



## **Сборник инструкций по обеспечению безопасности образовательного процесса в БУ ДО «ОДЮЦТиК»**

### **1. Общие положения**

Сборник инструкций по обеспечению безопасности образовательного процесса в БУ ДО «ОДЮЦТиК» подготовлен в помощь педагогам дополнительного образования.

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

За безопасность обучающихся на занятиях несет ответственность педагог, поэтому все педагогические работники должны быть обеспечены инструкциями по технике безопасной организации занятий и мероприятий с обучающимися. С этой целью разработан предлагаемый сборник инструкций по обеспечению безопасности образовательного процесса в БУ ДО «ОДЮЦТиК» 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. Педагогам следует с особым вниманием относиться к вопросам безопасности обучающихся, т.к. от этого зависят жизнь и здоровье детей.

Педагоги должны систематически проводить инструктажи по технике безопасности:

1. Педагог обязан один раз в полугодие (сентябрь, январь) проводить с обучающимися общий инструктаж по технике безопасности по разработанному сборнику инструкций и отмечать это в журнале учета работы педагога дополнительного образования в объединении на специально отведенных страницах;
2. Педагог обязан проводить инструктаж по технике безопасности во время занятий при организации определенных видов деятельности, требующих дополнительного инструктажа, и фиксировать номера инструкций в журнале учета работы педагога дополнительного образования в объединении на страницах, в графе «содержание занятий согласно ДОП» где фиксируются темы занятий;

(например, если в ходе занятия предусмотрены задания по общей физической подготовке, то проводим ТБ № 5 с фиксацией в журнале после темы занятия ТБ № 5)

3. Педагог обязан проводить инструктаж по технике безопасности перед каждым выходом учебных групп на экскурсии, в походы, перед поездками на соревнования, перед проведением массовых мероприятий и т.д. Фиксировать в специальных журналах (тетрадах) для инструктажа по технике безопасности.

Образец записи в специальном журнале (тетради):

№ п/п	Название мероприятия	Дата проведения	ФИ обучающихся	Номера инструкций по ТБ	ФИО педагога, подпись
1	ПВД п. Зеленовка – ДОЛ «Березка»	23 октября 2022 года	1. Шауровский Владислав 2. Чепкасов Роман 3. Избышева Милана 4. Рожковец Егор 5. Садохина Анастасия 6. Сергиенко Дмитрий 7. Сергиенко Евгений 8. Федорчук Елизавета 9. Косенкова Василиса	ТБ № 15, ТБ № 21	Косенкова М.С., _____ подпись

## 2. Перечень инструкций для обеспечения безопасности образовательного процесса

1. Инструкция № 1. Правила поведения и техника безопасности для обучающихся на занятиях в учебных кабинетах.....3
2. Инструкция № 2. Техника безопасности для обучающихся, занимающихся в спортивном зале.....4
3. Инструкция № 3. Техника безопасности для обучающихся на стадионе...5
4. Инструкция № 4. Инструкция по соблюдению мер безопасности при занятиях в тренажерном зале.....6
5. Инструкция № 5. Техника безопасности для обучающихся на занятиях общей физической подготовкой.....8
6. Инструкция № 6. Техника безопасности для обучающихся на занятиях по скалолазанию.....9
7. Инструкция № 7. Техника безопасности для обучающихся на занятиях по велосипедному спорту.....12
8. Инструкция № 8. Техника безопасности для обучающихся на занятиях по стрелковой подготовке.....13
9. Инструкция № 9. Техника безопасности для обучающихся на занятиях по лыжному спорту, биатлону.....16
10. Инструкция № 10. Техника безопасности для обучающихся на занятиях по спортивному ориентированию.....18
11. Инструкция № 11. Техника безопасности для обучающихся на занятиях по хореографии.....19
12. Инструкция № 12. Техника безопасности для обучающихся на занятиях по прикладному и техническому творчеству.....20

13. Инструкция № 13. Техника безопасности для обучающихся во время спортивных соревнований.....	22
14. Инструкция № 14. Меры безопасности при проведении массовых мероприятий.....	24
15. Инструкция № 15. Техника безопасности для обучающихся во время однодневного похода.....	25
16. Инструкция № 16. Техника безопасности для участников многодневного туристского похода, экспедиции.....	26
17. Инструкция № 17. Техника безопасности для обучающихся во время водного похода.....	28
18. Инструкция № 18. Правила безопасного поведения обучающихся во время экскурсий.....	30
19. Инструкция № 19. Правила безопасности для обучающихся во время поездок.....	31
20. Инструкция № 20. Правила поведения на каникулах.....	33
21. Инструкция № 21. Правила безопасного поведения обучающихся на дорогах и на транспорте .....	35
22. Инструкция № 22. Правила безопасного поведения для обучающихся в чрезвычайных ситуациях и при угрозе осуществлении террористического акта .....	36
23. Инструкция № 23. Техника безопасности для обучающихся при возникновении пожара .....	36
24. Инструкция № 24. Правила электробезопасности для обучающихся.....	37
25. Инструкция № 25. Профилактика негативных ситуаций во дворе, на улицах, дома и в общественных местах.....	38

### **3. Требования для обеспечения безопасности образовательного процесса** **ИНСТРУКЦИЯ № 1**

Правила поведения и техника безопасности для обучающихся на занятиях в учебных кабинетах

#### *1. Общие требования безопасности*

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

## *II. Требования безопасности перед началом занятий*

1. Входить в кабинет спокойно, не торопясь.
2. Подготовить своё рабочее место, учебные принадлежности.

## *III. Требования безопасности во время занятий*

1. Внимательно слушать объяснения и указания педагога.
2. Соблюдать порядок и дисциплину во время урока.
3. Не включать самостоятельно приборы и иные технические средства обучения.
4. Выполнять задания только после указания педагога.
5. Поддерживать чистоту и порядок на рабочем месте.
6. При работе с острыми, режущими инструментами на соблюдать инструкции педагога по технике безопасности.
7. Размещать приборы, материалы, оборудование на своем рабочем месте таким образом, чтобы исключить их падение или опрокидывание.
8. Во время учебных экскурсий соблюдать дисциплину и порядок, не отходить от группы без разрешения педагога.

## *IV. Требования безопасности в аварийных ситуациях*

1. При возникновении аварийных ситуаций (пожар и т.д.), покинуть кабинет по указанию педагога в организованном порядке, без паники.
2. В случае травматизма обратиться к педагогу за помощью.
3. При плохом самочувствии или внезапном заболевании сообщить педагогу или другому работнику учреждения.

## *V. Требования безопасности по окончании занятий*

1. Привести своё рабочее место в порядок.
2. Не покидать рабочее место без разрешения педагога.
3. Выходите из кабинета спокойно, не толкаясь, соблюдая дисциплину.

## **ИНСТРУКЦИЯ № 2**

Техника безопасности для обучающихся, занимающихся в спортивном зале

### *I. Общие требования безопасности*

1. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех учащихся, занимающихся в спортивном зале.
2. К занятиям физической культурой допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
3. Допускаются к занятиям в спортивном зале учащиеся только в спортивной одежде и обуви с нескользкой подошвой.
4. Запрещается входить в спортивный зал в верхней одежде.
5. Учащимся необходимо соблюдать личную гигиену.
6. Учащимся не разрешается заносить в спортзал портфели и сумки.
7. 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.
8. Ознакомиться с путями эвакуации в чрезвычайных ситуациях.

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

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

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

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

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

1. При плохом самочувствии и внезапном заболевании прекратить занятия и сообщить об этом педагогу.
2. В случае травматизма сообщить педагогу.
3. При возникновении аварийных ситуаций, пожара по указанию педагога быстро, без паники, покинуть помещение спортивного зала по путям эвакуации.

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

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

## **ИНСТРУКЦИЯ № 3**

### Техника безопасности для обучающихся на стадионе

#### *I. Общие требования безопасности*

1. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех учащихся, занимающихся на стадионе.
2. К занятиям допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
3. На стадионе заниматься только в спортивной одежде и обуви с нескользкой подошвой.

