать костер землей.
- Осмотреть одежду.
- Проверить, все ли готовы к возвращению.

## ИНСТРУКЦИЯ №15 Правила безопасного поведения учащихся во время экскурсий

### 1. Требования безопасности перед проведением экскурсии

- Внимательно выслушать инструктаж по технике безопасности.
- Надеть удобную одежду и обувь, не стесняющую движения и соответствующую сезону и погоде.
- При жаркой солнечной погоде надеть головной убор.
- Убедиться в наличии аптечки и ее укомплектованности необходимыми медикаментами и перевязочными материалами.
- Не начинать движение без указания тренера.

### 2. Требования безопасности во время экскурсии

- Соблюдать дисциплину, выполнять все указания тренера, самовольно не изменять установленный маршрут движения и место расположения группы.
- При движении учащиеся не должны нарушать построения группы: не перебегать, не обгонять товарищей, не кричать, не толкаться.
- При переходе улиц, перекрестков соблюдать правила дорожного движения.
- Своевременно информировать тренера об ухудшении состояния здоровья или травмах.

#### Правила поведения во время экскурсии в музей, на выставку:

- ✓ вести себя спокойно, сдержанно;
- ✓ внимательно осматривать, слушать, не перебегать беспорядочно от одного экспоната к другому;
- ✓ без разрешения ничего не трогать;
- ✓ громко не разговаривать;
- ✓ не забыть поблагодарить экскурсовода.

#### Правила поведения во время экскурсии на природу:

- ✓ не трогать руками животных, пресмыкающихся, насекомых, посторонних предметов, не пробовать на вкус какие-либо растения;
- ✓ не пить сырую воду из открытых водоемов;
- ✓ употреблять питьевую воду из фляжки, которую необходимо взять с собой;
- ✓ сбор растений, листьев и т.п. производить только с разрешения тренера, ни в коем случае не пробовать их на вкус;
- ✓ не разжигать костер, не ломать деревья;
- ✓ бережно относиться к природе, памятникам истории и культуры.

#### Правила поведения при посещении производственных предприятий:

- ✓ двигаться компактной группой, не создавая помех персоналу;
- ✓ вести себя спокойно, сдержанно;
- ✓ внимательно осматривать, слушать, не перебегать беспорядочно от одного места к другому;
- ✓ без разрешения ничего не трогать;
- ✓ громко не разговаривать;
- ✓ не забыть поблагодарить экскурсовода.

### 3. Требования безопасности по окончании экскурсии

- Проверьте присутствие всех своих товарищей.
- Проинформируйте тренера об ухудшении состояния здоровья или травмах.
- Уходить по окончании экскурсии, дождавшись разрешения тренера



## ИНСТРУКЦИЯ №16 Правила безопасности для учащихся во время поездок

### 1. Общие требования безопасности

- Соблюдение данной инструкции обязательно для всех учащихся при поездках на автобусе, железнодорожном транспорте.
- К перевозкам допускаются дети, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности при поездках.
- Поездки детей возможны только в сопровождении тренера и прошедшего инструктаж взрослого из числа родителей.

#### Травмоопасность при поездках:

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

### 2. Требования безопасности перед началом поездки

- Пройти инструктаж по технике безопасности при поездках.
- Соблюдать дисциплину, выполнять все указания а
- Ожидать подхода автобуса в определённом месте сбора.
- Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, собраться у места посадки.
- При движении вдоль железнодорожного пути не подходить ближе 3-5 м к крайнему рельсу.
- Переходить железнодорожные пути только в установленных местах, при этом пользоваться пешеходными мостами, тоннелями переходами, а там, где их нет, - по настилам и в местах, где установлены указатели «Переход через пути».
- Перед переходом путей по пешеходному настилу необходимо убедиться в отсутствии движущегося подвижного состава. При приближении поезда, локомотива или вагонов остановиться, пропустить их и, убедившись в отсутствии движущегося подвижного состава по соседним путям, продолжить переход.
- При переходе через пути не подлезать под вагоны и не перелезать через автосцепки.
- При ожидании поезда не устраивать на платформе подвижные игры. Не бегать по платформе рядом с вагоном прибывающего (уходящего) поезда и не стоять ближе 2м от края платформы во время прохождения поезда без остановки.
- Подходить непосредственно к вагону после полной остановки поезда.
- Не выходить навстречу приближающемуся автобусу.

