

Инструкции
по технике безопасности
для обучающихся
МАУ ДО «Спортивная школа
городского округа Красноуфимск»

Оглавление

Вводный инструктаж по мерам безопасности для обучающихся детско-юношеской спортивной школы	3
Инструкция № 1 по технике безопасности для обучающихся спортивной школы при занятиях на открытых спортивных площадках, стадионе	5
Инструкция № 2 по мерам безопасности для обучающихся спортивной школы при занятиях в спортивном зале	7
Инструкция №3 для обучающихся по мерам безопасности при занятиях легкой атлетикой	9
Инструкция №4 для обучающихся по мерам безопасности при занятиях спортивной гимнастикой	11
Инструкция № 5 для обучающихся спортивной школы по мерам безопасности при занятиях игровыми видами спорта (футбол, баскетбол, волейбол)	14
Инструкция № 6 для обучающихся по мерам безопасности при занятиях подвижными играми	16
Инструкция № 7 по мерам безопасности для обучающихся при проведении прогулок и туристских походов	19
Инструкция №8 по мерам безопасности для обучающихся спортивной школы при занятиях аэробикой	21
Инструкция №9 для обучающихся по мерам безопасности при занятиях в тренажерном зале	23
Инструкция № 10 для обучающихся спортивной школы по мерам безопасности на тренировочных занятиях по лыжным гонкам	25
Инструкция №11 для обучающихся по мерам безопасности при проведении занятий по спортивной (вольной) борьбе	27
Инструкция № 12 для обучающихся по мерам безопасности при проведении занятий по тхэквондо	29
Инструкция №13 для обучающихся по технике безопасности и правилам поведения при поездках в автобусе	31
Инструкция №14 для обучающихся при участии в спортивных соревнованиях	33
Инструкция №15 для обучающихся по мерам безопасности при проведении занятий по хоккею	35
Инструкция №16 для обучающихся по правилам безопасного поведения на водоемах в летний, осенне-зимний и весенний периоды	37
Инструкция №17 для обучающихся по мерам безопасности при занятиях плаванием в закрытом бассейне	39
Инструкция №18 по антидопинговому обеспечению для обучающихся МАУ ДО СШ ГО Красноуфимск	41
Инструкция №19 по противодействию терроризму и действиям в экстремальных ситуациях для обучающихся МАУ ДО СШ ГО Красноуфимск	44
Инструкция №20 по пожарной безопасности для обучающихся в здания и на территории МАУ ДО СШ ГО Красноуфимск	46
Инструкция №21 по технике безопасности для обучающихся спортивной школы при езде на велосипеде	48
Инструкция №22 для обучающихся по технике безопасности и правилам поведения при поездке на железнодорожном транспорте	50
Инструкция №23 для обучающихся по технике безопасности и правилам поведения при перелете на воздушном транспорте	54

СОГЛАСОВАНО:
Председатель ПК
Ю.В.Кристалёв
Протокол №1 от 04.04.2023г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ ДО СШ ГО Красноуфимск
В.И. Чуканов
Приказ №67-ОД от 04.04.2023г.



Вводный инструктаж по мерам безопасности для обучающихся спортивной школы

Основные понятия физической культуры

Физическая культура - органическая составная часть общей культуры общества и личности, вид социальной деятельности людей, направленный на укрепление здоровья и развитие их физических способностей, на подготовку к жизненной практике.

Физкультурник - человек, систематически занимающийся доступными физическими упражнениями для укрепления своего здоровья, гармоничного развития и физического совершенствования.

Физическое развитие - это биологический процесс становления и применения форм и функций человеческого организма, совершающийся под влиянием наследственности, условий жизни и воспитания.

Программа физического воспитания предусматривает изучение учащимися теоретических тем и овладение рядом практических физических упражнений из различных видов спорта.

1. Общие требования безопасности.

Обучающийся должен:

- пройти медицинский осмотр и заниматься в той медицинской группе, к которой он относится по состоянию здоровья;
- иметь опрятную спортивную форму (трусы, майку, футболку, спортивный костюм, трико, чистую обувь: кеды, кроссовки), соответствующую погодным условиям и теме проведения занятия; выходить из раздевалки по первому требованию тренера-преподавателя;
- после болезни предоставить тренеру-преподавателю справку от врача;
- присутствовать на тренировочном занятии в случае освобождения врачом после болезни;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению; иметь коротко стриженные ногти; знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

Обучающимся нельзя:

- резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны в раздевалке, спортивном зале; вставлять в розетки посторонние предметы; пить холодную воду до и после урока;
- заниматься на непросохшей площадке, скользком и неровном грунте.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

Обучающийся должен:

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

3. Требования безопасности во время занятий.

Обучающийся, должен:

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

Обучающимся нельзя:

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

4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Обучающийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;
- с помощью тренера-преподавателя оказать травмированному первую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать скорую помощь;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя, покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению тренера-преподавателя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть по номеру - 112.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

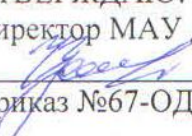
Обучающийся должен:

- под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организовано покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

С инструкцией ознакомлен/а/

Анисимов И. А.		18.09.2023
Кунякина Е. А.		12.04.2023г.
Саминев С. А.		12.04.2023г.
Майданов А. Б.		12.04.2023
Арданьев В. В.		11.09.2023
Савин О. С.		12.04.2023.
Алфурханова Т. В.		12.04.2023
Исраева Д. Р.		12.04.2023
Желамин Т. В.		12.04.2023
Тамбиев А. С.		12.04.2023
Минина		04.09.2023

СОГЛАСОВАНО:
Председатель ПК
 Ю.В.Кристал
Протокол №1 от 04.04.2023г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ ДО СШ ГО Красноуфимск
 В.И. Чуканов
Приказ №67-ОД от 04.04.2023г.



Инструкция № 1 по технике безопасности для обучающихся спортивной школы при занятиях на открытых спортивных площадках, стадионе

I. Общие требования безопасности.

Состояние спортивной площадки должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям.

Нестандартное оборудование должно быть надежно закреплено и находиться в исправном состоянии.

К занятиям допускаются обучающиеся:

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

Обучающийся должен:

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

За несоблюдение мер безопасности Обучающийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

II. Требования безопасности перед началом занятий.

Обучающийся должен:

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

III. Требования безопасности во время проведения занятий.

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

Обучающийся должен:

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

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Обучающийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;
- с помощью тренера-преподавателя оказать травмированному первую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя, покинуть место проведения занятия;
- по распоряжению тренера-преподавателя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть по номеру - 112.

V. Требования безопасности по окончании занятий.

Обучающийся должен:

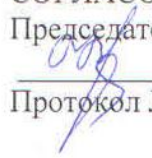
- под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

С инструкцией ознакомлен/а/

Кудряшова Е.А.	Ю	12.04	2023г.
Семинин С.А.	С	12.04	2023г.
Мейданов А.В.	А	12.04	2023г.
Агапел А.В.	А	12.04	2023г.
Савин О.С.	С	12.04	2023г.
Соловьева А.А.	С	12.04	2023г.
Алтураханова Р.В.	А	12.04	2023г.
Тордеева Д.Р.	Т	12.04	2023г.
Жуковская Т.В.	Ж	12.04	2023г.
Посеталов А.С.	П	12.04	2023г.
Михайлов В.В.	М	04.09.2023	
Анисимов И.А.	А	12.09.2023	

СОГЛАСОВАНО:

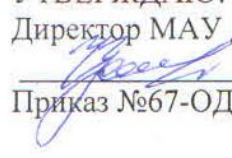
Председатель ПК

 Ю.В.Кристалъ

Протокол №1 от 04.04.2023г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ ДО СШ ГО Красноуфимск

 В.И. Чуканов

Приказ №67-ОД от 04.04.2023г.



Инструкция № 2 по мерам безопасности для обучающихся спортивной школы при занятиях в спортивном зале

I. Общие требования безопасности.

Занятия в спортзале проводятся только с исправным спортивным инвентарем и оборудованием.

Спортивный зал должен быть оборудован средствами пожаротушения (огнетушитель) и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом, для оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.

К занятиям допускаются обучающиеся:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обучающийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера/тренера-преподавателя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и выполнять настоящую инструкцию спортсмен может быть не допущен или отстранен от участия в тренировочном процессе;

За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

II. Требования безопасности перед началом занятий.

Обучающийся должен:

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

III. Требования безопасности во время занятий.

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

Обучающийся должен:

- внимательно слушать объяснение упражнения и аккуратно выполнять задания;

- брать спортивный инвентарь с разрешения тренера-преподавателя и использовать оборудование по его назначению, не виснуть на баскетбольных фермах и кольцах;
- выполнять упражнения на исправных снарядах с разрешения тренера-преподавателя, а сложные технические элементы - со страховкой;
- при выполнении упражнений потоком соблюдать достаточный интервал и дистанцию;
- при перемещениях по залу избегать столкновений;
- не покидать место проведения занятия без разрешения тренера-преподавателя.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Обучающийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;
- с помощью тренера-преподавателя (тренера) оказать травмированному первую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя, покинув место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению тренера-преподавателя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть по номеру - 112.

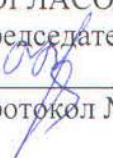
V. Требования безопасности по окончании занятий

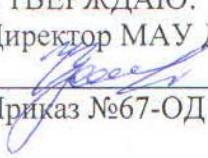
Обучающийся должен:

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

С инструкцией ознакомлен/а/

Трухлякина Е.А.	✓	12.04	2023г.
Самичев С.А.	✓	12.04	2023г.
Мамедов А.В.	✓	12.04	2023г.
Арапел А.В.	✓	12.04	2023г.
Савкин О.С.	✓	12.04	2023г.
Самоев А.А.	✓	12.04	2023г.
Амфуровичев Т.В.	✓	12.04	2023г.
Гордеев Д.Р.	✓	12.04	2023г.
Железня Т.В.	✓	12.04	2023г.
Павленко А.С.	✓	12.04	2023г.
Мамедов В.С.	✓	04.04	2023
Амфилов И.А.	✓	18.09.2023	

СОГЛАСОВАНО:
Председатель ПК
 Ю.В.Кристал
Протокол №1 от 04.04.2023г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ ДО СШ ГО Красноуфимск
 В.И. Чуканов
Приказ №67-ОД от 04.04.2023г.



Инструкция №3 для обучающихся по мерам безопасности при занятиях легкой атлетикой

I. Общие требования безопасности.

Занятия по легкой атлетике проводятся на оборудованных для этого спортивных площадках и в спортзале.

К занятиям допускаются обучающиеся:

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

Обучающийся должен:

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- не оставлять без присмотра спортивный инвентарь для прыжков и метаний, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент на занятиях;
- быть внимательным при перемещениях по стадиону;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности Обучающийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

II. Требования безопасности перед началом проведения занятий.

Обучающийся должен:

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

III. Требования безопасности во время проведения занятий.

БЕГ

Обучающийся должен:

- при групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке;
- во время бега смотреть на свою дорожку;
- после выполнения беговых упражнений пробегать по инерции 5 - 15 м, чтобы бегущий сзади имел возможность закончить упражнение;
- возвращаться на старт по крайней дорожке, при старте на дистанции не ставить подножки, не задерживать соперников руками;
- в беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны;
- при беге по пересеченной местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному тренером-преподавателем;
- выполнять разминочный бег по крайней дорожке.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях.

Обучающийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;
- с помощью тренера-преподавателя оказать травмированному первую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать скорую помощь;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя, покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению тренера-преподавателя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть по номеру - 112.

V. Требования безопасности по окончании занятий.

Обучающийся должен:

- под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организовано покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

С инструкцией ознакомлен/а/

Кулюшина Е.А.	СР	12.04	2023г.
Саминин С.А.	СР	12.04	2023г.
Налимов А.В.	А.В.	12.04	2023г.
Арсениев А.В.	А	12.04	2023г.
Савин О.С.	Сав	12.04	2023г.
Самашев А.А.	Сам	12.04	2023г.
Тергеева Д.Д.	Тер	12.04	2023г.
Коваленко Т.В.	К	12.04	2023г.
Тасмаев А.С.	Т	12.04	2023г.
Аншенин В.В.	Анш	04.08.2023	
Аншенин И.А.	Анш	18.09.2023	

СОГЛАСОВАНО:

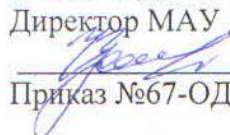
Председатель ПК

 Ю.В.Кристалъ

Протокол №1 от 04.04.2023г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ ДО СШ ГО Красноуфимск

 В.И. Чуканов

Приказ №67-ОД от 04.04.2023г.