4. Учащимся необходимо соблюдать личную гигиену.
5. Занятия проводятся при сухой, тёплой погоде.
6. При температуре воздуха ниже +10 град. заниматься в спортивных костюмах.

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

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

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

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

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

1. При плохом самочувствии и внезапном заболевании прекратить занятия и сообщить об этом педагогу.
2. В случае травматизма сообщить педагогу.
3. При резком ухудшении погоды прекратить занятия на стадионе, вернуться в спортивный зал.
4. При возникновении чрезвычайных ситуаций по указанию педагога быстро, без паники, покинуть стадион.

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

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Уходить со стадиона после разрешения педагога спокойно, не торопясь.
3. Обо всех недостатках, замеченных во время занятий, сообщить педагогу.

### **ИНСТРУКЦИЯ № 4**

Инструкция по соблюдению мер безопасности при занятиях в тренажерном зале

#### *I. Общие требования безопасности*

1. К занятиям в тренажерном зале допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Обучающиеся подготовительной и специальной медицинских групп к занятиям в тренажерном зале не допускаются.
3. Обучающиеся должны соблюдать правила использования тренажеров, режим занятий и отдыха.
4. При проведении занятий в тренажерном зале возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: - травмы при проведении занятий на неисправных, непрочных установленных и незакрепленных тренажерах; - травмы при нарушении правил использования тренажеров, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха.

5. Посещать занятия в тренажерном зале необходимо в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
6. Учащимся необходимо знать, что тренажерный зал оснащен медаптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах; огнетушителем, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией.
7. Учащиеся должны знать правила пожарной безопасности и места расположения первичных средств пожаротушения.
8. Учащиеся должны знать инструкции о работе на каждом тренажере.
9. О каждом несчастном случае пострадавший учащийся или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить педагогу, который информирует о несчастном случае администрацию учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.
10. Во время занятий в тренажерном зале обучающиеся должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

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

1. Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
2. Снять с себя предметы, представляющие опасность для занимающихся (серьги, браслеты, часы и т. д.).
3. Под руководством педагога проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров, подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия.
4. Запрещается входить в тренажерный зал без разрешения педагога, самостоятельно брать и пользоваться без разрешения тренажерами, спортивным, специальным или другим инвентарём.
5. Прослушать целевой инструктаж по безопасным приемам занятий на тренажерах.

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

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

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

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

2. При получении травмы учащийся должен немедленно сообщить об этом педагогу, совместно с ним оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
3. 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.
4. При возникновении чрезвычайной ситуации сохранять спокойствие и выполнять указания педагога.

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

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

### **ИНСТРУКЦИЯ № 5**

Техника безопасности для обучающихся на занятиях общей физической подготовкой

#### *I. Общие требования безопасности*

1. К занятиям по общей физической подготовке допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
2. Занятия по общей физической подготовке должны проводиться в спортивной форме и спортивной обуви.
3. Учащиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
4. Учащиеся должны соблюдать правила личной гигиены.
5. Опасность возникновения травм:
  - при выполнении упражнений без разминки;
  - при падениях и столкновениях.

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

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

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

1. Внимательно слушать объяснение упражнения и аккуратно выполнять задания.



2. Выполнять упражнения с исправным инвентарём и заниматься на исправных тренажерах.
3. При поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
4. Соблюдать правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.
5. Не покидать место проведения занятия без разрешения педагога.

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

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

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

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

### **ИНСТРУКЦИЯ № 6**

Техника безопасности для обучающихся на занятиях по скалолазанию

#### *I. Общие требования безопасности*

1. К занятиям по скалолазанию допускаются учащиеся данный инструктаж.
2. Учащиеся должны соблюдать правила использования скалодрома, установленные режимы занятий и отдыха.
3. При проведении занятий по скалолазанию возможно воздействие на учащихся следующих опасных факторов:
  - травмы при неисправном страховочном устройстве и снаряжении (веревки, оттяжки, карабины);
  - травмы при нарушении режима занятий и отдыха;
  - травмы при отсутствии согласованных действий между страхующим и страхуемым;
  - травмы при несоблюдении требований предъявляемых при прохождении трасс.
4. Занятия по скалолазанию необходимо проводить в спортивной одежде и удобной обуви.
5. Спортивный зал должен быть оснащен медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
6. Педагог и учащиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности, знать мест расположения первичных средств пожаротушения.

7. Спортивный зал должен быть оснащен огнетушителями, автоматической системой пожарной сигнализацией и приточно-вытяжной вентиляцией.
8. Во время занятий в зале учащиеся должны соблюдать чистоту и правила личной гигиены.
9. О каждом несчастном случае с учащимися, пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить педагогу, который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.
10. Лица, допустившие невыполнение или нарушения инструкций по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка, и при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

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

1. Тщательно проветрить зал.
2. Надеть спортивную одежду и удобную обувь.
3. Проверить исправность и надежность страховочных устройств и снаряжения (веревки, оттяжки, карабины) на наличие потертостей, надрывов, дефектов, при обнаружении дефектов обратиться к педагогу.
4. Провести инструктаж с учащимися по безопасным приемам проведения занятий на скалодроме.
5. Проведение занятий на скалодроме разрешается только на специальном снаряжении (страховочные устройства, обвязки, веревки, карабины, оттяжки), рекомендованном UIAA и используемом в соответствии с требованиями и рекомендациями фирм-производителей. Надежность снаряжения подтверждается соответствующими сертификатами.

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

1. Начинать выполнение упражнений на скалодроме и заканчивать их только по команде (сигналу) педагога.
2. При обнаружении недостаточно безопасных страховочных устройств или снаряжения педагог запрещает их использование.
3. Не допускается лазать по стене без страховки.
4. Не допускается лазания друг под другом во время лазания.
5. Не допускается протравливания веревки через спусковое устройство с большой скоростью.
6. Во время тренировки (лазания) по возможности использовать магнезию.
7. Не допускается при лазании братья за крючья руками.
8. Не допускается отвлекать обучающихся, работающих на высоте (дергать веревки, бросать мячи и др.).
9. Не допускать падения вниз используемого снаряжения (карабины, веревки и др.).
10. При спуске страхуемого обращать внимание на находящиеся внизу обучающихся.
11. Лазать по стене разрешается с гимнастической верхней или нижней страховкой с полностью застегнутой страховочной системой.

12. Во время лазания с гимнастической страховкой учащимся разрешается подниматься до 2-х метров.

13. Верхнюю и нижнюю страховку осуществлять только с использованием специальных устройств.

14. При лазании с верхней страховкой:

- страховочная веревка должна проходить не менее чем через 2 независимые точки страховки, расположенных на расстоянии не более 1,5 метров друг от друга и несущих сопоставимые нагрузки. Муфты на карабинах должны быть завинчены;

- страховочная веревка должна быть прикреплена к учащемуся либо разрешенным узлом, либо прищелкнута карабином, муфта которого должна быть закрыта;

- во время движения по стене учащиеся не должны отклоняться от линии трассы во избежание маятника.

15. При лазании с нижней страховкой:

- к страховочной веревке привязываться узлами «восьмерка» или «двойной булинь»;

- обязательное прощелкивание в первой оттяжке производить на высоте 3 метров;

- расстояние между оттяжками не должно превышать два метра.

- до прощелкивания в первую оттяжку осуществляется гимнастическая страховка.