### 3. Требования безопасности во время посадки и поездки

- После полной остановки автобуса, по команде сопровождающего, спокойно, не торопясь и не толкаясь войти в салон, занять место для сидения, первыми входят старшие дети, занимающие места в дальней от водителя части салона.
- Посадку в вагон и выход из него производить только со стороны перрона или посадочной платформы, быть внимательным.
- Не открывать окна, форточки и вентиляционные люки без разрешения водителя, тренера.
- Не загромождать проходы в пассажирском салоне, вагоне и купе поезда сумками, портфелями и т.п.
- Во время движения в автобусе не вскакивать со своего места, не отвлекать водителя разговорами, криком.
- На ходу поезда не открывать наружные двери тамбуров, не стоять на подножках и переходных площадках, а также не высовываться из окон вагонов. При остановке поезда на перегоне не выходить из вагона.
- Не создавать ложную панику, соблюдать дисциплину и порядок.

### 4. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

- При плохом самочувствии и внезапном заболевании сообщите об этом тренеру или сопровождающему.
- В случае травматизма сообщите тренеру или сопровождаемому для оказания вам первой помощи.
- При возникновении аварийных ситуаций (технической поломки, пожара и т.д.), по указанию водителя, тренера, сопровождающего быстро, без паники, покиньте автобус.
- В случае экстренной эвакуации из вагона старайтесь сохранить спокойствие, берите с собой только самое необходимое. Окажите помощь при эвакуации пассажирам с детьми, престарелым и инвалидам. При выходе через боковые двери и аварийные выходы будьте внимательны, чтобы не попасть под встречный поезд.
- В случае террористического захвата автобуса соблюдайте спокойствие, выполняйте все указания без паники и истерики - этим вы сохраните себе жизнь и здоровье.

### 5. Требования безопасности по окончании поездки

- Выходите из автобуса, вагона спокойно, после полной его остановки и с разрешения сопровождающего.
- Первыми из автобуса выходят дети, занимающие места у выхода из салона.



## ИНСТРУКЦИЯ №17 Правила поведения на каникулах

### 1. Общие правила поведения

- В общественных местах быть вежливым и внимательным к детям и взрослым, соблюдать нормы морали и этики.
- Быть внимательным и осторожным на проезжей части дороги, соблюдать правила дорожного движения.
- В общественном транспорте быть внимательным и осторожным при посадке и выходе, на остановках.
- Во время игр соблюдать правила игры, быть вежливым.
- Не разговаривать с посторонними (незнакомыми) людьми. Не реагировать на знаки внимания и приказы незнакомца. Никуда не ходить с посторонними.
- Не играть в тёмных местах, на свалках, стройплощадках, пустырях и в заброшенных зданиях, рядом с железной дорогой и автомагистралью.
- Всегда сообщать родителям, куда идёшь гулять.
- Без сопровождения взрослых и разрешения родителей не ходить к водоёмам (рекам, озерам, водохранилищам) и в лес, не уезжать в другой населенный пункт.
- Одеваться в соответствии с погодой.
- Не дразнить и не гладить беспризорных собак и других животных.
- Находясь дома, быть внимательным при обращении с острыми, режущими, колющими предметами и электронагревательными приборами; не играть со спичками, зажигалками и т.п.
- Правила поведения на осенних каникулах
- Соблюдать правила п. I данной инструкции.
- Находясь вблизи водоёмов, не входить в воду, не ходить по краю обрыва.
- При походе в лес не поджигать сухую траву, не лазить по деревьям, внимательно смотреть под ноги.
- При использовании скутеров, велосипедов соблюдать правила дорожного движения.
- При использовании роликовых коньков, скейтов и самокатов, помнить, что проезжая часть не предназначена для их использования, кататься по тротуару.
- Во время походов в лес обязательно надеть головной убор и одежду с длинными рукавами во избежание укусов клещей и других насекомых.

### 2. Правила поведения на зимних каникулах

- Соблюдать правила п. I данной инструкции.
- В случае гололёда не спешить при ходьбе, не обгонять прохожих. При падении стараться упасть на бок, не хвататься за окружающих.