Инструкция №4 для обучающихся по мерам безопасности при занятиях спортивной гимнастикой

I. Общие требования безопасности

К занятиям допускаются обучающиеся:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обучающийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и не использовать его не по назначению;
- знать и выполнять настоящую инструкцию. Гимнастические снаряды должны быть надежно закреплены, а их металлические опоры укрыты матами.

Помните, что при выполнении упражнений на снарядах безопасность во многом зависит от их исправности:

- маты должны быть без порывов и укладываться в местах соскоков и вероятных падений;
- канат не должен иметь порывов и узлов;
- бревно должно иметь ровную поверхность без заусенцев, трещин, шероховатостей и устанавливаться на высоту, соответствующую возрастным особенностям;
- жерди должны быть сухими и гладкими, без трещин;
- перекладина должна быть гладкой, без ржавчины и наслоения магнезии;
- поверхность гимнастического коня должна быть ровной сухой, без порывов.

Не выполняйте упражнения при наличии свежих мозолей на руках.

Выполняя упражнения потоком (один за другим), соблюдайте достаточные интервал и дистанцию. Не выполняйте сложные элементы без страховки, если нет уверенности в их выполнении.

Обучающийся должен знать и выполнять инструкцию при занятиях спортивной гимнастикой. За несоблюдение мер безопасности Обучающийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

II. Требования безопасности перед началом занятий

Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь, предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения. Будьте внимательны при передвижении и установке гимнастических снарядов.

Не переносите и не перевозите тяжелые гимнастические снаряды без специальных тележек и устройств.

При переноске матов держитесь за специальные ручки сбоку по два человека с каждой стороны. При укладке следите, чтобы их поверхность была ровной и не сбивалась в комок, не было зазоров, а также наложения края мата на другой.

Вся площадь вокруг бревна застилается матами в один слой, а в месте приземления - в два слоя.

На опорном прыжке в месте приземления уложите маты в два слоя, длиной не менее пяти метров.

Изменяя высоту брусьев вдвоем, ослабив винты, поднимите одновременно оба конца, держась за жердь, а не за металлическую опору. Ширина между жердями не должна превышать ширины плеч.

Высоту переладины устанавливайте в лежащем положении. Хорошая прочность растяжек и креплений должна обеспечить устойчивость снаряда. Не стойте под переладиной во время ее установки.

Устанавливая прыжковые снаряды, выдвигайте ножки поочередно с каждой стороны, предварительно наклонив снаряд.

III. Требования безопасности во время занятий

Обучающийся должен:

- каждый раз перед выполнением упражнения проверять крепление стопорных винтов;
- вытирать руки насухо;
- выполнять сложные элементы и упражнения со страховкой;
- при выполнении прыжков и соскоков приземляться мягко на носки, пружинисто приседая;
- переходить от снаряда к снаряду организованно, по общей команде, способом, указанным тренером-преподавателем.

Не стойте близко к снаряду при выполнении упражнения другим Обучающимся, не отвлекайте и не мешайте ему.

Залезайте и спускайтесь с каната способом, указанным тренером-преподавателем. Не раскачивайте канат, на котором обучающийся выполняет упражнение. Не используйте его не по назначению.

Прежде чем выполнять упражнение на бревне, разучите его и добейтесь уверенного исполнения на полу или гимнастической скамейке.

Выполняя упражнение на переладине, необходимо помнить, что неточность в исполнении упражнения или недостаточно хороший хват приводят к срыву и падению.

Перед выполнением опорного прыжка установите гимнастический мостик от снаряда на расстоянии в зависимости от ваших возможностей, способностей и подготовленности. Не начинайте выполнять упражнение, если есть помехи при разбеге или в месте приземления. При выполнении опорного прыжка другим Обучающимся не перебегайте место для разбега. Осуществляйте страховку, стоя за снарядом.

Выполняйте вольные и акробатические упражнения на матах или ковре. Перед выполнением упражнения убедитесь, что на ковре или матах нет посторонних предметов или обучающихся, которые могут помешать выполнить задание. Во время выполнения упражнений не выбегайте на ковер, не мешайте другим.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

Обучающийся должен:

- при появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи, водяных пузырей на ладонях прекратить занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- с помощью тренера-преподавателя оказать травмированному первую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;

- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организовано, под руководством тренера-преподавателя, покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации; по распоряжению тренера-преподавателя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть по номеру - 112.

V. Требования безопасности по окончании занятий

Обучающийся должен:

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

С инструкцией ознакомлен/а/

Крыжвин Е.А.		12.04	2023г.
Саминский С.А.		12.04	2023г.
Найдамов А.В.		12.04	2023г.
Агашиев В.В.		12.04	2023г.
Савин О.С.		12.04	2023г.
Сосюмичев А.А.		12.04	2023г.
Мутфурахманов В.В.		12.04	2023г.
Гордеева Д.Д.		12.04	2023г.
Киселина Т.В.		12.04	2023г.
Полеснев А.С.		12.04	2023г.
Михайлов В.В.		04.08.2023	
Ахметов И.А.		18.08.2023	

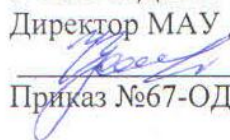
СОГЛАСОВАНО:

Председатель ПК

 Ю.В.Кристал
Протокол №1 от 04.04.2023г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ ДО СШ ГО Красноуфимск

 В.И. Чуканов
Приказ №67-ОД от 04.04.2023г.



Инструкция № 5 для обучающихся спортивной школы по мерам безопасности при занятиях игровыми видами спорта (футбол, баскетбол, волейбол)

I. Общие требования безопасности

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

К занятиям допускаются обучающиеся:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обучающийся должен:

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

За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

II. Требования безопасности перед началом занятий.

Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную ферму, спортивную обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висающие сережки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- под наблюдением тренера-преподавателя положить мячи на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения упражнений; убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на тренировочном занятии;
- по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время занятий.

При выполнении упражнений в движении обучающийся должен:

- избегать столкновений с другими учащимися;
- перемещаясь спиной, смотреть через плечо;

- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими учащимися;
- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.

VI. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях.

Обучающийся должен:

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятие и поставить в известность тренера-преподавателя;
- с помощью тренера-преподавателя оказать травмированному первую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организовано, под руководством тренера-преподавателя, покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению тренера-преподавателя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть по номеру - 112.

VII. Требования безопасности по окончании занятий.

Обучающийся должен:

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

С инструкцией ознакомлен/а/

Курдюкина Е.А.	КД	12.04	2023г.
Семинин С.А.	СД	12.04	2023г.
Манданов Н.В.	МД	12.04	2023г.
Ахметов И.В.	АД	12.04	2023г.
Савин О.С.	СД	12.04	2023г.
Самойлова А.А.	СД	12.04	2023г.
Тордеева Д.Д.	ТД	12.04	2023г.
Жукова Т.В.	ЖД	12.04	2023г.
Касеев А.С.	КД	12.04	2023г.
Михов			20__г.
Ахметов И.А.	АД	18.09.2023	

СОГЛАСОВАНО:
Председатель ПК
Ю.В.Кристалёв
Протокол №1 от 04.04.2023г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ ДО СШ ГО Красноуфимск
В.И. Чуканов
Приказ №67-ОД от 04.04.2023г.



Инструкция № 6 для обучающихся по мерам безопасности при занятиях подвижными играми

I. Общие требования безопасности

Занятия в спортзале проводятся только с исправным спортивным инвентарем и оборудованием.

Спортивный зал должен быть оборудован средствами пожаротушения (огнетушитель) и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом, для оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.

К занятиям допускаются обучающиеся:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обучающийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- внимательно слушать объяснения правил игры и запоминать их;
- соблюдать правила игры и не нарушать их;
- начинать игру по сигналу тренера-преподавателя;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

Водящие должны слегка касаться рукой убегающих, не хватать и не толкать их в спину, не ставить подножек.

Пойманные - осаленные игроки, которые обязаны выйти из игры согласно правилам, должны осторожно, не мешая другим, покинуть игровую площадку и сесть на скамейку.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

II. Требования безопасности перед началом занятий

Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висючие сережки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий; мячи положить на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения задания;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время проведения занятий

ИГРЫ С ДОГОНЯЛКАМИ

Убегающие должны:

- смотреть в направлении своего движения;
- исключать резких стопорящих остановок;
- во избежание столкновения с другими играющими замедлить скорость своего бега и остановиться;
- помнить, что нельзя толкать в спину впереди бегущих, забегать на скамейки.

Игроки, пойманные у стены, но оставшиеся в игре, согласно правилам должны отойти от нее на 1 - 2 м.

ИГРЫ С ПЕРЕБЕЖКАМИ

Обучающийся должен:

- пропустить вперед бегущих быстрее вас;
- не изменять резко направление своего движения;
- не выбегать за пределы игровой площадки;
- заблаговременно замедлять бег при пересечении линии «дома»;
- не останавливать себя, упираясь руками или ногой в стену.

ИГРЫ С МЯЧОМ

Обучающийся должен:

- не бросать мяч в голову играющим;
- соизмерять силу броска мячом в игроков в зависимости от расстояния до них;
- следить за перемещением игроков и мяча на площадке;
- не мешать овладеть мячом игроку, который находится ближе к нему;
- не вырывать мяч у игрока, первым овладевшим им;
- не падать и не ложиться на полы, когда хочет увернуться от мяча;
- ловить мяч захватом двумя руками снизу.

ЭСТАФЕТЫ

Обучающийся должен:

- не начинать эстафету без сигнала тренера-преподавателя;
- выполнять эстафету по своей дорожке. Если ваш инвентарь оказался на полосе другой команды, осторожно заберите его, вернитесь на свою дорожку и продолжайте выполнять задание;
- не выбегать преждевременно из строя, пока ваш игрок не закончил выполнять задание и не передал вам эстафету касанием руки;
- после передачи эстафеты встать в конец своей команды, во время эстафеты не выходить из своего строя, не садиться и не ложиться на полы.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях

Обучающийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;
- с помощью тренера-преподавателя оказать травмированному первую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя, покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

- по распоряжению тренера-преподавателя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть по номеру - 112.

V. Требования безопасности по окончании занятий

Обучающийся должен:

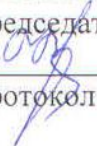
- под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

С инструкцией ознакомлен/а/

Кристинина Е.А.	КР	12.04	2023г.
Саминцов С.И.	С	12.04	2023г.
Майоров Н.В.	А	12.04	2023г.
Аргашев Т.В.	А	12.04	2023г.
Савин О.С.	С	12.04	2023г.
Семашкина А.А.	С	12.04	2023г.
Амфирахмсанов Т.В.	А	12.04	2023г.
Тердеева Д.П.	Т	12.04	2023г.
Хибикина Т.В.	Х	12.04	2023г.
Тамбиев А.С.	Т	12.04	2023г.
Менкелев В.С.		04.09.2023	
Амсанов Н.А.	А	18.09.2023	

СОГЛАСОВАНО:

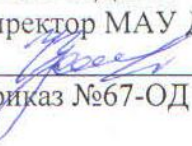
Председатель ПК

 Ю.В.Кристалль

Протокол №1 от 04.04.2023г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ ДО СШ ГО Красноуфимск

 В.И. Чуканов

Приказ №67-ОД от 04.04.2023г.



Инструкция № 7 по мерам безопасности для обучающихся при проведении прогулок и туристских походов

I. Общие требования безопасности

К прогулкам, туристским походам допускаются обучающиеся с 1 класса, прошедшие инструктаж по мерам безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении прогулок, туристских походов Обучающийся должен соблюдать установленные режимы передвижения и отдыха и правила личной гигиены.

При проведении прогулок, туристских походов группу обучающихся должны сопровождать двое взрослых.

Для оказания первой медицинской помощи при травмах обязательно иметь медицинскую аптечку с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств.