- расстояние между нижними карабинами последовательно расположенных оттяжек на маршруте не должно превышать 2 метров;

- не допускается укорачивать оттяжки завязыванием узла, а также удлинять их, связывая стропы или соединяя карабинами;

- веревка встегивается в оттяжки без перекручивания последних;

- оттяжки прощелкиваются последовательно, в случае «полиспафта» движение по трассе прекращается;

- во время лазания учащийся следит за положением страховочной веревки, не допуская наматывания на части тела и цепляния ее за выступающие элементы рельефа;

- позиция страхующего не допускает возможность падения на него зацепа (в случае поломки) или другого снаряжения, а также сбивания его лезущим учащимся в случае срыва;

- позиция страхующего должна исключать падение страхуемого при возможном срыве на участок веревки между страхующим и первым встегнутым карабином;

- во время движения учащегося к первому крюку под трассой должен находиться мат и осуществляться гимнастическая страховка. В случае отсутствия мата первые 2 оттяжки прощелкиваются;

- не допускается осуществления страховки, если страхуемый значительно превышает по весу страхующего;

- страхующий:

- должен обеспечивать необходимую слабинку веревки при движении напарника;
- контролирует натяжение веревки при срыве таким образом, чтобы исключить жесткий удар страхуемого о поверхность скалодрома или попадание его на выступающие части скального рельефа;
- контролирует количество выдаваемой веревки во время прохождения 1-го и 2-го крючьев на маршруте, исключив вероятность падения лезущего на пол;
- обязан внимательно следить за действиями страхуемого и своевременно предупреждать его в случае возникновения опасной ситуации (пропуск крюка, уход от линии пунктов страховки, нахождение над или под другим учащимся и т. п.);

16. Для проведения страховки педагог допускает учащегося прошедшего занятия по осуществлению страховки и имеющего навык.

#### *4. Требования безопасности в аварийных ситуациях:*

1. При обнаружении неисправностей в элементах конструкции скалодрома, пунктах страховки и т. п. педагог прекращает занятие до устранения неисправностей.
2. При получении учащимся травмы немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать учащихся из тренажерного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть (или 112), администрации учреждения и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

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

1. Убрать снаряжение в специально отведенное для этого место.
2. Проветрить тренажерный зал и провести влажную уборку.
3. Снять спортивную одежду, спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
4. Проверить противопожарное состояние тренажерного зала и выключить свет.

### **ИНСТРУКЦИЯ № 7**

Техника безопасности для обучающихся на занятиях по велосипедному спорту

#### *I. Общие требования безопасности*

1. К занятиям по велосипедному спорту допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
2. Занятия по велоспорту проводятся в спортивной форме и спортивной обуви.
3. Учащиеся должны соблюдать порядок проведения занятий и правила личной гигиены.
4. Опасность возникновения травм:
  - при столкновениях;

- при нарушении ПДД;
- в результате падения на твердое покрытие дорог;
- вследствие технического неисправного оборудования (велосипеда).

#### *II. Требования безопасности перед началом занятия*

1. Надеть специальный спортивный костюм (велосипедный шлем, щитки) и спортивную обувь.
2. Соблюдать ПДД при движении по дорогам общего пользования.
3. Проверить техническое состояние велосипеда: прочность приклейки однотрубок, состояние шин, передней вилки, трубы руля, шатунов, осей педалей, подседельного штыря; тренажеров, велоэргометров, наличие медицинской аптечки.
4. Приступать к основной нагрузке только после разминки.

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

1. Начинать движение на велосипеде, делать остановки в движении и заканчивать тренировку (движение) только по команде (сигналу) педагога.
2. Строго выполнять правила движения на велосипеде с соблюдением ПДД при движении по дорогам общего пользования.
3. Осуществлять движение по шоссе с правой стороны дороги в 1м от обочины не более двоих велосипедистов в ряду.
4. Осуществлять движение по левому закрытому повороту (на шоссе) только по внешней стороне дороги и только в один ряд.
5. Избегать столкновений с другими велосипедистами и иными препятствиями.
6. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
7. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) педагога.

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

1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом педагогу. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования или инвентаря.
2. При получении травмы немедленно сообщить об этом педагогу.
3. При возникновении чрезвычайной ситуации сохранять спокойствие и выполнять указания педагога.

#### *V. Требования безопасности по окончании занятия*

1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.
2. Снять спортивную одежду и спортивную обувь.
3. Вымыть лицо и руки с мылом.

### **ИНСТРУКЦИЯ № 8**

Правила безопасности для обучающихся на занятиях по стрелковой подготовке

#### *I. Общие положения*

1. К занятиям по стрельбе допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2. Опасность возникновения травм:

- при стрельбе из неисправного оружия;
- при нарушении правил стрельбы;

3. В стрелковом тире должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

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

1. Внимательно выслушать инструктаж по ТБ при стрельбе
2. Входить в стрелковый тир спокойно, не торопясь.
3. При слабом зрении надеть очки.

### *III. Общие правила безопасности*

1. Всегда обращайтесь с пневматическим оружием как с заряженным и взведённым.
2. Никогда не направляйте оружие на то, во что не собираетесь стрелять. Ни в коем случае не направляйте оружие на людей!
3. Оружие всегда должно быть направлено стволом в сторону мишеней, при переноске – стволом вверх.
4. Никогда не держите палец на спусковом крючке, даже если оружие разряжено и не взведено.
5. Заряжать и взводить оружие можно только на огневом рубеже по команде педагога.
6. Учитывайте возможную траекторию полёта пули при пробитии мишени, при рикошете и при промахе.
7. При стрельбе из винтовки с установленным оптическим прицелом учитывайте, что ось канала ствола находится ниже оси прицела. Возможно попадание пули в близко расположенные предметы, не видимые в прицел или расположенные ниже прицела, но напротив ствола.
8. При прицеливании через телескопический оптический прицел не касайтесь окуляра бровью. Пневматическое оружие обладает отдачей и при выстреле возможна травма брови или глаза.
9. Контролируйте территорию, на которой ведётся стрельба. Особенно при использовании оптического прицела.
10. При стрельбе на короткие (менее 5 метров) дистанции используйте защитные очки.
11. Не передавайте друг другу заряженное и (или) взведённое оружие.
12. Не оставляйте заряженное и (или) взведённое оружие.
13. Старайтесь не оставлять оружие без присмотра.
14. Не прикасайтесь к чужому оружию без разрешения руководителя стрельбы.
15. Не трогайте оружие, если в районе мишеней находятся люди, даже если оружие не взведено и не заряжено.
16. Когда стрельба не ведётся, держите оружие открытым (с открытым затвором), но не взведённым и не заряженным.

17. Перед стрельбой проверяйте техническое состояние оружия, затяжку крепёжных винтов.
18. Не разбирайте заряженное и (или) взведённое оружие.
19. Ремонт, настройка и проверка работоспособности оружия производится в специально отведённом месте с соблюдением всех мер безопасности.
20. Беспрекословно выполняйте команды руководителя стрельбы.

#### *IV. Правила безопасности при зарядке и взводе пневматического оружия (винтовки)*

1. При зарядании пружинно-поршневой пневматической винтовки лучше всего удерживать винтовку за ствол, когда вы вкладываете пулю в канал ствола. Это поможет сохранить ваши пальцы.
2. Всегда взводите пневматическую винтовку мягко, не нужно дергать её, открывать рывком и затем хлопнуть, чтобы закрыть.
3. Указательный палец должен располагаться перпендикулярно спусковому крючку. Фактически только средний палец обхватывает и удерживает рукоять ружья. Большой палец, безымянный и мизинец лишь покоятся на рукояти.

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

1. Выполнять все действия только по указанию педагога.
2. Не брать на огневом рубеже оружие, не трогать его и не подходить к нему без команды педагога.
3. Не заряжать и не перезаряжать оружие без команды педагога.
4. Не выносить заряженное оружие с линии огня.
5. Не оставлять заряженное оружие на линии огня.
6. Не направлять оружие (заряженное, незаряженное, разобранное, учебное, неисправное) в тыл на присутствующих и в стороны.
7. Получать патроны только на линии огня.
8. Заряжать оружие только на линии огня по команде педагога «Заряжай!»
9. Держать оружие заряженным со спущенным курком или открытым затвором вне линии огня, а также на линии огня от начала стрельбы до окончания.
10. Держать оружие на линии огня стволом вниз или вверх под углом 60 град. в направлении стрельбы.
11. Не прицеливаться в мишени из незаряженного оружия, если в их расположении находятся люди.