**Во время катания на горках и катках, быть предельно внимательным, не толкаться, соблюдать правила техники безопасности:**

- ✓ соблюдать интервал при движении по дистанции 3-4 м при спусках с горы - не менее 30 м;
- ✓ при спуске с горы на лыжах не выставлять вперед лыжные палки;
- ✓ после спуска с горы не останавливаться у подножия горы во избежание столкновений с другими катающимися;
- ✓ немедленно сообщить взрослым (родителям, знакомым) о первых признаках обморожения;
- ✓ во избежание травм ног не ходить на лыжах в тесной и слишком свободной обуви.
- Во время катания на коньках надо стараться обходить тех, кто плохо катается. При падении держать руки ближе к телу и пытаться как можно быстрее подняться на ноги. Стараться избегать столкновения. По неписаному правилу крытых катков, двигаться следует вдоль борта в одном направлении.
- Находясь у водоёмов, не ходить по льду.
- Использовать бенгальские огни и т.п. только в присутствии и с разрешения взрослых в специально отведенных для этого местах, соблюдая правила пожарной безопасности и инструкцию по применению.
- Играя в снежки, не метить в лицо и в голову.
- Не ходить вдоль зданий – возможно падение снега и сосулек.

### 3. Правила поведения на весенних каникулах

- Не ходить вдоль зданий – возможно падение снега и сосулек.
- Не подходить к водоёмам с тающим льдом. Не кататься на льдинах.
- При использовании скутеров, велосипедов соблюдать правила дорожного движения.
- При использовании роликовых коньков, скейтов и самокатов, помнить, что проезжая часть не предназначена для их использования, кататься по тротуару.
- Во время походов в лес обязательно надеть головной убор и одежду с длинными рукавами во избежание укусов клещей.
- Находясь вблизи водоёмов, не входить в воду, не ходить по краю обрыва.
- При походе в лес не поджигать сухую траву, не лазить по деревьям, внимательно смотреть под ноги.



#### 4. Правила поведения на летних каникулах

- Соблюдать правила п. I данной инструкции.
- Находясь на улице, надеть головной убор во избежание солнечного удара.
- При повышенном температурном режиме стараться находиться в помещении или в тени, чтобы не получить тепловой удар.
- При использовании скутеров, велосипедов соблюдай правила дорожного движения.
- При использовании роликовых коньков, скейтов и самокатов, помни, что проезжая часть не предназначена для их использования, ты должен кататься по тротуару.
- Находясь вблизи водоёмов, соблюдать правила поведения на воде. Не купаться в местах с неизвестным дном. Входить в воду только с разрешения родителей и во время купания не стоять без движений. Не прыгать в воду головой вниз при недостаточной глубине воды, при необследованном дне водоема и при нахождении вблизи других пловцов. Не оставаться при нырянии долго под водой. Не купаться более 30 мин., если же вода холодная, то не более 5-6 мин. Не заплывать за установленные знаки ограждения водного бассейна (буйки), не купаться при большой волне, не подплывать близко к моторным лодкам, парходам, баржам и пр. плавательным средствам. Почувствовав озноб, быстро выйти из воды и растереться сухим полотенцем. При судорогах не теряться, стараться держаться на воде и позвать на помощь.
- Во время походов в лес обязательно надеть головной убор и одежду с длинными рукавами во избежание укусов клещей и других насекомых.
- Во время похода в лес не поджигать сухую траву, не лазить по деревьям, внимательно смотреть под ноги.