Общая продолжительность прогулки должна составлять 1 - 4 часа, а продолжительность туристического похода не должна превышать:

- для обучающихся 1-х классов - 1 день;
- 3-4 классов - 3 дня;
- 5-6 классов-18 дней;
- 7-9 классов - 24 дня;
- 10-11 классов - 30 дней.

С учащимися, допустившими нарушение инструкции по мерам безопасности, проводится внеплановый инструктаж.

II. Требования безопасности перед проведением прогулки, туристского похода

Пройти соответствующую подготовку, инструктаж, медицинский осмотр и предоставить справку о состоянии здоровья.

Надеть удобную одежду и обувь, не стесняющую движений и соответствующую сезону и погоде. Для предотвращения травм и укусов ног надеть брюки или чулки.

Под руководством тренера-преподавателя проверить наличие и исправность личного и группового снаряжения.

III. Требования безопасности во время прогулки, туристского похода

Обучающийся должен:

- соблюдать дисциплину, выполнять все указания руководителя и его заместителя, самостоятельно не изменять установленный маршрут движения и место расположения группы;
- во время привалов во избежание ожогов и лесных пожаров не разводить костры;
- 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;
- при передвижении не снимать обувь и не ходить босиком;

- во избежание заражения желудочно-кишечными заболеваниями не пить воду из открытых непроверенных водоемов, использовать для этого питьевую воду из фляжки, которую необходимо брать с собой, или кипяченую воду;
- соблюдать правила личной гигиены, своевременно информировать руководителя прогулки, туристского похода об ухудшении состояния здоровья или травмах;
- уважать местные традиции и обычаи, бережно относиться к природе, памятникам истории и культуры, к личному и групповому имуществу.

IV. Меры безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить об этом руководителю прогулки, туристского похода.

При получении травмы, при укусе ядовитыми животными, пресмыкающимися, насекомыми немедленно с помощью руководителя оказать первую помощь, при необходимости доставить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации образовательного учреждения и родителям.

V. Требования безопасности по окончании прогулки, туристского похода

После окончания похода необходимо:

- прибыть с группой к месту первоначального сбора;
- проверить наличие и сдать на хранение туристское снаряжение;
- принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

С инструкцией ознакомлен/а/

Трапезина Е.А.	90	12.04	2023г.
Савинов С.А.	Сав	12.04	2023г.
Пендуров Н.Б.	Пен	12.04	2023г.
Ирдашев А.В.	Ир	12.04	2023г.
Савин О.С.	Сав	12.04	2023г.
Соломенкин А.А.	Сол	12.04	2023г.
Мутфурахманов И.В.	Мут	12.04	2023г.
Терехова Д.Р.	Тер	12.04	2023г.
Теломин Т.В.	Тел	12.04	2023г.
Томасов А.С.	Том	12.04	2023г.
Анисимов И.А.	Ани	18.09.2023	

СОГЛАСОВАНО:

Председатель ПК

 Ю.В.Кристалъ

Протокол №1 от 04.04.2023г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ ДО СШ ГО Красноуфимск

 В.И. Чуканов

Приказ №67-ОД от 04.04.2023г.



Инструкция №8 по мерам безопасности для обучающихся спортивной школы при занятиях аэробикой

I. Общие требования безопасности

К занятиям допускаются обучающиеся:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям занятий.

Обучающийся должен:

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

Занятия должны проводиться на деревянном полу с использованием коврика или на ковровом покрытии с ровной поверхностью, хорошо закрепленном к полу и не имеющем заворотов и бугров.

Помните, что при выполнении упражнений с гимнастическим инвентарем безопасность во многом зависит от его исправности:

- гантели сборно-разборные должны иметь плотно прилегающие зажимы, а вес соответствовать силовым возможностям;
- степ должен быть устойчивым с надежными боковыми креплениями, чистой ровной поверхностью и закругленными краями;
- мяч должен быть упругим с плотно закрытым отверстием для накачивания (допустима легкая приспущенность);
- скакалка должна соответствовать ростовым данным занимающегося и не иметь узлов и порывов;
- резиновый бинт должен быть достаточной длины, не менее 1 м, и без порывов.

Выполняя упражнения, соблюдайте достаточный интервал и дистанцию.

Не выполняйте сложные элементы без страховки, если нет уверенности в их выполнении.

За несоблюдение мер безопасности Обучающийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

II. Требования безопасности перед началом занятий

Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (висячие сережки, часы, браслеты и т.д.);
- под руководством тренера-преподавателя подготовить спортивный инвентарь и оборудование, необходимое для проведения занятия;
- по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время занятий

Обучающийся должен:

- внимательно слушать объяснения упражнений и правильно их выполнять;
- быть внимательным при перемещениях по спортивному залу;
- танцевальные движения выполнять на шагах, следить, чтобы пятка каждый раз становилась на пол;
- обращать внимание на правильную осанку, при выполнении упражнений спина должна быть прямой;
- избегать чрезмерного прогибания в шейном, грудном и поясничном отделах;
- при наклонах в сторону опираться одной рукой о бедро;
- не выполнять наклоны на прямых ногах.

Выполняя выпады в полуприседе:

- не наклоняйте чрезмерно туловище вперед, не заваливайтесь на большие пальцы ног;
- не выводите колени вперед, удерживайте их над носками. Движения рук должны быть под контролем, избегайте чрезмерных растяжений и перегрузок в суставах;
- не выполняйте высоких махов ногами (выше 90°) и большого количества подскоков;
- при выполнении упражнений с предметами соблюдайте достаточные интервал и дистанцию.

При выполнении упражнений на мяче:

- точно располагайте центр тяжести своего тела над ним;
- движения выполняйте правильно;
- контролируйте перемещение мяча под собой.

Мяч должен соответствовать весовой категории от 50 до 70 кг и выше.

Упражнения с перемещениями: используйте упоры на ноги и на руки в зависимости от расположения туловища на нем.

Степ: при выполнении упражнений не ставьте ногу на край степа.

Гантели, скакалка: при выполнении упражнения крепко держите их в руках, руки должны быть сухими.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

Обучающийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;
- с помощью тренера-преподавателя оказать травмированному первую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать скорую помощь;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя, покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению тренера-преподавателя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть по номеру - 112.

V. Требования безопасности по окончании занятий

Обучающийся должен:

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

С инструкцией ознакомлен/а/

Аннотация И.А. 18.09.2023
Гордеева Д.Р. 12.04.23
Кудряшова Е.А. 12.04.2023г.
Саминин С.А. 12.04.2023г.
Макаров А.В. 12.04.2023
Васильев В.В. 12.04.2023
Сидорова Н.В. 12.04.2023

СОГЛАСОВАНО:

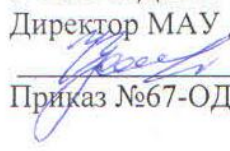
Председатель ПК

 Ю.В.Кристалъ

Протокол №1 от 04.04.2023г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ ДО СШ ГО Красноуфимск

 В.И. Чуканов

Приказ №67-ОД от 04.04.2023г.



Инструкция №9 для обучающихся по мерам безопасности при занятиях в тренажерном зале

I. Общие требования безопасности

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

К занятиям допускаются обучающиеся:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обучающийся должен:

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

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

II. Требования безопасности перед началом занятий

Обучающийся должен:

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

III. Требования безопасности во время занятий

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

Обучающийся должен:

- внимательно слушать объяснение упражнения и аккуратно выполнять задания;
- соблюдать режим работы и отдыха;
- выполнять упражнения на исправных тренажерах;
- соблюдать правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности;
- не покидать место проведения занятия без разрешения тренера-преподавателя.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

Обучающийся должен:

- при возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке прекратить занятие, сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- занятие на тренажерах продолжать после устранения неисправности;
- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятие и поставить в известность тренера-преподавателя;
- с помощью тренера-преподавателя оказать травмированному первую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятия, организованно, под руководством тренера-преподавателя, покинуть место проведения занятия согласно плану эвакуации;
- по распоряжению тренера-преподавателя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть по номеру - 112.

V. Требования безопасности по окончании занятий

Обучающийся должен:

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

С инструкцией ознакомлен/а/

Кривоштан Е.А.	ЕА	12.04. 2023г.
Саминин С.А.	СА	12.04. 2023г.
Исмаилов А.В.	ИВ	12.04. 2023г.
Израиль А.В.	ИВ	12.04. 2023г.
Савин О.С.	ОС	12.04. 2023г.
Соловьева А.А.	СА	12.04. 2023г.
Тордеева Д.Д.	ТД	12.04. 2023г.
Железня Т.В.	ТВ	12.04. 2023г.
Талочаев Л.Л.	ЛЛ	12.04. 2023г.
Михайлов В.В.	ВВ	04.03. 2023г.
Ахметов И.И.	ИИ	18.09.2023

СОГЛАСОВАНО:

Председатель ПК

Ю.В.Кристалёв

Протокол №1 от 04.04.2023г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ ДО СШ ГО Красноуфимск

В.И. Чуканов

Приказ №67-ОД от 04.04.2023г.



Инструкция № 10 для обучающихся спортивной школы по мерам безопасности на тренировочных занятиях по лыжным гонкам

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по лыжам допускаются дети дошкольного возраста и обучающиеся с 1-го класса, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по лыжам соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по лыжам 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.

1.4. При проведении занятий по лыжам должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности лыжного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

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

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

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

3. Требования безопасности во время занятий

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

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

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

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

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

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. 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 образовательного учреждения.

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

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

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Проверить по списку наличие всех обучающихся.

5.2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

С инструкцией ознакомлен/а/

Фролкин А.	СР	12.04	2023г.
Самойлов С.И.	СР	12.04	2023г.
Манданов А.В.	А.В.	12.04	2023г.
Вражнев Т.В.	Т.В.	12.04	2023г.
Самойлова А.А.	СР	12.04	2023г.
Голосаев Л.	Л.	12.04	2023г.
Анисимов И.А.	А.И.	12.04	2023г.
			20__г.
			20__г.
			20__г.

СОГЛАСОВАНО:

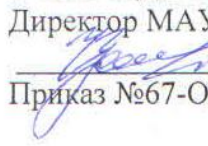
Председатель ПК

 Ю.В.Кристалль

Протокол №1 от 04.04.2023г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ ДО СШ ГО Красноуфимск

 В.И. Чуканов

Приказ №67-ОД от 04.04.2023г.



Инструкция №11 для обучающихся по мерам безопасности при проведении занятий по спортивной (вольной) борьбе

1. Общие требования безопасности.

К занятиям допускаются обучающиеся:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности; имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям занятий.

Обучающийся должен:

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

Выполняя упражнения, соблюдайте достаточный интервал и дистанцию. Не выполняйте сложные элементы без страховки, если нет уверенности в их выполнении.

За несоблюдение мер безопасности Обучающийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (висячие сережки, часы, браслеты и т.д.);
- под руководством тренера-преподавателя подготовить спортивный инвентарь и оборудование, необходимое для проведения занятия;
- по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

3. Требования безопасности во время занятий.

Обучающийся должен:

- внимательно слушать объяснения упражнений и правильно их выполнять;
- быть внимательным при перемещениях по залу;
- при разучивании приемов на ковре может находиться не более четырех пар;
- при разучивании приемов броски проводить в направлении от центра ковра к краю;
- при всех бросках атакованный использует приемы самостраховки (группировка и т.п.), не должен выставлять руки;
- за 10 - 15 минут до тренировочной схватки борцы должны проделать интенсивную разминку, особо обратить внимание на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы и массаж ушных раковин.

- во время тренировочной схватки по свистку тренера-преподавателя борцы немедленно прекращают борьбу. Спарринг проводится между участниками одинаковой физико-технической подготовки и весовой категории.

4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Обучающийся должен:

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;
- с помощью тренера-преподавателя оказать травмированному первую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать скорую помощь;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя, покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению тренера-преподавателя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть по номеру - 112.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

Обучающийся должен:

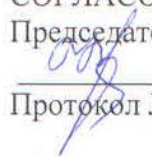
- под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

С инструкцией ознакомлен/а/

Курдюкина Е.А.	ЕА	12.04.	2023г.
Саминин С.А.	СА	12.04.	2023г.
Манданов А.Б.	АБ	12.04.	2023г.
Арданов А.В.	АВ	12.04.	2023г.
Соломенко А.А.	АА	12.04.	2023г.
Календарев А.Л.	АЛ	12.04.	2023г.
Михайлов	МХ	04.09.	2023г.
Анненков И.А.	ИА	12.09.	2023г.
			20__г.
			20__г.