#### *VI. Правила безопасности при стрельбе из позиции "сидя"*

- глубоко вдохните;
- повернитесь на 30 градусов от цели (вправо), ваша левая нога должна располагаться по направлению к цели;
- поднимите винтовку к плечу и приложите приклад к плечу так, как вы обычно стреляете;
- расположите винтовку на ладони левой руки;
- поставьте левый локоть на упор (колени, поверхность стола);
- поставьте правый локоть на упор, или оставьте "свисать" вдоль тела;
- расслабьте последовательно левую руку, плечи, спину, все тело;

- сделайте вдох, выдохните наполовину;
- увеличьте давление на спусковой крючок (примерно в два раза);
- прицельтесь (не цельтесь слишком долго, не более 6 секунд);
- произведите выстрел, проследите за попаданием;
- выдохните.

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

1. После окончания стрельбы разрядите оружие, убедитесь, что в нём не осталось патронов.
2. Чистку оружия произвести по указанию педагога в специальном месте.
3. Осмотр мишеней производить только после полного окончания стрельб.
4. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

## **ИНСТРУКЦИЯ № 9**

Техника безопасности для обучающихся на занятиях лыжным спортом,  
биатлоном

### *I. Общие требования безопасности*

1. К занятиям лыжным спортом (гонкам) допускаются лица не младше 7 лет, биатлоном – 9-10 лет, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
2. При проведении занятий по лыжному спорту (гонкам), биатлону соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
3. При проведении занятий по лыжному спорту (гонкам), биатлону возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
  - обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже – 20 °С;
  - травмы при ненадежном креплении лыж к обуви;
  - потертости ног при неправильной подгонке лыжных ботинок;
  - травмы при падении во время спуска с горы или при прыжках с лыжного трамплина;
  - заряженное оружие (б);
  - не вычищенное оружие.
4. При проведении занятий по лыжному спорту (гонкам), биатлону должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой медицинской помощи при травмах.
5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.
7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми



обучающимися, проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

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

1. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки.

2. Проверить исправность лыжного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру ноги.

3. Проверить подготовленность лыжни или трассы, отсутствие в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.

4. Перед выходом с базы к месту занятий тренер-преподаватель обязан объяснить правила передвижения с лыжами в условиях, которые могут встретиться на пути передвижения – движение в строю с лыжами и т.п. При передвижении к месту занятий и обратно должны быть специально назначенные учащиеся, ведущие и замыкающие колонну. Группу учащихся разрешается водить с лыжами только по тротуару или левой обочине дороги не более чем в два ряда. Впереди и позади колонны должны находиться сопровождающие. Они обязаны иметь красные флажки, а с наступлением темноты и в тумане – зажженные фонари: впереди – белого цвета, позади – красного.

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

1. Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м, при спусках с горы – не менее 30 м.

2. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.

3. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы во избежание столкновений с другими лыжниками.

4. Следить друг за другом и немедленно сообщить тренеру-преподавателю о первых же признаках обморожения.

5. Во избежание потертостей ног не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

## *IV. Требования безопасности в аварийных ситуациях.*

1. При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом тренеру-преподавателю и с его разрешения двигаться к месту расположения учреждения.

2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом тренеру-преподавателю.

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

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

1. Проверить по списку наличие всех обучающихся.

2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

## ИНСТРУКЦИЯ № 10

Техника безопасности для обучающихся на занятиях по спортивному ориентированию

### *I. Общие требования безопасности*

1. К занятиям по спортивному ориентированию допускаются лица не младше 7 лет, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

2. При проведении занятий по спортивному ориентированию возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при преодолении препятствий;
- травмы, полученные при неправильном подборе экипировки;
- травмы, полученные от неблагоприятных внешних условий.

3. На местах проведения учебно-тренировочных занятий должны быть предусмотрены:

- техническая информация об опасных местах в районе проведения соревнований, путях обхода и способах ограждения;
- меры безопасности на автодорогах, проходящих через район соревнований, если не представляется возможным спланировать дистанцию так, чтобы участники не пересекали такие дороги;
- предупреждение о неблагоприятной экологической обстановке: непригодности водоемов для питья и купания, наличии опасных насекомых.

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

1. Расчистить лыжную трассу, установить предупреждающие знаки перед опасными спусками, предотвратить возможности выхода участников на бесснежные места либо водоемы с тонким льдом.

2. Обозначить на карте и оградить на местности запрещенные для бега районы.

3. Оповестить участников о необходимости соблюдения тех или иных мер предосторожности при прохождении отдельных участков дистанции.

4. Оповестить участников о действиях в случае потери ориентировки.

5. Надеть спортивную форму и спортивную обувь.

6. Проверить экипировку учащихся.

7. Начинать упражнения и задания по разрешению тренера-преподавателя и только с тренером преподавателем.

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

1. Строго соблюдать дистанцию.

2. Не выполнять упражнения и задания без разрешения тренера-преподавателя.

3. При проведении соревнований для начинающих район должен быть четко ограничен заметными ориентирами или маркировкой (о чем участники должны быть проинформированы).

4. Контролеры КП и судьи службы дистанции, находящиеся в

районе проведения занятий, должны указывать явно заблудившимся участникам дорогу на финиш. Контролеры КП должны быть об этом проинформированы.

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

1. При появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом педагогу.
2. При исключительно неблагоприятных погодных условиях и в случае иных непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности, прекратить занятия.
3. При получении травмы немедленно сообщить об этом педагогу.

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

1. Под руководством педагога убрать в отведенное место спортивный инвентарь.
2. После проведения учебно-тренировочных занятий вымыть руки и лицо с мылом. Тщательно вытереться и просушиться. Переодеться в чистую, сухую одежду.

### **ИНСТРУКЦИЯ № 11**

Техника безопасности для обучающихся на занятиях по хореографии

#### *I. Общие требования безопасности*

1. К занятиям по хореографии допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
2. Занятия по хореографии проводятся в специальной одежде и обуви.
3. Учащиеся должны соблюдать должны соблюдать правила поведения и правила личной гигиены.
4. Опасность возникновения травм:
  - при выполнении упражнений без разминки;
  - при столкновениях;
  - при падении на скользком, мокром полу.

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

1. Надеть форму и обувь, установленную для занятий.
2. Запрещается входить в зал без разрешения педагога.
3. Внимательно слушать и выполнять все указания педагога во время занятия.
4. Избегать столкновений и падений во время разминки, танцев.
5. Бережно и аккуратно обращаться с реквизитом и сценическими костюмами.
6. Покидать пределы зала только с разрешения педагога.

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

1. При появлении во время занятий боли, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом педагогу.
2. При возникновении чрезвычайной ситуации сохранять спокойствие и выполнять указания педагога.
3. При получении травмы учащийся должен сообщить педагогу.

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

1. Под руководством педагога убрать инвентарь в места для его хранения.
2. Организовано покинуть место проведения занятия.
3. Снять форму и обувь.
4. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

### **ИНСТРУКЦИЯ № 12**

Техника безопасности для обучающихся на занятиях по прикладному и техническому творчеству

#### *I. Общие требования безопасности*

1. К занятиям прикладным и техническим творчеством допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности.
2. Соблюдать правилами безопасной работы с клеем, ножницами, с пластилином, со швейной иглой, с канцелярским ножом и др. (приложение №1).
3. Опасность возникновения травм:
  - при несоблюдении правил безопасной работы с острыми и режущими инструментами;
  - при нарушении дисциплины.

#### *II. Требования безопасности перед началом занятия*

1. Перед выполнением работы внимательно прослушать педагога.
2. Не приступать к выполнению работы без разрешения педагога.
3. Подготовить рабочее место, приспособления.
4. Проверить исправность инструментов.