#### ИНСТРУКЦИЯ №18 Профилактика негативных ситуаций во дворе, на улицах, дома и в общественных местах

- Прежде чем выйти из квартиры (дома), посмотрите в глазок и убедитесь, что на площадке (около двери) нет посторонних, в противном случае переждите.
- Никогда не заходите в лифт с посторонними (незнакомыми), также в подъезд или на лестничную площадку, если там стоят подозрительные люди, особенно группа людей.
- Если на вас все 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.
- Проводя время во дворе, держитесь подальше от компаний подростков, которые старше вас, находятся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, играют в азартные игры и пр.
- Никогда не садитесь в машину, мотоцикл и т. п. с незнакомыми людьми.
- Не выносите на улицу дорогие вещи, если около дома нет старших.
- Не носите с собой ценности, деньги (без особой на то необходимости).
- Не лазайте по подвалам, чердакам, крышам.
- 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. При этом желательно, чтобы взрослые знали, где вы находитесь.
- Призыв о помощи - это не свидетельство трусости, а необходимое средство самозащиты, иногда - спасение.
- Если вы попали в западню - нападающих больше, они явно сильнее, поблизости нет никого, кто мог бы прийти на помощь, то лучше отдайте деньги или вещь, которую они требуют. Помните, что ваша жизнь и здоровье дороже всего.
- Если вас начинают преследовать, идите (бегите) туда, где много людей, больше света (ночью) и т. д.
- Никогда не играйте в азартные игры, особенно на деньги со старшими ребятами или взрослыми, вообще с незнакомыми людьми.

#### В целях личной безопасности необходимо:

- ✓ стараться не оставаться в одиночестве, особенно на улице, по пути в школу и обратно, с места досуга;
- ✓ чаще менять маршруты своего движения в школу, магазин, к друзьям и т. д.;
- ✓ никогда не заговаривать с незнакомыми, а тем более в чем-то 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 (если есть возможность, сообщите номер телефона, иные координаты, по которым вас можно найти).

#### ИНСТРУКЦИЯ №19 Меры безопасности при проведении массовых мероприятий

##### 1. Общие требования безопасности

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



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

**При проведении массовых мероприятий возможно воздействия на участников следующих опасных факторов:**

- ✓ возникновение пожара при неисправности электропроводки, использовании открытого огня (факелы, свечи, фейерверки, бенгальские огни, хлопушки, петарды и т.п.),
  - ✓ использование световых эффектов с применением химических и других веществ, могущих вызвать загорание;
  - ✓ чрезвычайные ситуации, возможные в местах массового скопления людей;
  - ✓ травмы в ходе мероприятия или при возникновении паники в случае пожара и других чрезвычайных ситуаций.
- Помещения, где проводятся массовые мероприятия, должны быть обеспечены медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами, для оказания первой помощи при травмах.
  - Участники массового мероприятия обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения, план эвакуации.
  - О каждом несчастном случае с участниками массового мероприятия необходимо сообщить руководителю мероприятия и администрации учреждения, принять меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

## **2. Требования безопасности перед проведением массового мероприятия**

- Перед проведением массового мероприятия участники прослушивают инструктаж по технике безопасности.
- Участники должны ознакомиться с программой мероприятия, быть одетыми в соответствии с направленностью мероприятия.
- Участники должны ознакомиться с правилами поведения в том месте, где проводится мероприятие (цирк, театр, центр внешкольной работы, парк, спортивный комплекс и т.д.).

## **3. Требования безопасности во время проведения массового мероприятия**

- Учащиеся должны знать, что в помещении (месте), где проводится массовое мероприятие, находятся ответственные лица, которые контролируют строгое соблюдение правил техники безопасности при проведении массового мероприятия.
- На массовое мероприятие участникам запрещается приносить свечи, фейерверки, бенгальские огни, хлопушки, петарды и т.п.
- Участники должны участвовать в мероприятии согласно его программе, самостоятельно не предпринимать никаких действий.

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

- При возникновении возгорания или иных чрезвычайных ситуаций немедленно, без паники под руководством тренера эвакуироваться, используя все имеющиеся эвакуационные выходы.
- При получении участником массового мероприятия травмы немедленно сообщить об этом руководителю мероприятия, ответственным тренерам, дежурным.

## **5. Требования безопасности по окончании массового мероприятия**

- Дождаться полного окончания мероприятия, после разрешения тренера начать движение к выходу с места проведения мероприятия.
- Покидать место проведения массового мероприятия спокойно, организованно.

## **Заключение**

Сборник инструкций по технике безопасности успешно применяется тренерами в ГБУ РД «СШОР «Дербент» как на учебных занятиях по виду спорта дзюдо, самбо, вольная борьба так и во время соревнований, организационно-массовых мероприятий, поездок, экскурсий, походов и т.д., а также в случаях возникновения чрезвычайных ситуаций.