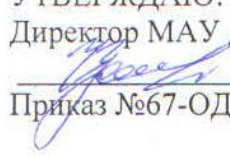
СОГЛАСОВАНО:

Председатель ПК

 Ю.В.Кристал
Протокол №1 от 04.04.2023г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ ДО СШ ГО Красноуфимск

 В.И. Чуканов
Приказ №67-ОД от 04.04.2023г.



Инструкция № 12 для обучающихся по мерам безопасности при проведении занятий по тхэквондо

I. Общие требования безопасности

1. К занятиям по тхэквондо допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
2. Занятия по тхэквондо должны проводиться в специальной форме - добок.
3. Обучающиеся должны бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению.
4. Не разрешается посещать занятия при физических недомоганиях, переутомлениях, травмах и различных заболеваний.
5. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать рекомендации тренера-преподавателя по изучению тхэквондо, ношению спортивной одежды, правила личной гигиены.
6. Обучающиеся должны знать правила поведения (этикет) тхэквондо.
7. Обучающиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
8. Опасность возникновения травм:
 - при применении запрещенных приемов;
 - травмы при падениях и столкновениях;
 - выполнение упражнений без разминки.

II. Требования безопасности перед началом занятий

Обучающийся должен:

1. Одеть специальную форму - добок, пояс следует завязать установленным образом так, чтобы оба конца были выше колена.
2. Перед основными упражнениями тщательно выполнить разминку.
3. Снять все украшения: медальоны, цепочки, крестики, серьги, кольца и прочие предметы из металла или твердого пластика.
4. Длинные волосы завязать резинкой так, чтобы при резких движениях они не попадали в глаза. Запрещается завязывать волосы заколками из металла или твердого пластика.
5. При отработке парных технических действий с элементами спортивных единоборств у обучающихся должна быть личная защитная экипировка (щитки на голень и предплечье, бандаж (ракушка), защитный жилет (протектор), защитный шлем, перчатки, футы на стопу).
6. Вход в зал без тренера-преподавателя воспрещается.

III. Требования безопасности во время занятий

Обучающийся должен:

1. Во время занятий следует соблюдать правила поведения (этикет) и правила соревнований по тхэквондо.
2. При изучении элементов техники тхэквондо все действия выполнять только по указанию тренера-преподавателя.
3. Строго запрещается делать травмоопасные действия.
4. Тщательно изучать и применять страховочные действия при падениях во избежание травмы.

5. Внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя.
6. Воспрещается покидать зал во время тренировки без разрешения тренера-преподавателя.
7. При выполнении упражнений потоком (один за другим) во время разминки и в другие моменты соблюдать достаточные интервалы, чтобы избежать столкновений.
9. Обучающиеся должны уважать своих товарищей в группе и умышленно не причинять им моральных и физических травм.
10. Обучающиеся при выполнении парных физических и технических действий должны быть внимательным к своему товарищу, а также к самому себе во избежание физических травм, а при угрозе возникновения таких травм, своевременно сообщить об этом своему товарищу или тренеру-преподавателю.
11. Запрещается жевать жевательную резинку.

IV. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

Обучающийся должен:

1. При возникновении неисправности спортивного оборудования сообщить об этом педагогу.
2. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить об этом в известность тренера-преподавателя.
3. При возникновении чрезвычайной ситуации сохранять спокойствие и выполнять все указания тренера-преподавателя.

V. Требования безопасности по окончании занятий

Обучающийся должен:

1. Под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения.
2. Организованно покинуть место проведения занятий по разрешению тренера-преподавателя.
3. Снять домок, принять душ или вымыть лицо и руки с мылом. Если спортсмен занимался босиком, тогда следует вымыть и ноги.

С инструкцией ознакомлен/а/

Курдюкина Е.А.	ТО	12.04.	2023г.
Саминин С.А.	С	12.04.	2023г.
Мандинов А.Б.	АМанд	12.04	2023г.
Аргачев А.В.	А	12.04.	2023г.
Сосакина А.А.	Сософ	12.04	2023г.
Гаврилов А.С.	Г	12.04	2023г.
Амелинов И.А.	Амелиф	12.04.	2023г.
			20__г.
			20__г.
			20__г.

СОГЛАСОВАНО:

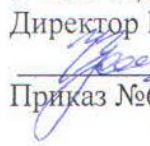
Председатель ПК

 Ю.В.Кристалль

Протокол №1 от 04.04.2023г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ ДО СШ ГО Красноуфимск

 В.И. Чуканов

Приказ №67-ОД от 04.04.2023г.



Инструкция №13 для обучающихся по технике безопасности и правилам поведения при поездках в автобусе

1. Общие требования

- 1.1. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех обучающихся, пользующихся автобусными перевозками.
- 1.2. К поездкам допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности и включенные в утвержденные директором списки.
- 1.3. Обучающиеся обязаны неукоснительно выполнять требования сопровождающих лиц и водителя по соблюдению порядка и правил проезда в автобусе.
- 1.4. Обучающиеся обязаны бережно относиться к автобусу, не сорить в нем, не портить сидения и иное оборудование, не делать надписей.

2. Требования безопасности перед началом поездки и во время посадки

- 2.1. Обучающиеся обязаны знать и соблюдать расписание движения автобуса, находиться на установленной остановке школьного автобуса в указанное в графике время.
- 2.2. Ожидать подхода автобуса следует в определенном месте сбора, не выходя на проезжую часть дороги. До отъезда из школы обучающиеся обязаны находиться в здании школы, при хорошей погоде – на территории школьного двора.
- 2.2. Перед началом поездки обучающиеся обязаны:
 - в установленном порядке пройти инструктаж по технике безопасности при поездках;
 - спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, собраться у места посадки;
 - по распоряжению сопровождающего лица пройти проверку наличия участников поездки;
 - не выходить навстречу приближающемуся автобусу;
 - после полной остановки автобуса по команде сопровождающего спокойно, не торопясь и не толкаясь, войти в салон, занять место для сидения.

3. Требования безопасности во время поездки

- 3.1. Во время поездки обучающиеся обязаны соблюдать дисциплину и порядок. О всех недостатках, отмеченных во время поездки, они должны сообщать сопровождающему.
- 3.2. Число пассажиров должно соответствовать числу посадочных мест. При движении автобуса все обязаны находиться на посадочных местах. Стоять и ходить в автобусе строго запрещено.
- 3.3. Обучающимся запрещается:
 - шуметь; отвлекать водителя разговорами, криком или иным способом;
 - загромождать проходы сумками, портфелями и другими вещами;
 - вставать со своего места, переходить с одного места на другое;
 - садиться на сидения больше положенной нормы человек;
 - пользоваться сигнальной кнопкой без необходимости;
 - создавать ложную панику;
 - проносить в автобус напитки в открытых емкостях;
 - есть и пить во время движения автобуса;
 - открывать окна и вентиляционные люки; высовываться в открытые окна, выставлять в окно руки или какие-либо предметы, выбрасывать что-либо из автобуса.
- 3.4. Не рекомендуется во время движения автобуса читать.

4. Требования безопасности в аварийных или иных опасных ситуациях

4.1. Обучающиеся обязаны знать:

- расположение в автобусе аварийных выходов;
- местонахождение и правила пользования кнопкой сигнала водителю;
- правила поведения во время возгорания автобуса;
- правила поведения при захвате автобуса террористами.

4.2. Во избежание травм при резком торможении автобуса пассажирам следует упираться ногами в пол кузова и руками держаться за поручень или спинку впереди расположенного сидения.

4.5. При плохом самочувствии, внезапном заболевании или в случае травматизма обучающийся обязан сообщить об этом сопровождающему лицу.

4.2. При возникновении аварийных или чрезвычайных ситуаций во время перевозок (ДТП, технической неисправности, пожара и т.п.) после остановки автобуса обучающиеся должны под руководством сопровождающего лица быстро и без паники покинуть автобус и удалиться на безопасное расстояние, не выходя при этом на проезжую часть дороги.

4.3. В случае захвата автобуса террористами обучающимся необходимо соблюдать спокойствие, без паники выполнять все указания сопровождающих лиц и требования террористов.

5. Требования безопасности по окончании поездки

5.1. Выходить из автобуса следует только с разрешения сопровождающего лица в сторону тротуара или обочины дороги. Запрещается выходить на проезжую часть и перебегать дорогу.

5.2. По окончании поездки обучающиеся обязаны:

- после полной остановки автобуса и с разрешения сопровождающего лица спокойно, не торопясь выйти из транспортного средства. При этом первыми выходят обучающиеся, занимающие места у выхода из салона;
- при необходимости по распоряжению сопровождающего пройти проверку наличия участников поездки.

С инструкцией ознакомлен/а/

Красножила Е.А.	90	12.04	2023г.
Самышев С.А.	СШ	12.04	2023г.
Мендандов Н.В.	МН	12.04	2023г.
Аргашев А.В.	А	12.04	2023г.
Савин А.С.	Сав	12.04	2023г.
Сороминская А.А.	Сор	12.04	2023г.
Мухоморова С.С.	Мух	12.04	2023г.
Тордеева Д.Р.	Тор	12.04	2023г.
Жебрина Т.В.	Ж	12.04	2023г.
Павлова Л.Л.	П	12.04	2023г.
Анисимов И.А.	Ан	04.09, 2023	18.09.2023

СОГЛАСОВАНО:

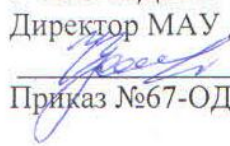
Председатель ПК

 Ю.В.Кристалль

Протокол №1 от 04.04.2023г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ ДО СШ ГО Красноуфимск

 В.И. Чуканов

Приказ №67-ОД от 04.04.2023г.



Инструкция №14 для обучающихся при участии в спортивных соревнованиях

1. Общие требования безопасности

- 1.1. К спортивным соревнованиям допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
- 1.2. Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.
- 1.3. При проведении спортивных соревнований возможно воздействие на их участников следующих опасных факторов:
 - травмы при проведении спортивных соревнований с использованием неисправных спортивных снарядов и оборудования;
 - травмы при падении на скользком фундаменте или твердом покрытии;
 - травмы во время прыжков в длину или высоту при неподготовленной прыжковой яме;
 - травмы при нахождении в зоне броска во время спортивных соревнований по метанию;
 - травмы при столкновениях во время бега или спортивной игре, при падениях во время спуска с горы на лыжах или при прыжках с лыжного трамплина;
 - обморожения при проведении спортивных соревнований по лыжам при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже -20°С;
 - травмы и утопления во время проведения спортивных соревнований по плаванию при прыжках в воду головой вниз на мелком месте или нахождении рядом других участников соревнований;
 - проведение соревнований без разминки.
- 1.4. Спортивные соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующих виду соревнования, сезону и погоде.
- 1.5. При проведении спортивных соревнований должна быть медаптечка укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
- 1.6. О каждом несчастном случае с участниками спортивных соревнований немедленно сообщить руководителю соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение. При неисправности спортивного инвентаря и оборудования соревнования прекратить и сообщить об этом руководителю соревнований.
- 1.7. Во время спортивных соревнований участники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
- 1.8. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом соревнований.

- 2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой, соответствующую сезону и погоде.
- 2.2. Проверить исправность и надежность установки спортивного инвентаря и оборудования.
- 2.3. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.
- 2.4. В местах соскоков со спортивных снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.
- 2.5. Провести разминку.

3. Требования безопасности во время соревнований.