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

1. Строго соблюдать указания педагога при выполнении работы.
2. Размещать материалы, оборудование на своем рабочем месте таким образом, чтобы исключить их падение или опрокидывание.
3. При работе с материалами из стекла соблюдать особую осторожность.
4. Содержать рабочее место в чистоте, не допускать загромождения рабочего места.

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

1. При возникновении чрезвычайных ситуаций (пожар и т.д.), покинуть кабинет по указанию педагога в организованном порядке, без паники.
2. В случае травматизма обратиться к педагогу за помощью.
3. При плохом самочувствии или внезапном заболевании сообщить педагогу или другому работнику учреждения.
4. При утечке и разливе краски, клея и др. веществ не прикасаться к пролитому веществу, немедленно сообщить педагогу.

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

1. После окончания работы произвести уборку своего рабочего места.
2. Учащимся нельзя уходить с рабочего места без разрешения учителя.
3. Протереть инструменты и крышку парты тряпочкой.
4. Тщательно вытереть руки салфеткой и вымыть их с мылом.
5. Убрать все принадлежности.

6. Выходить из кабинета спокойно, не толкаясь, соблюдая дисциплину.

#### *Приложение №1*

##### *Правила безопасной работы с ножницами*

1. Не работать ножницами с ослабленным креплением.
2. Работать только исправным инструментом: хорошо отрегулированными и заточенными ножницами.
3. Работать ножницами только на своем рабочем месте.
4. Следить за движением лезвий во время работы.
5. Ножницы размещать кольцами к себе, подавать ножницы кольцами вперед.
6. Не оставлять ножницы открытыми.
7. Хранить ножницы в чехле лезвиями вниз.
8. Не играть с ножницами, не подносить ножницы к лицу.
9. Использовать ножницы по назначению.
10. Следить, чтобы ножницы не падали на пол.

##### *Правила безопасной работы с клеем, красками*

1. При работе с клеем пользоваться кисточкой, если это требуется.
2. Брать то количество клея, которое требуется для выполнения работы на данном этапе.
3. Излишки клея убирать мягкой тряпочкой или салфеткой, осторожно прижимая ее.
4. Избегать попадания клея и красок в глаза, рот, на слизистые носа.
5. Кисточку и руки после работы хорошо вымыть с мылом.

##### *Правила безопасной работы с пластилином*

1. Выбрать для работы нужный цвет пластилина.
2. Отрезать стеклой нужное количество пластилина.
3. Согреть кусочек пластилина теплом своих рук, чтобы он стал мягким.
4. По окончании работы хорошо вытереть руки сухой мягкой тряпочкой и только потом вымыть их с мылом.

##### *Правила безопасной работы с иглой, булавками*

1. Хранить иглу всегда в игольнице.
2. Не оставлять иглу на рабочем месте без нитки.
3. Передавать иглу только в игольнице и с ниткой.
4. Не брать иглу в рот и не играть с ней.
5. Нельзя вкалывать иглу в одежду, посторонние предметы.
6. До и после работы проверить количество игл.
7. Хранить игольницу с иголками только в одном и том же месте.
8. Не отвлекаться во время работы с иглой.
9. Запрещается пользоваться ржавой или гнутой иглой.
10. Сломанную иглу отдать педагогу или выбросить в мусорную корзину, предварительно завернув в бумагу.

##### *Правила безопасной работы с канцелярским ножом*

1. Выдвигать небольшую часть лезвия.
2. Работать канцелярским ножом на рабочей доске.

3. Выполняя разрезы, крепко держать нож одной рукой, а второй — материал с которым работаешь.
4. В случае, когда нож находится в нерабочем состоянии, лезвие должно быть спрятано внутрь.

#### *Правила безопасной работы с шилом*

1. Хранить инструмент в безопасном месте.
2. Работать шилом только на подкладной доске.
3. Делать прокол, вращая ручку шила вправо и влево.
4. Быть внимательным, аккуратным при выполнении работы.
5. После работы убрать шило в коробку.

#### *Правила работы с крючком, спицами*

1. Хранить крючки, спицы в специальных коробках, пеналах, чехлах.
2. Нельзя делать резких движений рукой с крючком или спицами.

#### *Правила работы с природным материалом*

1. Не обрабатывать сырые, грязные корни, ветки.
2. Обрабатывать шишки, желуди, каштаны на деревянной доске или клеёнке.
3. Хранить природные материалы в сухом месте.

### **ИНСТРУКЦИЯ № 13**

Техника безопасности для обучающихся во время спортивных соревнований

#### *I. Общие требования безопасности*

1. К спортивным соревнованиям допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
2. Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения и правила поведения учащихся.
3. Учащиеся должны выполнять требования техники безопасности по виду спорта, по которому проводятся соревнования.
3. Время и место проведения соревнования или участия в соревнованиях определяются приказом директора Центра в пределах его компетенции.
4. 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.
5. Учащимся запрещается без разрешения организаторов соревнования или судей начинать соревнования.
6. Учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, привлекаются к ответственности в соответствии с правилами поведения учащихся Центра.
7. 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.

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

1. 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.

2. Запрещается участвовать в соревновании:

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

3. Запрещается:

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

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

1. Строго выполнять все команды, подаваемые судьей соревнований.

2. Избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам.

3. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травм.

4. Не покидать место соревнования без разрешения организаторов или судей соревнования.

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

1. При возникновении во время соревнования более различного характера, а также при плохом самочувствии или получении травмы учащийся должен прекратить соревнование, сообщить об этом педагогу, организатору или судье соревнований и действовать в соответствии с их указаниями.

2. При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования немедленно сообщить об этом организатору или судье соревнования и действовать в соответствии с их указаниями.

3. При получении травмы другими участниками соревнований по возможности оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом судье или медработнику.

4. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить соревнования, четко выполнять распоряжения педагога, судьи соревнований, исключив панику.

#### *V. 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**

Меры безопасности при проведении массовых мероприятий

#### *I. Общие требования безопасности*

1. Массовыми считаются мероприятия, в которых участвуют дети более чем из одной учебной группы и приглашенные.
2. К участию в массовых мероприятиях допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности.
3. 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.
4. Помещения, где проводятся массовые мероприятия, должны быть обеспечены медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами, для оказания первой помощи при травмах.
5. Участники массового мероприятия обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения, план эвакуации.
6. О каждом несчастном случае с участниками массового мероприятия необходимо сообщить руководителю мероприятия и администрации учреждения, принять меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

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

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

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



1. 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.
2. На массовое мероприятие участникам запрещается приносить свечи, фейерверки, бенгальские огни, хлопушки, петарды и т.п.
3. Участники должны участвовать в мероприятии согласно его программе, самостоятельно не предпринимать никаких действий.

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

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

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

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

## **ИНСТРУКЦИЯ № 15**

Техника безопасности для обучающихся во время однодневного похода

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

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

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

1. Соблюдать дисциплину, выполнять все указания педагога, самовольно не изменять установленный маршрут движения и место расположения группы.
2. Не пробовать на вкус какие-либо растения, плоды и грибы.
3. Не трогать руками ядовитых и опасных животных, пресмыкающихся, насекомых, растений и грибов, а также колючих растений и кустарников.
4. Во избежание заражения желудочно-кишечными болезнями не пить воду из открытых водоемов, использовать питьевую воду из фляжки, которую необходимо брать с собой или кипяченую воду.
5. Периодически осматривать одежду с целью профилактики укуса клеща.
6. При передвижении не снимать обувь и не ходить босиком.
7. Соблюдать правила личной гигиены, своевременно информировать педагога об ухудшении состояния здоровья или травмах.

8. Не разводить костры в запрещенных местах.
9. Не покидать самовольно место общего привала.
10. Бережно относиться к природе, памятникам истории и культуры, к личному и групповому имуществу.

### *III. Требования безопасности по окончании похода*

1. Собрать мусор и закопать в яму.
2. Забросать костер землей.
3. Осмотреть одежду.
4. Проверить, все ли готовы к возвращению.

## **ИНСТРУКЦИЯ № 16**

### **Техника безопасности**

для участников многодневного туристского похода, экспедиции

#### **Общие положения**

1. К туристским походам, экспедициям допускаются физически здоровые учащиеся, получившие техническую и практическую подготовку, допуск врача, застрахованные от несчастного случая и имеющие прививку против клещевого энцефалита в летний период времени.
2. Участники похода, экспедиции должны быть ознакомлены с настоящей инструкцией по технике безопасности.

Требования по безопасности к участникам похода

До начала похода:

3. Подготовить личное снаряжение для похода, удобную одежду и обувь соответственно виду туризма, сезону и погоде;
4. Активно участвовать в подготовке похода, ознакомиться с маршрутом, аварийными выходами с маршрута, возможными опасностями в походе;
5. Уметь плавать, знать способы предупреждения травматизма и оказания доврачебной помощи.

Во время похода:

6. Участник похода обязан строго соблюдать дисциплину, подчиняться указаниям руководителя и его заместителя. Их слово – закон!
7. Соблюдать правила поведения на транспорте: без разрешения руководителя не выходить из автобуса, поезда на промежуточных остановках, не пользоваться транспортом попутным, а также не предназначенным для перевозки людей.
8. При движении по дороге идти в колонне по одному, соблюдая дистанцию, в направлении встречного движения транспорта. Головной и замыкающий идут с сигнальными знаками. Переходить дорогу фронтом по команде руководителя.
9. На маршруте не отделяться, держать дистанцию, передавать сигналы по колонне, предупреждать следующего сзади о препятствиях. Бревна – переступать. Ветки не задерживать. Переход рек вброд только после наведения страховки способом, указанным руководителем. Не выпускать из поля зрения идущего первого и последнего. Помогать товарищам при преодолении препятствий;

10.Купаться в походе разрешается только в указанных руководителем местах с проверенным дном при температуре не ниже 18 градусов и под контролем специально назначенного дежурного.

11.Соблюдать правила личной гигиены. Своевременно информировать руководителя похода (экспедиции) об ухудшении состояния здоровья или травмировании.

12.В жаркую погоду ходить только в головном уборе. На привалах в зимних походах необходимо надеть теплую пуховую или синтепоновую куртку для предупреждения резкого переохлаждения организма, шапочку.

13.Из лагеря выходить только по двое, предупредив командира, не отходить от лагеря дальше слышимости голоса. Костер разводить вдали от палаток и сушняка, учитывая направление ветра. В палатках запрещается пользоваться огнем. В зимних палатках с печкой быть предельно внимательным во время своего дежурства, лучше дежурить по 2 человека. Не оставлять костер и примусы без присмотра, уходя – гасить. Посуду для варки ставить в стороне от людей, брать только в рукавицах. Колюще-режущие предметы держать зачехленными.

14.Пользоваться только родниковой и колодезной водой, остальной – после кипячения. Неизвестные растения, плоды и грибы в пищу не употреблять.

15.Соблюдать меры безопасности при работе у костра:

-дежурные у костра должны иметь костровые рукавицы, быть обутыми и иметь на себе длинные брюки;

-во время приготовления пищи дежурным должно быть обеспечено свободное передвижение в радиусе полутора-двух метров возле костра;

-не допускаются игры и развлечения с огнем;

-не оставлять топоры где попало, заранее определить местонахождение топоров и пил;

-не передавать топоры броском, исключить любые шутки и игры, не кидать топоры в деревья;

-не оставлять топоры и пилы лежащими на снегу на долгое время, например, на ночь. Даже незначительный свежевыпавший снег может так надежно укрыть оставленные без присмотра предметы, что группа окажется перед необходимостью срочного схода с маршрута.

16.Уважать местные традиции и обычаи. Избегать конфликтных ситуаций с населением, а также между членами туристской группы (экспедиции).

#### Техника безопасности в лыжном походе

*При движении на лыжах:*

- во избежание потертостей и отморожений ног не надевать тесную или слишком свободную обувь;

- на трудных участках лыжи прочно прикрепить к рюкзаку, чтобы не мешали при движении;

- соблюдать интервал при движении на лыжах: на ровном месте 3-5 метров, при спуске с горы не менее 30 метров;

- при спуске с гор на лыжах не выносить лыжные палки перед собой, внимательно следить, чтобы лыжи не зацепились за кусты, не наскочили на дерево, камни и т.д.;
- не допускать резких поворотов, прыжков и ударов лыжами на лавиноопасных склонах;
- при продолжительном спуске в условиях низкой температуры предохранять лицо, уши, грудь и другие части тела от обморожения;
- быть внимательными к состоянию здоровья друг друга и немедленно сообщать руководителю группы о первых признаках обморожения или плохом самочувствии.

#### Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При попадании туристской группы в экстремальную ситуацию в природной среде, резком ухудшении условий похода участники похода должны оставаться спокойными, организованно выходить из опасной зоны по заранее разработанному аварийному маршруту, четко выполнять все указания руководителя.

2. Участник похода (экспедиции), отставший от группы или потерявшийся в населенном пункте, должен немедленно обратиться за помощью в государственное учреждение (полиция, администрация, школа и т.д.).

### **ИНСТРУКЦИЯ № 17**

#### Техника безопасности для обучающихся во время водного похода

##### *I. Общие требования:*

1. К участию в водном путешествии допускаются участники не моложе 7 лет;
2. Руководители водных походов должны иметь опыт участия и руководства водными походами на тех же судах, возраст руководителя должен быть не меньше 18 лет;
3. Все участники сплава должны пройти инструктаж по технике безопасности;
4. При сплаве на катамаране возможно воздействие на участников следующих факторов:
  - возможность утопления, потеря дыхания в результате закрытия дыхательных путей водой;
  - возможность переохлаждения водой;
  - возможность получения травмы деталями судна, береговыми предметами, камнями в русле, а также от попадания между судном и берегом, между судном и камнями в русле.
5. При сплаве на катамаране возможны следующие виды аварий:
  - переверт судна;
  - поломка катамарана;
  - повреждение чехлов или баллонов острыми предметами, камнями, корягами, сваями мостов и т.д.
  - сброс туристов в воду.

##### *II. Требования безопасности перед началом сплава:*

1. Перед началом сплава руководитель должен убедиться в исправности катамарана и правильности сборки;
2. Участники похода получают информацию о маршруте и графике похода, о характере реки и препятствиях на ней;
3. Руководитель контролирует загрузку катамаранов и проверяет экипировку участников;
4. Все участники должны быть в спасательных жилетах;
5. Грузить катамаран только в воде, закрепив катамаран на берегу.

### *III. Требования безопасности во время сплава:*

1. Запрещено во время сплава передвигаться с баллона на баллон, прыгать с катамарана в воду;
2. Запрещено выходить с катамарана до полной его остановки;
3. Преодолевать препятствия на реке (острова, протоки, мосты) следуя за первым катамараном, где находится руководитель;
4. Интервал между катамаранами 30 – 100 метров;
5. Запрещено отставать от группы или уходить вперед, исчезая из поля зрения руководителя;
6. Запрещено нырять со скал и с катамарана, купания проводить в определенном руководителем месте;
7. Запрещено бортоваться катамаранами, во избежание травмирования участников и повреждения катамаранов;
8. В случае посадки катамарана на мель необходимо сойти в воду двум или нескольким участникам, при этом нужно обязательно находиться в обуви (сандалии, сланцы, кеды) и держаться за катамаран;
9. Запрещено употребление алкогольных напитков и наркотических средств.