- 3.1. Начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи соревнований.
- 3.2. Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьей соревнований.
- 3.3. Избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам.
- 3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- 3.5. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

- 4.1. При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить соревнования и сообщить об этом судье соревнований. Соревнования продолжать только после устранения неисправности или замене спортивного инвентаря и оборудования.
- 4.2. При плохом самочувствии прекратить участие в спортивных соревнованиях и сообщить об этом судье соревнований.
- 4.3. При получении травмы участником соревнований немедленно сообщить об этом судье соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании соревнований

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

С инструкцией ознакомлен/а/

Кривожикина Е.А.	80	12.04	2023г.
Самойлов С.А.	С	12.04.	2023г.
Майгасов А.В.	АМ	12.04	2023г.
Исмаилов А.В.	И	12.04	2023г.
Савин О.С.	С	12.04.	2023г.
Соловьев А.А.	С	12-04	2023г.
Мутфурахманов В.В.	М	12.04.	2023г.
Тордеева Д.Р.	Т	12.04	2023г.
Талиева Т.В.	Т	12.04.	2023г.
Талиев А.С.	Т	12.04	2023г.
Михайлов В.В.	М	04.09.2023	
Алимов И.А.	А	18.09.2023	

СОГЛАСОВАНО:

Председатель ПК

Ю.В.Кристалёв

Протокол №1 от 04.04.2023г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ ДО СШ ГО Красноуфимск

В.И. Чуканов

Приказ №67-ОД от 04.04.2023г.



Инструкция №15 для обучающихся по мерам безопасности при проведении занятий по хоккею

1. Общие требования безопасности

- 1.1. К занятиям по хоккею допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.2. При проведении занятиям по хоккею соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятиям по хоккею возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
 - обморожение при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже – 20⁰С;
 - потертости ног при неправильной подгонке хоккейных ботинок;
 - травмы при ненадежном креплении коньков к обуви; неправильном подборе клюшки,
 - травмы при падении во время проведения занятий.
- 1.4. При проведении занятий по хоккею должна быть медаптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
- 1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности хоккейного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.
- 1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.
- 1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

- 2.1. Занятия на хоккейной коробке необходимо проводить, в спортивной одежде и спортивной обуви предназначенной для хоккеиста с использованием защитных средств.
- 2.2. Проверить исправность хоккейного инвентаря (коньки с обувью, клюшки).
- 2.3. Проверить готовность раздевалки, хоккейной коробки (залить каток в соответствии с правилами безопасности и правила эксплуатации), отсутствие в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.
- 2.4. Провести целевой инструктаж обучающихся на хоккейной коробке.

3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. Начинать выполнять упражнения на хоккейной коробке и заканчивать их только по команде тренера-преподавателя,
- 3.2. Не выполнять упражнения при неисправном инвентаре.
- 3.3. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила поведения.

- 3.4. Следить друг за другом и немедленно сообщать тренеру-преподавателю о первых же признаках обморожения, травм и прочих случаях.
- 3.5. Во избежание потертостей ног не одевать тесную или слишком свободную обувь.
- 3.6. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. При поломке или порче хоккейного снаряжения и невозможности починить его, сообщить об этом тренеру и с его разрешения покинуть хоккейную коробку,
- 4.2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом тренеру.
- 4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

5. Требования безопасности по окончании занятий

- 5.1. Проверить по списку наличие всех обучающихся.
- 5.2. Привести в порядок весь инвентарь, проверить его исправность.
- 5.2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.3. Снять спортивную одежду, обувь.
- 5.4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

С инструкцией ознакомлен/а/

Кудюшкин Е.А.	от	12.04	2023 г.
Саминев С.А.		12.04	2023 г.
Мендусанов А.В.		12.04	2023 г.
Арзамасов А.В.		12.04	2023 г.
Савин О.С.		12.04	2023 г.
Сосновский А.А.		12.04	2023 г.
Толкачев А.С.		12.04	2023 г.
Аншенин И.А.		12.04	2023 г.
			20__ г.
			20__ г.

СОГЛАСОВАНО:

Председатель ПК

Ю.В.Кристалёв
Протокол №1 от 04.04.2023г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ ДО СШ ГО Красноуфимск

В.И. Чуканов
Приказ №67-ОД от 04.04.2023г.



Инструкция №16 для обучающихся по правилам безопасного поведения на водоемах в летний, осенне-зимний и весенний периоды

1. Общие требования безопасности

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

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

1.3. Опасные факторы:

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

1.4. Инструктаж с обучающимися по настоящей инструкции проводится не реже двух раз в год с соответствующей отметкой в журнале инструктажа.

2. Требования безопасности в летнее время

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

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

2.3. Рекомендуется:

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

2.4. Требуется:

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

2.5. Запрещается:

- при оказании помощи хватать спасающего;
- входить в воду потным, разгоряченным, при нырянии долго оставаться под водой;
- заплывать за установленные знаки (буйки, ограждения и пр.), подплывать близко к моторным лодкам, баржам;
- купаться в штормовую погоду, при высокой волне;
- прыгать с вышки без разрешения, если вблизи нее находятся другие пловцы, сталкивать кого-либо с вышки.

3. Требования безопасности на льду

- 3.1. Необходимо помнить, что безопасным является лед зеленоватого оттенка, толщиной не менее 7 см.; непрочный лед находится около стока вод, вблизи камыша, кустов, под снегом, сугробами, в местах, где бьют ключи, быстрое течение, там, где имеются вмёрзшие в лед доски, бревна.
- 3.2. С появлением первого льда запрещается катание на коньках, лыжах и переход. Переход и катание допускаются при толщине льда 10-12 см., массовое катание при толщине льда не менее 25 см.
- 3.3. Рекомендуется перед выходом на лед наметить маршрут, прочность льда проверять ударом палки, пешни (проверять прочность ударом ноги запрещено), при наличии рюкзака размещать его на одном плече.
- 3.4. Не рекомендуется выходить на лед в позднее время, в незнакомых местах.
- 3.5. Запрещается появление на льду детей до 14 лет без сопровождения старших.

4. Требования безопасности в экстренных ситуациях

- 4.1. В случае падения (провала) в прорубь, ледяной разлом, необходимо без паники, широко раскинув руки по кромкам льда удерживаться от погружения в воду с головой; без резких движений (стараясь не обломать кромку) поочередно вытащить ноги и откатиться (отползти) в сторону.
- 4.2. При оказании помощи утопающему необходимо помнить об опасности подходить близко к кромке льда, пострадавшему бросается (подаётся) веревка, связанные ремни (шарфы) и пр. и только затем пострадавший вытаскивается на лед.
- 4.3. Обучающиеся в случае, если явились свидетелями происшествия, должны немедленно звать на помощь взрослых.
- 4.4. Во всех случаях извлеченного из воды человека необходимо немедленно доставить в теплое помещение, растереть, переодеть в сухую одежду и напоить горячим чаем.

С инструкцией ознакомлен/а/

Кудряшова Е.А.	90	12.04	2023г.
Самойлов С.А.	СД	12.04	2023г.
Майгуров Н.В.	НМ	12.04	2023г.
Васильев А.В.	В	12.04	2023г.
Савин О.С.	С	12.04	2023г.
Соловьев А.А.	С	12.04	2023г.
Мухоморов А.А.	М	12.04	2023г.
Тордеева Д.Д.	Т	12.04	2023г.
Григорьев И.И.	Г	12.04	2023г.
Томасов А.С.	Т	12.04	2023г.
Александров В.В.	А	09.09.2023	
Александров И.А.	И	18.09.2023	

СОГЛАСОВАНО:

Председатель ПК

Ю.В.Кристалль

Протокол №1 от 04.04.2023г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ ДО СШ ГО Красноуфимск

В.И. Чуканов

Приказ №67-ОД от 04.04.2023г.



Инструкция №17 для обучающихся по мерам безопасности при занятиях плаванием в закрытом бассейне

1. Общие требования безопасности

1.1. Для занятий плаванием бассейн должен соответствовать мерам безопасности, а состояние воды – санитарно-гигиеническим нормам.

1.2. При проведении занятий по плаванию соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по плаванию возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы и утопление при прыжках в воду головой вниз при недостаточной глубине воды и при необследованном дне водоема;
- купание сразу после приема пищи или большой физической нагрузки;
- утопления при купании в естественных водоемах не в специально отведенных, не оборудованных и не отвечающим санитарным требованиям местах.

1.4. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который должен оказать первую помощь пострадавшему и сообщить об этом администрации школы.

1.5. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения тренировочных занятий.

1.6. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

К занятиям допускаются обучающиеся:

1. Отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам.

2. Прошедшие инструктаж по охране труда и мерам безопасности.

Обучающийся должен:

1. Сообщить тренеру-преподавателю об умении или неумении плавать.
2. Заходить в бассейн, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения в воде только с разрешения тренера-преподавателя.
3. Бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению.
4. Знать и выполнять настоящую инструкцию.
5. Иметь купальник, резиновую шапочку, плавки, очки, полотенце, мочалку, мыло, шлепанцы.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

2. Требования безопасности перед началом занятий

Обучающийся должен:

1. Заходить в раздевалку с разрешения тренера-преподавателя.
2. Раздеться в раздевалке.

3. Снять с себя посторонние предметы (часы, висячие сережки и т.д.) и пройти в душевую.
4. Тщательно вымыться с мылом и закрыть за собой воду.
5. Надеть на себя купальный костюм, а на голову резиновую шапочку.
6. Убедиться в том, что температура воды не ниже установленной нормы.
7. Сделать перерыв между приемом пищи и купанием не менее 45-50 мин.
8. Сделать разминку, выполнив несколько легких упражнений.
9. По команде тренера-преподавателя (тренера) войти в воду, используя специальную лестницу.

3. Требования безопасности во время проведения занятий

При выполнении заданий на воде обучающийся должен:

1. Входить в воду только с разрешения тренера-преподавателя и во время купания не стоять без движений.
2. Внимательно слушать и выполнять все команды и сигналы тренера-преподавателя.
3. Не оставаться при нырянии долго под водой.
4. Не виснуть и не садиться на разделительные дорожки;
5. Выполнять упражнения по указанной дорожке или в водном коридоре;
6. При плавании по дорожке более 1 человека держаться правой стороны, избегать столкновений с другими обучающимися;
7. Соблюдать достаточный интервал и дистанцию;
8. Не изменять резко направление своего движения;
9. Не выполнять упражнения с жевательной резинкой во рту;
10. Осуществлять вдох и выдох через рот;
11. Не топить друг друга, не толкаться в воде, не подавать ложной тревоги в помощь о спасении;
12. Не выходить из воды и не покидать бассейн без разрешения.

При нырянии с тумбочки обучающийся должен:

1. Выполнять ныряние по сигналу или с разрешения тренера-преподавателя только в отведенных для этого упражнения местах;
2. Выполняя ныряние потоком, друг за другом, не стартовать, пока нырнувший перед вами не появится на поверхности;
3. После входа в воду при отсутствии прозрачных очков обязательно открыть глаза.

4. Требования безопасности

при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

Обучающийся должен:

1. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя.
2. С помощью тренера-преподавателя оказать травмированному первую помощь, при необходимости доставить его в лечебное учреждение или вызвать "скорую помощь" - 103;
3. При возникновении пожара в бассейне немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя, покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации.
4. По распоряжению тренера-преподавателя поставить в известность администрацию образовательной организации и сообщить о пожаре в пожарную часть по номеру - 112 - 101.

5. Требования безопасности по окончании занятий

Обучающийся должен:

1. Организованно выйти из бассейна, используя специальную лестницу, в душевую;
2. Снять купальный костюм;
3. Помыться с мылом и ¹мочалкой;
4. Насухо вытереть волосы и уши.

С инструкцией ознакомлен/а/ А.

Анисимов И. А. 12.03.2023
 Терехова Д. А. 12.04.23
 Кривошанина Е. А. 12.04.2023
 Савинов С. А. 12.04.2023
 Майдазлов М. А. 12.04.2023
 Ахметов Р. Б. 12.04.2023
 Сосланова А. А. 12.04.2023

СОГЛАСОВАНО:

Председатель ПК

Ю.В.Кристалёв

Протокол №1 от 04.04.2023г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ ДО СШ ГО Красноуфимск

В.И. Чуканов

Приказ №67-ОД от 04.04.2023г.



Инструкция №18 по антидопинговому обеспечению для обучающихся МАУ ДО «Спортивная школа городского округа Красноуфимск»

Спортсмен обязан:

1. знать и соблюдать антидопинговые правила;
2. в любое время быть доступными для взятия проб;
3. нести ответственность в контексте борьбы с допингом за то, что он потребляет в пищу и использует;
4. информировать медицинский персонал об их обязанностях не использовать запрещенные субстанции и запрещенные методы, нести ответственность за то, что любое получаемое ими медицинское обслуживание не нарушает антидопинговую политику и локальные акты, принятые в соответствии с Общероссийскими антидопинговыми правилами;
5. информировать РУСАДА и международную федерацию о любом решении организации, не подписавшей Кодекс, о том, что спортсмен нарушил антидопинговые правила в течение предыдущих десяти лет;
6. сотрудничать с антидопинговыми организациями при расследовании нарушений антидопинговых правил.