### *IV. Требования безопасности в аварийных ситуациях:*

1. При перевороте судна:
  - постараться залезть на катамаран, помочь другим членам экипажа;
  - не бросать весло;
  - постараться не оказаться под катамараном;
  - причалить к берегу, перевернуть катамаран;
2. При сбросе туриста в воду:
  - стараться догнать судно и залезть на него самостоятельно или с помощью экипажа;
  - экипажу грести к упавшему в воду туристу;
  - если догнать судно не удастся, необходимо самостоятельно плыть к ближайшему берегу.
3. При повреждении катамарана:
  - немедленно причалить к ближайшему берегу, сообщив о проблеме другим экипажам, разгрузить катамаран, приступить к ремонту;
  - если глубина реки небольшая, а воздух из поврежденного баллона быстро выходит, то сойти в воду наиболее сильным участникам и подвести катамаран к берегу в брод.

### *V. Требования безопасности по окончании работы:*

1. Причаливать к берегу следует бортом, на небольшой скорости.
2. Первым на берег выходит ближайший к берегу турист и закрепляет чалку к дереву, камню, кольшку.
3. После полной остановки катамарана на берег выходят остальные участники.
4. После разгрузки катамарана судно следует поднять на 3 – 4 метра от русла реки.
5. Запрещено сидеть на катамаране на берегу.

## **ИНСТРУКЦИЯ № 18**

Правила безопасного поведения обучающихся во время экскурсий

### *I. Требования безопасности перед проведением экскурсии*

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

### *II. Требования безопасности во время экскурсии*

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

### *III. 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.

### *IV. 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 педагога, ни в коем случае не пробовать их на вкус;
- не разжигать костер, не ломать деревья;
- бережно относиться к природе, памятникам истории и культуры.

### *V. 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.

#### *VI. Требования безопасности по окончании экскурсии*

1. Проверьте присутствие всех своих товарищей.
2. Проинформируйте педагога об ухудшении состояния здоровья или травмах.
3. Уходить по окончании экскурсии, дождавшись разрешения педагога.

### **ИНСТРУКЦИЯ № 19**

#### Правила безопасности для обучающихся во время поездок

##### *I. Общие требования безопасности*

1. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех учащихся при поездках на автобусе, железнодорожном транспорте.
2. К перевозкам допускаются дети, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности при поездках.
3. Поездки детей возможны только в сопровождении педагога и прошедшего инструктаж взрослого из числа родителей.
4. 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.

##### *II. Требования безопасности перед началом поездки*

1. Пройти инструктаж по технике безопасности при поездках.
2. Соблюдать дисциплину, выполнять все указания педагога.
3. Ожидать подхода автобуса в определённом месте сбора.
4. Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, собраться у места посадки.
5. При движении вдоль железнодорожного пути не подходить ближе 3-5 м к крайнему рельсу.
6. 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».
7. 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.
8. При переходе через пути не подлезать под вагоны и не перелезать через автосцепки.

9. При ожидании поезда не устраивать на платформе подвижные игры. Не бегать по платформе рядом с вагоном прибывающего (уходящего) поезда и не стоять ближе 2 м от края платформы во время прохождения поезда без остановки.

10. Подходить непосредственно к вагону после полной остановки поезда.

11. Не выходить навстречу приближающемуся автобусу.

### *III. Требования безопасности во время посадки и поездки*

1. 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.

2. Посадку в вагон и выход из него производить только со стороны перрона или посадочной платформы, быть внимательным.

3. Не открывать окна, форточки и вентиляционные люки без разрешения водителя, педагога.

4. Не загромождать проходы в пассажирском салоне, вагоне и купе поезда сумками, портфелями и т.п.

5. Во время движения в автобусе не вскакивать со своего места, не отвлекать водителя разговорами, криком.

6. 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.

7. Не создавать ложную панику, соблюдать дисциплину и порядок.

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

1. При плохом самочувствии и внезапном заболевании сообщите об этом педагогу или сопровождающему.

2. В случае травматизма сообщите педагогу или сопровождаемому для оказания вам первой помощи.

3. При возникновении аварийных ситуаций (технической поломки, пожара и т.д.), по указанию водителя, педагога, сопровождающего быстро, без паники, покиньте автобус.

4. 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.

5. В случае террористического захвата автобуса соблюдайте спокойствие, выполняйте все указания без паники и истерики - этим вы сохраните себе жизнь и здоровье.

### *V. Требования безопасности по окончании поездки*

1. Выходите из автобуса, вагона спокойно, после полной его остановки и с разрешения сопровождающего.

2. Первыми из автобуса выходят дети, занимающие места у выхода из салона.



## ИНСТРУКЦИЯ № 20

### Правила поведения на каникулах

#### *I. Общие правила поведения*

1. В общественных местах быть вежливым и внимательным к детям и взрослым, соблюдать нормы морали и этики.
2. Быть внимательным и осторожным на проезжей части дороги, соблюдать правила дорожного движения.
3. В общественном транспорте быть внимательным и осторожным при посадке и выходе, на остановках.
4. Во время игр соблюдать правила игры, быть вежливым.
5. Не разговаривать с посторонними (незнакомыми) людьми. Не реагировать на знаки внимания и приказы незнакомца. Никуда не ходить с посторонними.
6. Не играть в тёмных местах, на свалках, стройплощадках, пустырях и в заброшенных зданиях, рядом с железной дорогой и автомагистралью.
7. Всегда сообщать родителям, куда идёшь гулять.
8. Без сопровождения взрослых и разрешения родителей не ходить к водоемам (рекам, озерам, водохранилищам) и в лес, не уезжать в другой населенный пункт.
9. Одеваться в соответствии с погодой.
10. Не дразнить и не гладить беспризорных собак и других животных.
11. Находясь дома, быть внимательным при обращении с острыми, режущими, колющими предметами и электронагревательными приборами; не играть со спичками, зажигалками и т.п.

#### *II. Правила поведения на осенних каникулах*

1. Соблюдать правила п. I данной инструкции.
2. Находясь вблизи водоёмов, не входить в воду, не ходить по краю обрыва.
3. При походе в лес не поджигать сухую траву, не лазить по деревьям, внимательно смотреть под ноги.
4. При использовании скутеров, велосипедов соблюдать правила дорожного движения.
5. При использовании роликовых коньков, скейтов и самокатов, помнить, что проезжая часть не предназначена для их использования, кататься по тротуару.
6. Во время походов в лес обязательно надеть головной убор и одежду с длинными рукавами во избежание укусов клещей и других насекомых.

#### *III. Правила поведения на зимних каникулах*

1. Соблюдать правила п. I данной инструкции.
2. В случае гололёда не спешить при ходьбе, не обгонять прохожих. При падении стараться упасть на бок, не хвататься за окружающих.
3. 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.

4. 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.

5. Находясь у водоёмов, не ходить по льду.

6. 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.

7. Играя в снежки, не метить в лицо и в голову.

8. Не ходить вдоль зданий – возможно падение снега и сосулек.

#### *IV. Правила поведения на весенних каникулах*

1. Соблюдать правила п. I данной инструкции.

2. Не ходить вдоль зданий – возможно падение снега и сосулек.

3. Не подходить к водоёмам с тающим льдом. Не кататься на льдинах.

4. При использовании скутеров, велосипедов соблюдать правила дорожного движения.

5. При использовании роликовых коньков, скейтов и самокатов, помнить, что проезжая часть не предназначена для их использования, кататься по тротуару.

6. Во время походов в лес обязательно надеть головной убор и одежду с длинными рукавами во избежание укусов клещей и других насекомых.

7. Находясь вблизи водоёмов, не входить в воду, не ходить по краю обрыва.

8. При походе в лес не поджигать сухую траву, не лазить по деревьям, внимательно смотреть под ноги.

#### *V. Правила поведения на летних каникулах*

1. Соблюдать правила п. I данной инструкции.

2. Находясь на улице, надеть головной убор во избежание солнечного удара.

3. При повышенном температурном режиме стараться находиться в помещении или в тени, чтобы не получить тепловой удар.

4. При использовании скутеров, велосипедов соблюдай правила дорожного движения.