Спортсмен имеет право на:

1. участие в соревнованиях, свободных от допинга;
2. соблюдение в отношении него всех положений Всемирного антидопингового кодекса, Международных стандартов и Общероссийских антидопинговых правил;
3. получение своевременной и объективной информации о вменяемых в вину нарушениях антидопинговых правил;
4. беспристрастное рассмотрение обвинений в нарушении антидопинговых правил;
5. подачу апелляции на обвинение в нарушении антидопинговых правил и наложенные санкции.

Виды нарушения антидопинговых правил

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена. Спортсмены несут ответственность за любую запрещенную субстанцию, или ее метаболиты, или маркеры, обнаруженные во взятых у них пробах. Соответственно, нет необходимости доказывать факт намерения, вины, небрежности или осознанного использования спортсменом при установлении факта нарушения. Достаточным доказательством факта нарушения является любое из следующих событий:

- наличие запрещенной субстанции или ее метаболитов, или маркеров в пробе А спортсмена, если спортсмен не запросил вскрытие пробы Б;
- если спортсмен запросил вскрытие пробы Б: анализ пробы Б подтверждает наличие запрещенной субстанции или ее метаболитов, или маркеров, аналогичных обнаруженным в пробе А спортсмена;
- если проба Б спортсмена разделяется на два флакона: анализ второго флакона подтверждает наличие запрещенной субстанции или ее метаболитов, или маркеров, аналогичных обнаруженным в первом флаконе. Если в Запрещенном списке не установлен количественный порог, то нарушением антидопинговых правил будет считаться наличие любого количества запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода. Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение

попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Соответственно, нет необходимости доказывать

намерение, вину, халатность или осознание использования со стороны спортсмена для установления нарушения антидопингового правила по использованию запрещенной субстанции или запрещенного метода.

Несущественно, привело ли использование, или попытка использования запрещенной субстанции, или запрещенного метода к успеху или неудаче. Для установления факта нарушения антидопингового правила достаточно того, что

имело место использование, или попытка использования запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб. Уклонение от сдачи пробы или без уважительной причины отказ или неявка на процедуру сдачи пробы после уведомления в соответствии с действующими антидопинговыми правилами.

4. Нарушение порядка предоставления информации о местонахождении. Три нарушения правил обеспечения доступности для тестирования в течение 12 месяцев, независимо того, были ли они зафиксированы РУСАДА, ВАДА и международной федерацией, включая непредставление информации о местонахождении и пропущенные тесты.

5. Фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля. Любое поведение, которое препятствует выполнению процедуры допинг-контроля, включая намеренное создание препятствий инспектору допинг-контроля, предоставление ложной информации антидопинговой организации, или запугивание потенциального свидетеля.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом. Обладание спортсменом или персоналом спортсмена любой субстанцией или методом, запрещенным в данный период (соревновательный или внесоревновательный), если у спортсмена нет действующего разрешения на терапевтическое использование данной субстанции или метода, или же нет других приемлемых объяснений.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода.

8. Назначение или попытка назначения любому спортсмену субстанции или метода, запрещенного в соответствующий период (соревновательный или внесоревновательный).

9. Соучастие. Помощь, поощрение, способствование, подстрекательство, вступление в сговор, сокрытие или любой другой вид намеренного соучастия, включая нарушение или попытку нарушения антидопинговых правил.

10. Запрещенное сотрудничество. Сотрудничество спортсмена или иного лица, находящегося под юрисдикцией антидопинговой организации в профессиональном или связанном со спортом качестве, с любым персоналом

спортсмена, отбывающего срок дисквалификации за нарушение антидопинговых правил, или персоналом спортсмена, который в ходе уголовного, дисциплинарного или профессионального расследования был обвинен или признан виновным в участии в действиях, которые признавались бы нарушением антидопинговых правил, в случае применения к данному лицу правил, соответствующих Кодексу, а также с лицом, выполняющим функции подставного лица или посредника для лиц, описанных выше.

Для целей применения данного пункта необходимо, чтобы спортсмен или иное лицо ранее были предупреждены в письменном виде антидопинговой организацией, под юрисдикцией которой находится спортсмен или иное лицо,

или ВАДА о статусе дисквалификации персонала спортсмена и о возможных последствиях запрещенного сотрудничества, а также о том, что спортсмен или иное лицо должны предпринимать разумные действия с целью избегания подобного сотрудничества. Бремя доказывания факта, что сотрудничество с таким персоналом спортсмена, не носит профессиональный или связанный со спортом характер, возлагается на спортсмена или иное лицо.

11. Действия спортсмена или иного лица с целью воспрепятствовать предоставлению или отомстить за предоставление соответствующим органом информации о нарушении.

Последствия нарушения антидопинговых правил, санкции

Нарушение спортсменом или другим лицом антидопинговых правил могут повлечь за собой одно или более из следующих последствий:

- аннулирование – отмена результатов спортсмена в каком-либо соревновании или спортивном событии с изъятием всех наград, очков и призов;
- дисквалификация – санкции за нарушение антидопинговых правил могут варьироваться от предупреждения до пожизненной дисквалификации. Срок дисквалификации зависит от нарушения, особых обстоятельств, субстанции, а также того, в первый ли раз спортсмен нарушил антидопинговые правила.
- временное отстранение – временное отстранение спортсмена от участия в соревнованиях до вынесения заключительного решения на слушаниях.

На территории Российской Федерации действует административное и уголовное наказание по следующим статьям:

- административная ответственность: статья 6.18 КоАП РФ, нарушение установленных законодательством о физической культуре и спорте требований о предотвращении допинга в спорте и борьбе с ним;
- уголовная ответственность: статья 234 УК РФ; статья 226.1 УК РФ; статья 230.1; склонение спортсмена к использованию субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Нарушение рассматривается как особо серьезное, если нарушение антидопинговых правил было совершено несовершеннолетним спортсменом и доказана вина персонала, в отношении которого применяется пожизненная дисквалификация.

Кривошанин Е.А. 12.04.2023г.
Саминин С.А. 12.04.2023г.
Мейсгаров И.В. 12.04.2023г.
Вражнев В.В. 12.04.2023г.
Савин О.С. 12.04.2023г.
Самашин А.А. 12.04.2023г.
Алтуфрахманов Т.В. 12.04.2023г.
Тордава Д.Р. 12.04.2023г.
Зеленин Т.В. 12.04.2023г.
Томасов А.А. 12.04.2023г.
Саминин В.В. 04.09.2023г.
Амешин У.А. 18.09.2023г.

СОГЛАСОВАНО:
Председатель ПК
Ю.В.Кристалёв
Протокол №1 от 04.04.2023г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ ДО СШ ГО Красноуфимск
В.И. Чуканов
Приказ №67-ОД от 04.04.2023г.



Инструкция №19 по противодействию терроризму и действиям в экстремальных ситуациях для обучающихся МАУ ДО «Спортивная школа городского округа Красноуфимск»

1. Действия при обнаружении подозрительного предмета, который может оказаться взрывным устройством

- 1.1. В случае обнаружения подозрительного предмета незамедлительно сообщить о случившемся тренеру-преподавателю или сотруднику образовательной организации.
- 1.2. Не следует самостоятельно предпринимать никаких действий со взрывными устройствами или подозрительными предметами — это может привести к взрыву, многочисленным жертвам и разрушениям!
- 1.3. Не трогать, не вскрывать и не передвигать находку.
- 1.4. Сделать так, чтобы люди отошли как можно дальше от опасной находки.
- 1.5. До прибытия оперативно-следственной группы находиться на безопасном расстоянии от обнаруженного предмета и быть готовым дать показания, касающиеся случившегося.

Рекомендуемые зоны эвакуации и оцепления при обнаружении взрывного устройства или подозрительного предмета, который может оказаться взрывным устройством

- Граната 200 метров
- Тротиловая палка 100 метров
- Пивная банка (0,33 л.) 100 метров
- Мина МОН–50 100 метров
- Чемодан (кейс) 250 метров
- Дорожный чемодан 350 метров
- Легковой автомобиль 600 метров
- Микроавтобус 900 метров
- Грузовая автомашина (фургон) 1500 метров

2. Действия при захвате заложников

- 2.1. При захвате заложников необходимо незамедлительно сообщить в правоохранительные органы о сложившейся в ОУ ситуации.
- 2.2. В ситуации, когда проявились признаки угрозы захвата в заложники вас, постарайтесь избежать попадания в их число. С этой целью немедленно покиньте опасную зону или спрячьтесь.
- 2.3. Спрятавшись, дождитесь ухода террористов и при первой возможности покиньте убежище. Исключением являются ситуации, когда вы оказались в поле зрения террористов или когда высока вероятность встречи с ними.
- 2.4. Не вступайте в переговоры с террористами по собственной инициативе.
- 2.5. По прибытии сотрудников спецподразделений ФСБ и МВД окажите помощь в получении интересующей их информации.
- 2.6. При необходимости выполнять требования преступников, если это не связано с причинением ущерба жизни и здоровью людей, не спорьте с террористами.
- 2.7. Не допускать действий, которые могут спровоцировать нападающих к применению оружия и привести к человеческим жертвам.
- 2.8. Перенося лишения, оскорбления и унижения, не смотрите в глаза преступникам, не ведите себя вызывающе.
- 2.9. При необходимости совершить то или иное действие (сесть, встать, попить, сходить в туалет), спрашивайте разрешение.

2.10. Если вы ранены, то постарайтесь не двигаться. Этим вы сократите потерю крови.

2.11. Помните: ваша цель — остаться в живых.

2.11. Будьте внимательны, постарайтесь запомнить приметы преступников, отличительные черты их лиц, одежду, имена, клички, возможные шрамы и татуировки, особенности речи и манеры поведения, тематику разговоров и т.д.

2.12. Помните, что, получив сообщение о вашем захвате, спецслужбы уже начали действовать и предпримут все необходимое для вашего освобождения.

2.13. Во время проведения спецслужбами операции по вашему освобождению неукоснительно соблюдайте следующие требования:

- лежите на полу лицом вниз, голову закройте руками и не двигайтесь;
- ни в коем случае не бегите навстречу сотрудникам спецслужб или от них, так как они могут принять вас за преступника;
- если есть возможность, держитесь подальше от проемов дверей и окон.

3. Действия при стрельбе

3.1. Если вы слышали стрельбу на улице, не стойте у окна, даже если оно закрыто занавеской.

3.2. Передвигаясь по помещению во время стрельбы, не поднимайтесь выше уровня подоконника.

3.3. Не разрешайте детям входить в класс, со стороны которого слышны выстрелы.

3.4. Если стрельба застала вас на улице, ложитесь на землю и постарайтесь отползти за укрытие (угол здания, клумба, остановка). Если такового поблизости нет, закройте голову руками и лежите смирно. Когда все утихнет, вы сможете подняться и, изменив маршрут, добраться до места назначения.

4. Действия при взрыве здания

4.1. Если произошел взрыв, нужно немедленно лечь на пол, стараясь не оказаться вблизи стеклянных шкафов, витрин и окон.

4.2. Если здание стало рушиться, то укрыться можно под главными стенами, потому что гибель чаще всего несут перегородки, потолки и люстры.

4.3. Если здание «тряхнуло», не надо выходить на лестничные клетки, касаться включенных электроприборов.

4.4. Оказавшись в темноте, не стоит тут же зажигать спички, т.к. могла возникнуть утечка газа.

4.5. Выходить из здания следует, прижавшись спиной к стене, особенно если придется спускаться по лестнице. При этом необходимо пригнуться, прикрыть голову руками, поскольку сверху могут посыпаться обломки и стекла.

4.6. Оказавшись на улице, нужно отойти от здания. При этом необходимо следить за карнизами и стенами, которые могут рухнуть. Важно быстро сориентироваться на местности, т.к. при обрушении дома поднимается густая туча пыли, которая может вызвать панику.