5. При использовании роликовых коньков, скейтов и самокатов, помни, что проезжая часть не предназначена для их использования, ты должен кататься по тротуару.

6. 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.

7. Во время походов в лес обязательно надеть головной убор и одежду с длинными рукавами во избежание укусов клещей и других насекомых.

8. Во время похода в лес не поджигать сухую траву, не лазить по деревьям, внимательно смотреть под ноги.

### **ИНСТРУКЦИЯ № 21**

Правила безопасного поведения обучающихся на дорогах и на транспорте

1. При выходе на улицу посмотри сначала налево, потом направо, чтобы не помешать прохожим.

2. Маршрут в Центр внешкольной работы выбирай самый безопасный, тот, где надо реже переходить улицу или дорогу.

3. Когда идешь по улицам города, будь осторожен. Не торопись.

4. Иди только по тротуару не спеша, по правой стороне.

5. Не выходи на проезжую часть улицы или дороги.

6. Проходя мимо ворот, будь особенно осторожен: из ворот может выехать автомобиль.

7. Осторожно проходи мимо стоящего автомобиля: пассажиры могут резко открыть дверь и ударить тебя.

8. Переходи улицу только по пешеходным переходам.

9. 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.

10. Если на улице большое движение, попроси взрослого или сотрудника милиции помочь ее перейти.

11. Ожидай транспорт на посадочной площадке или тротуаре у указателя остановки.

12. При посадке в автобус, троллейбус, маршрутное такси соблюдай порядок. Не мешай другим пассажирам.

13. В автобус, троллейбус входи через задние двери.

14. Заранее готовься к выходу.

15. Входя и выходя из транспорта, не спеши и не толкайся.

16. Автобус, троллейбус, маршрутное такси обходи сзади. Выйдя из транспорта, по тротуару дойти до пешеходного перехода и только по нему переходить на другую сторону.

17. Когда переходишь улицу, следи за сигналом светофора: Красный - СТОП - все должны остановиться; желтый - ВНИМАНИЕ - жди следующего сигнала; зеленый - ИДИТЕ - можно переходить улицу.

18. Находясь в транспорте, не ходи по салону, держись за поручень, не выглядывай из окон, не высовывай руки, не нажимай без надобности на аварийные кнопки.

19. Не устраивай игр на проезжей части или вблизи дороги.
20. Не перебегай улицу или дорогу перед близко идущим транспортом.
21. Не цепляйся за проходящий мимо транспорт.

### **ИНСТРУКЦИЯ № 22**

Правила безопасного поведения для обучающихся в чрезвычайных ситуациях и при угрозе осуществлению террористического акта

1. 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.
2. Сообщите о своей находке преподавателю, в близлежащее отделение полиции или по телефону (02, 112).
3. Если вы заметили пакет, сумку, коробку в городском транспорте, сообщите об этом водителю.
4. Если вы все-таки оказались невольным свидетелем террористического акта, не теряйте самообладания. Постарайтесь запомнить людей, убегавших с места события, возможно, это и есть преступники.
5. Постарайтесь оказать посильную помощь пострадавшим от взрыва или от выстрелов до прибытия машин скорой помощи. Передайте свои сведения сотрудникам спецслужб, прибывшим на место происшествия.
6. Не играйте со взрывпакетом, можно получить тяжелые ожоги.
7. Опасайтесь взрыва кислородных баллонов, сосудов под давлением, пустых бочек из-под бензина и растворителей, газоздушных смесей.
8. 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:

1. Сдвигать с места, бросать, поднимать взрывоопасные предметы.
2. Собирать и хранить боеприпасы; пытаться их разбирать, нагревать и ударять.
3. Изготавливать из снарядов предметы быта.
4. Использовать снаряды для разведения костров, приносить в помещение.
5. Собирать и сдавать в металлолом боеприпасы.

### **ИНСТРУКЦИЯ № 23**

Техника безопасности для обучающихся при возникновении пожара

#### *1. Общие требования безопасности*

1. 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.
2. Учащиеся обязаны знать план и способы эвакуации (выхода из здания) на случай возникновения пожара, утвержденный руководителем учреждения.

3. При возникновении возгорания или при запахе дыма учащийся должен немедленно сообщить об этом педагогу или работнику учреждения.
4. Учащиеся обязаны сообщить педагогу или работнику учреждения о любых пожароопасных ситуациях.
5. Старшеклассники обязаны знать места расположения первичных средств пожаротушения и правила пользования ими.
6. Учащиеся на занятиях должны быть внимательны, дисциплинированы, аккуратны, точно выполнять указания педагога.
7. Запрещается:
  - приносить и пользоваться в учреждении легковоспламеняющимися, взрывоопасными, горючими материалами;
  - включать источники электропитания без разрешения педагога;
  - 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.

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

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

#### **ИНСТРУКЦИЯ № 24**

##### **Правила электробезопасности для обучающихся**

1. Неукоснительно соблюдайте порядок включения электроприборов в сеть: шнур сначала подключайте к прибору, а затем к сети. Отключение прибора производится в обратной последовательности.
2. Уходя из дома или даже из комнаты, обязательно выключайте электроприборы (утюг, телевизор и т. п.).
3. Не вставляйте вилку в штепсельную розетку мокрыми руками.
4. Никогда не тяните за электрический провод руками - может случиться короткое замыкание.

5. Ни в коем случае не подходите к оголенному проводу и не дотрагивайтесь до него - может ударить током.
6. Не пользуйтесь утюгом, чайником, плиткой без специальной подставки.
7. Не прикасайтесь к нагреваемой воде и сосуду (если он металлический) при включенном в сеть нагревателе.
8. Никогда не протирайте включенные электроприборы влажной тряпкой.
9. Нельзя гасить загоревшиеся электроприборы водой.
10. Не прикасайтесь к провисшим или лежащим на земле проводам.
11. Опасно влезать на крыши домов и строений, где вблизи проходят линии электропередачи, а также на опоры (столбы) воздушных линий электропередачи.
12. Не пытайтесь проникнуть в распределительные устройства, трансформаторные подстанции, силовые щитки - это грозит смертью!
13. Не используйте бумагу или ткань в качестве абажура электролампочек.
14. Не пытайтесь проводить ремонт электроприборов.
15. Не производите никаких манипуляций с электроприборами при их включенном состоянии (в электросети).
16. В случае возгорания электроприборов, если вы не можете погасить вспышку пожара, вызывайте по телефону пожарную службу.

#### **ИНСТРУКЦИЯ № 25**

Профилактика негативных ситуаций во дворе, на улицах, дома и в общественных местах

1. Прежде чем выйти из квартиры (дома), посмотрите в глазок и убедитесь, что на площадке (около двери) нет посторонних, в противном случае переждите.
2. Никогда не заходите в лифт с посторонними (незнакомыми), также в подъезд или на лестничную площадку, если там стоят подозрительные люди, особенно группа людей.
3. 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.
4. Проводя время во дворе, держитесь подальше от компаний подростков, которые старше вас, находятся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, играют в азартные игры и пр.
5. Никогда не садитесь в машину, мотоцикл и т. п. с незнакомыми людьми.
6. Не выносите на улицу дорогие вещи, если около дома нет старших.
7. Не носите с собой ценности, деньги (без особой на то необходимости).
8. Не лазайте по подвалам, чердакам, крышам.
9. Гуляя на улице, старайтесь держаться поближе к своему дому, находиться в знакомой компании. Последнее условие обязательно, если вы уходите далеко от дома, особенно в чужой район на танцы (дискотеку), рынок, в магазин, на концерт и т. п. При этом желательно, чтобы взрослые знали, где вы находитесь.

10. Призыв о помощи - это не свидетельство трусости, а необходимое средство самозащиты, иногда - спасение.

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

12. Если вас начинают преследовать, идите (бегите) туда, где много людей, больше света (ночью) и т. д. 13. Никогда не играйте в азартные игры, особенно на деньги со старшими ребятами или взрослыми, вообще с незнакомыми людьми.

14. 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).