5. Действия при получении информации об эвакуации

5.1. Получив сообщение от администрации ОУ о начале эвакуации, соблюдайте спокойствие и четко выполняйте мероприятия, предусмотренные планом эвакуации обучающихся и работников.

5.2. Возьмите личные документы, деньги и ценности.

5.3. Не допускайте паники, истерики и спешки. Помещение покидайте организованно, согласно схеме путей эвакуации.

5.4. Возвращайтесь в покинутое помещение только после разрешения ответственных лиц.

5.5. Помните, что от согласованности и четкости ваших действий будет зависеть жизнь и здоровье многих людей.

Анисимов И.А. 18.04.2023
Желонина Т.В. 12.04.2023
Кривоштан Е.А. 12.04.2023
Самин С.А. 12.04.2023
Нейгазов А.В. 12.04.2023
Вражков А.В. 12.04.2023
Савин О.С. 12.04.2023
Самин А.А. 12.04.2023
Дутрахов Д.Д. 12.04.2023
Тордеева Д.Д. 12.04.2023
Тордеева Д.Д. 12.04.2023

СОГЛАСОВАНО:

Председатель ПК

Ю.В.Кристалёв

Протокол №1 от 04.04.2023г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ ДО СШ ГО Красноуфимск

В.И. Чуканов

Приказ №67-ОД от 04.04.2023г.



Инструкция №20

по пожарной безопасности для обучающихся в здания и на территории МАУ ДО «Спортивная школа городского округа Красноуфимск»

1. Общие требования пожарной безопасности.

1.1. Обучающиеся обязаны соблюдать утвержденный директором школы противопожарный режим, инструкции о мерах пожарной безопасности в учебных кабинетах, кабинетах физики, химии, информатики, учебных мастерских, спортзале, столовой, библиотеке, при проведении массовых мероприятий, а также другие нормативные акты в области пожарной безопасности.

1.2. Обучающиеся обязаны проходить обучение мерам пожарной безопасности и проходить инструктажи в установленном в школе порядке, а также участвовать в общешкольных учениях и тренировках по планам ГО и ЧС.

1.3. Обучающиеся, виновные в нарушении действующих правил пожарной безопасности несут административную, дисциплинарную, уголовную или иную ответственность в соответствии с действующим законодательством.

2. Основные меры по пожарной профилактике для обучающихся.

2.1. Запрещается приносить и использовать огнеопасные, легковоспламеняющиеся, пиротехнические, взрывчатые вещества, использовать открытый огонь, курить в помещениях и на территории школы.

2.2. Запрещается приводить в негодность приборы электрооборудования, противопожарного оборудования, пожарной сигнализации (АПС), замки на дверях эвакуационных выходов и чердачных люков, развешенные планы эвакуации и знаки по пожарной безопасности.

2.3. Запрещается самовольно нажимать кнопки АПС, создавать условия для срабатывания автоматических датчиков АПС, подавать электровзвонки.

2.4. Запрещается загромождать эвакуационные пути мебелью, стоящей в классах и коридорах, и другими предметами.

2.5. Во время занятий и работ запрещается:

2.5.1. производить какие-либо самовольные действия с электрооборудованием и электроприборами;

2.5.2. использовать электрооборудование и приборы в условиях, не соответствующих инструкциям по их применению, или имеющие неисправности, которые могут привести к пожару, использовать провода с поврежденной или потерявшей защитные свойства изоляцией;

2.5.3. пользоваться поврежденными розетками, выключателями, рубильниками, другими поврежденными приборами электрооборудования;

2.5.4. обертывать электролампы и светильники бумагой, тканью и другими горючими материалами, а также использовать их со снятыми колпаками, рассеивателями;

2.5.5. пользоваться электроутюгами, электрочайниками и другими электронагревательными приборами без разрешения тренера-преподавателя (тренера) и без подставок из негорючих материалов;

2.5.6. оставлять без присмотра включенные в сеть электронагревательные приборы, телевизоры и т.д.;

2.5.7. проводить уборку помещений с применением легковоспламеняющихся и горючих жидкостей;

2.5.8. включать или выключать без надобности искусственное освещение помещений.

3. Действия при возникновении пожара.

3.1. При обнаружении очага возгорания немедленно поставить в известность любого сотрудника школы, далее действовать по плану эвакуации.

3.2. При подаче сигнала АПС или «Экстренная эвакуация» во время занятия действовать организованно и без паники под руководством тренера-преподавателя (тренера) эвакуироваться по плану эвакуации.

3.3. При подаче данных сигналов на перемене:

- при нахождении вблизи помещения, где по расписанию проводится следующее занятие, проследовать в это помещение и действовать по плану эвакуации под руководством тренера-преподавателя (тренера) или сотрудника школы;

- при нахождении вдали от помещения, где по расписанию следующее занятие, эвакуироваться через ближайший запасной выход и проследовать к месту сбора своей группы.

3.4. При возгорании одежды попытаться сбросить её. Если не удалось, упасть на пол и перекатываясь, сбить пламя. Можно накрыть горящую одежду куском плотной ткани, облить водой. Ни в коем случае не бежать.

3.5. В загоревшемся помещении не нужно дожидаться приближения пламени. При движении стараться дышать через носовой платок или одежду, а при возможности накрыться мокрой плотной тканью. Двигаться к выходу нагнувшись или ползком, стараясь держаться за двери, поручни, перила и т.д. Если на вас надвигается огненный вал, падайте на пол, закройте голову одеждой или руками, старайтесь не дышать. Если пути эвакуации перерезаны, под руководством тренеров-преподавателей ребятам нужно вернуться в аудиторию, закрыть дверь, вентиляционные решетки, открыть окна и ждать прибытия пожарных подразделений. Время прибытия в городе не превышает **5-7 минут** с момента сообщения о пожаре.

3.6. При пожаре не следует:

- эвакуироваться через задымленные участки;
- выпрыгивать из окон второго этажа;
- открывать окна и двери;
- спускаться по водосточным трубам;
- оставаться в помещениях школы при проведении эвакуации;
- паниковать и убегать от группы при проведении эвакуации;
- самовольно уходить от группы после выхода при эвакуации из здания школы.

Кривохижа Е.А. 12.04.2023г.
Савинов С.А. 12.04.2023г.
Мейдамов К.В. 12.04.2023г.
Арашев А.В. 12.04.2023г.
Савин О.С. 12.04.2023г.
Самоев А.А. 12.04.2023г.
Алфухрахманов Б.В. 12.04.23.
Терехова Д.Д. 12.04.23
Сидорова Л.В. 12.04.23
Тюмжаев А.С. 12.04.23
Савинов С.А. 04.09.2023
Аншенин И.А. 18.09.2023

СОГЛАСОВАНО:

Председатель ПК

Ю.В.Кристалёв

Протокол №1 от 04.04.2023г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ ДО СШ ГО Красноуфимск

В.И. Чуканов

Приказ №67-ОД от 04.04.2023г.



Инструкция №21 по технике безопасности для обучающихся спортивной школы при езде на велосипеде

Общие требования безопасности при езде на велосипеде.

- 1.1. Управлять велосипедом при движении по дорогам разрешается только с 14 лет.
- 1.2. Лица моложе 14 лет могут ездить на велосипеде в тех местах, где нет движения автомобильного транспорта - на закрытых площадках, во дворе, на стадионах, на территории оздоровительного лагеря, на загородных площадках и в других безопасных местах.
- 1.3. До 15 лет посадка на велосипед допускается только одного водителя велосипеда и перевозка груза массой не более 15 кг.
- 1.4. Прежде чем выезжать на велосипеде, необходимо научиться, как следует управлять велосипедом: держать равновесие, ездить медленно, поворачивать влево и вправо, делать разворот, ездить по «восьмёрке», тормозить, управлять одной рукой (это необходимо, чтобы на повороте подавать одной рукой сигналы).
- 1.5. Велосипед должен иметь исправный тормоз, руль и звуковой сигнал. Должен быть оборудован спереди световозвращателем или фонарём белого цвета (для движения в тёмное время суток и в условиях недостаточной видимости), сзади - световозвращателем или фонарём красного цвета, а с каждой боковой стороны - световозвращателем оранжевого или красного цвета.
- 1.6. Велосипедист обязан знать и соблюдать правила дорожного движения. Велосипедист приравнивается к водителю других транспортных средств.

2. Требования безопасности перед началом езды на велосипеде.

- 2.1. Прежде чем начать езду на велосипеде необходимо проверить:
 - давление воздуха в шинах, исправность руля;
 - работу тормозов, действие звонка, наличие зеркала заднего вида и правильность его регулировки;
 - правильность центровки колес (чтобы не было «восьмёрки»), натяжение цепи и спиц;
 - затяжку резьбовых соединений в осях передних и задних колёс, а также других соединений и необходимость смазки деталей;
 - наличие действующего фонаря или световозвращателя белого цвета спереди и отражателя света красного цвета, находящегося сзади велосипеда.
- 2.2. Необходимо установить сидение по своему росту: при нижнем положении педали нога, опирающаяся на неё, должна быть слегка согнута в колене (но не вытянута). Приподнять переднюю часть сидения примерно на 5-10 мм, чтобы не сползть при езде.
- 2.3. Выучить устройство велосипеда, регулярно проводить техническое обслуживание, уметь производить ремонт велосипеда и устранять неисправности.
- 2.4. Только убедившись в том, что велосипед исправен, можно совершать поездку на нём.

3. Требования безопасности во время движения на велосипеде.

- 3.1. При движении по дорогам велосипедист должен двигаться только по правой крайней полосе в один ряд как можно правее (не более одного метра от бордюра). Выезд на большее расстояние разрешается лишь для объезда препятствий или обгона, в разрешённых случаях для поворота налево или разворота.

- 3.2. При движении велосипедистов группой необходимо ехать один за другим, на некотором расстоянии друг от друга. В группе должно быть по 10 велосипедистов. Расстояние между группами должно составлять 80-100 метров.
- 3.3. Лицам до 14 лет категорически запрещается выезжать на дорогу, где движется автотранспорт, так как можно попасть в аварию.
- 3.4. Если имеется велосипедная дорожка, по дороге ездить нельзя.
- 3.5. Допускается движение по обочине дороги, если это не создаёт помех пешеходам.
- 3.6. Во время движения необходимо следить за движением транспортных средств, за движением пешеходов, сигналами светофоров, водителей и другой обстановкой на дороге.
- 3.7. Использовать во время езды нужно только те сигналы, которые установлены правилами дорожного движения.
- 3.8. Предупредительные сигналы рукой о манёврах необходимо подавать заблаговременно.
- 3.9. Нельзя поворачивать налево или разворачиваться на дорогах с трамвайным движением и на дорогах, имеющих более одной полосы движения. Необходимо сойти с велосипеда и перейти дорогу по пешеходному переходу, ведя велосипед за руль.

4. Запрещается при езде на велосипеде.

- 4.1. Ездить по тротуарам и пешеходным дорожкам, по аллеям парков, бульваров в целях безопасности пешеходов.
- 4.2. Двигаться по дороге при наличии рядом велосипедной дорожки.
- 4.3. Ездить, не держась за руль хотя бы одной рукой, кроме подачи предупредительных сигналов рукой.
- 4.4. Перевозить негабаритный груз, мешающий управлению или выступающий более чем на 0,5 метра по длине или ширине.
- 4.5. Перевозить пассажиров.
- 4.6. Цепляться за любое транспортное средство.
- 4.7. Буксировать велосипедом, кроме буксировки прицепа, предназначенного для эксплуатации с велосипедом.
- 4.8. Подъезжать близко к транспорту, движущемуся впереди.
- 4.9. Двигаться по автомагистралям.
- 4.10. Ездить в болезненном или усталом состоянии.

5. Требования безопасности в аварийной ситуации при езде на велосипеде.

- 5.1. В случае поломки велосипеда необходимо сойти с него и идти, ведя велосипед за руль.
- 5.2. При получении ссадины или ушиба нужно оказать себе первую доврачебную помощь.
- 5.3. В случае получения более серьёзной травмы, необходимо обратиться за помощью к взрослым прохожим для отправки в травпункт, сообщить родителям.

6. Требования безопасности по окончании езды на велосипеде.

- 6.1. Протереть велосипед от пыли и грязи.
- 6.2. Поставить велосипед в установленное для хранения место.
- 6.3. Вымыть руки и лицо тёплой водой с мылом, хорошо прополоскать рот.

Анисимов И.А. 12.04.2023
 Федосина Г.А. 12.04.2023
 Краюшкина Е.А. 12.04.2023
 Санин С.А. 12.04.2023
 Мейданов А.В. 12.04.2023
 Крашев Л.В. 12.04.2023
 Савин О.С. 12.04.2023
 Соловьева А.А. 12.04.2023
 Мухоморова Д.Д. 12.04.2023
 Гордеева Д.Д. 12.04.2023

СОГЛАСОВАНО:

Председатель ПК

Ю.В.Кристалёв
Протокол №1 от 04.04.2023г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ ДО СШ ГО Красноуфимск

В.И. Чуканов
Приказ №67-ОД от 04.04.2023г.



Инструкция №22 для обучающихся по технике безопасности и правилам поведения при поездке на железнодорожном транспорте

1. Общие требования безопасности

1.1. Настоящая инструкция по охране труда для тренера-преподавателя разработана в соответствии с Приказом Минтруда России от 27.11.2020 № 836н Правилами по охране труда при осуществлении грузопассажирских перевозок на железнодорожном транспорте, и постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 21 января 2014 г. N 3 Об утверждении СП 2.5.3157-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к перевозке железнодорожным транспортом организованных групп детей" и определяет порядок организации и осуществления перевозок обучающихся, воспитанников МАУ ДО СШ и распространяется на организованные перевозки детей, осуществляемые железнодорожным транспортом, задействованными специально для этих целей. К перевозкам обучающихся относятся: организованные перевозки групп детей при организации туристско-экскурсионных, развлекательных, спортивных и иных культурно-массовых мероприятий.

1.2. При организации и осуществлении перевозки группы детей железнодорожным транспортом необходимо руководствоваться Санитарными правилами по организации пассажирских перевозок на железнодорожном транспорте и настоящей инструкцией.

1.3. При перевозке обучающихся железнодорожным транспортом приказом директора назначается ответственный за жизнь и здоровье детей в пути следования.

1.4. При перевозке обучающихся необходимо соблюдать правила личной гигиены.

1.5. Лица, допустившие выполнение или нарушение инструкции 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 поездки

2.1. Перевозка обучающихся разрешается только по письменному приказу директора учреждения.

2.2. До начала поездки руководитель группы должен:

- подготовить необходимые документы.
- провести собрание (в случае дальнейшей поездки с родителями).
- ознакомить обучающихся с правилами проезда пассажиров в дальних и местных поездах по железным дорогам РФ (в дальнейшем правила проезда пассажиров).
- провести инструктаж по охране труда и сделать соответствующую запись в журнале регистрации инструктажа.
- назначить время и место сбора в день отъезда.

2.3. Организованные группы детей размещаются в залах ожидания, комнатах отдыха или других помещениях железнодорожных вокзалов.

2.4. Запрещается переходить железнодорожные пути перед движущимся транспортом и в неположенном месте.

2.5. Посадка в пассажирский поезд больных детей не допускается. При выявлении до выезда или во время посадки в поезд или в пути следования ребенка с признаками заболевания в острой форме данный ребенок госпитализируется.

2.6. Посадку обучающихся в железнодорожный транспорт производить только при полной остановке поезда (электрички и т.п.)

3. Требования безопасности при организации перевозок железнодорожным транспортом организованной группы детей, находящихся в пути следования свыше 10 часов

3.1. При организации перевозок железнодорожным транспортом организованная группа детей, находящаяся в пути следования свыше 10 часов, обеспечивается:

- сопровождением взрослыми из расчета 1 сопровождающий на 8-12 детей в период следования к месту назначения и обратно.
- питанием с интервалами не более 4 часов.
- питьевым режимом в пути следования и при доставке групп детей от вокзала до мест назначения и обратно, а также при нахождении детей на вокзале.

3.2. Руководитель организованной группы направляет информацию в органы Роспотребнадзора о планируемых сроках отправки группы детей и количестве детей по форме (Приложение 1) не менее чем за 3 суток до отправления организованных групп детей.

3.3. У каждого обучающегося должна быть медицинская справка об отсутствии контакта с инфекционными больными, оформленная в период формирования группы не более чем за 3 дня до начала поездки.

4. Требования безопасности перед началом поездки

4.1. Пассажиры обязаны соблюдать паспортно-административные (в т. ч. визовые), таможенные и другие правила, установленные при проезде железнодорожным транспортом в международном сообщении, как в отношении себя, так и в отношении своей ручной клади и багажа.

4.2. При организованном выезде групп несовершеннолетних детей без сопровождения родителей, усыновителей, опекунов или попечителей, обязанности законных представителей несовершеннолетних несут руководители выезжающих групп.

4.3. Перед началом поездки обучающийся обязан:

- пройти целевой инструктаж по правилам поведения в железнодорожном транспорте;

4.4. При нахождении на железнодорожных путях обучающимся следует соблюдать следующие меры безопасности:

- проявлять бдительность.
- проявлять особую осторожность в темное время суток, а также при сильном тумане, ливнях, снегопаде, метели.
- переходить ж.д. пути необходимо в местах специально для того отведенных, оборудованных пешеходным настилом, тоннелями и мостами.
- при проходе вдоль путей по специальным проходам необходимо внимательно следить за движением поездов, маневрирующими составами и локомотивами.
- переходить пути следует перпендикулярно оси пути, предварительно убедившись, что в этом месте нет движущегося на опасном расстоянии подвижного состава.

5. Требования безопасности во время поездки

5.1. При перевозке обучающихся обучающиеся должны соблюдать дисциплину и выполнять все указания сопровождающих.

5.2. На случай отставания от группы обращаться за помощью только к работникам полиции.

5.3. Во время поездки запрещается:

- высовываться из окна и выставлять в окно руки;
- бегать по вагону;
- трогать и брать незнакомые предметы;
- выходить из вагона на станциях без разрешения руководителя группы;
- садиться и выходить на ходу поезда;
- проезжать в тамбурах, на подножках и переходных площадках;
- выбрасывать из окон и дверей вагонов мусор и какие-либо предметы;
- останавливать поезд стоп-краном.

6. Требования безопасности по окончании поездки

6.1. По прибытии на станцию назначения руководитель должен:

- заблаговременно предупредить обучающихся о времени прибытия на станцию назначения;
- организовать высадку обучающихся из вагона;
- расположить группу на безопасном расстоянии от края платформы;
- проверить наличие обучающихся по списку.

6.2. Обучающимся разрешается выходить из железнодорожного транспорта только с разрешения старшего при полной остановке поезда (электрички и т.п.).

По прибытии на станцию назначения учащийся должен:

- организованно и быстро высадиться из вагона;
- отойти на безопасное (указанное руководителем) расстояние от края платформы;
- не предпринимая никаких самостоятельных действий дожидаться указаний руководителя.

7. Требования безопасности в аварийных ситуациях

7.1. При получении учащимся травмы оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости доставить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

С инструкцией	ознакомлен/а/	один	экземпляр	на	руки	получил/а/
Красноярцева Е.А.		12.04	2023г.			
Самойлов С.Н.		12.04	2023г.			
Мейданин А.В.		12.04	2023г.			
Воздвиг В.В.		12.04	2023г.			
Савин О.С.		12.04	2023г.			
Соловьев А.А.		12.04	2023г.			
Лутфурахманов В.В.		12.04	2023г.			
Тордеева Д.Д.		12.04	2023г.			
Жуковская Т.В.		12.04	2023г.			
Кочетков А.С.		12.04	2023г.			
Михайлов В.В.		04.09	2023г.			
Анисимов И.А.		18.09	2023г.			

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ
ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
И ПОДРОСТКОВ ПРИ ПЕРЕВОЗКЕ ИХ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЫМ
ТРАНСПОРТОМ МЕНЕЕ 24 ЧАСОВ

1. Хлебобулочные и кондитерские изделия без крема:

- изделия хлебобулочные сдобные мелкоштучные в ассортименте из пшеничной муки высшего сорта в упаковке промышленной индивидуальной, расфасованные до 150 граммов;
- изделия хлебобулочные слоеные в ассортименте в упаковке промышленной индивидуальной, расфасованные до 150 граммов;
- сухари, сушки, пряники в вакуумной упаковке промышленного производства, расфасованные по 150 - 300 граммов;
- печенье, вафли в ассортименте в вакуумной упаковке промышленного производства для одноразового использования с возможностью длительного хранения при комнатной температуре, расфасованные по 25 - 50 - 100 граммов;
- кексы в упаковке промышленной индивидуальной, расфасованные по 50 - 75 граммов;
- коржи молочные в упаковке промышленной индивидуальной, расфасованные по 50 - 100 граммов и другие изделия.

2. Молоко в одноразовой упаковке промышленного производства с длительным сроком годности (более 10 дней) и возможностью хранения при комнатной температуре объемом 150 - 250 миллилитров.

3. Сырок плавленый в промышленной упаковке весом 25 - 50 граммов.

4. Сахар пакетированный в одноразовой упаковке.

5. Чай пакетированный в одноразовой упаковке (без ароматизаторов и пищевых добавок).

6. Вода минеральная негазированная в промышленной упаковке до 0,5 литра.

7. Фруктовые соки, нектары промышленного производства в одноразовой упаковке с возможностью длительного хранения при комнатной температуре объемом 150 - 200 миллилитра.

8. Фрукты свежие (яблоки, груши, бананы, мандарины) готовые к употреблению в упаковке, предварительно вымытые и просушенные.

9. Орехи, готовые к употреблению, в упаковке промышленного производства, расфасованные по 10 - 25 грамм.

СОГЛАСОВАНО:

Председатель ПК

Ю.В.Кристалёв

Протокол №1 от 04.04.2023г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ ДО СШ ГО Красноуфимск

В.И. Чуканов

Приказ №67-ОД от 04.04.2023г.



Инструкция №23 для обучающихся по технике безопасности и правилам поведения при перелете на воздушном транспорте

1. Общие требования безопасности

1.1. Настоящая инструкция по охране труда для тренера-преподавателя разработана в соответствии с Приказом Минтранса России от 31.07.2009 N 128 (ред. от 22.04.2020) Об утверждении Федеральных авиационных правил Подготовка и выполнение полетов в гражданской авиации Российской Федерации (Зарегистрировано в Минюсте России 31.08.2009 N 14645) и определяет порядок организации и осуществления перевозок обучающихся, воспитанников МАУ ДО СШ и распространяется на организованные перевозки детей, осуществляемые воздушным транспортом, задействованными специально для этих целей.

1.2. К перевозкам обучающихся относятся: организованные перевозки групп детей при организации туристско-экскурсионных, развлекательных, спортивных и иных культурно-массовых мероприятий.

1.3. Перевозка детей разрешается строго по письменному приказу руководителя учреждения, приказ доводится до ответственных за перевозку под подпись.

1.4. Требования являются обязательными для исполнения, участвующими в организации поездок воздушным транспортом к месту назначения и обратно организованных групп детей (далее - групп детей) в возрасте до 18 лет в количестве от 8 детей и более.

2. Требования безопасности перед началом полета

Перед началом поездки обучающийся обязан:

- пройти инструктаж по безопасному поведению в поездках на воздушном транспорте.

При оформлении своего полета должен:

- иметь на руках документ, удостоверяющий его личность;
- пройти предполетный досмотр;
- предъявить для досмотра ручную кладь и багаж, а также личные предметы и вещи, находящиеся при пассажире;
- уведомить сотрудников досмотра о наличии электронных приборов и средств связи;
- в период прохождения регистрации, досмотра, а также во время полёта не оставлять без личного присмотра перевозимые вещи и предметы;
- не брать в полет запрещённых условиями перевозчика предметов, а также напитков и продуктов питания.

3. Требования безопасности во время полета

Пассажир на борту воздушного судна обязан:

- соблюдать настоящие Правила поведения на борту воздушного судна.
- безоговорочно выполнять требования командира воздушного судна и рекомендации других членов экипажа, связанные с обеспечением безопасности полета;
- занять место в салоне самолета в соответствии с посадочным талоном, а в случае необходимости, в целях обеспечения безопасности полета, — в соответствии с указанием членов экипажа воздушного судна;
- размещать ручную кладь и личные вещи в специально отведенных местах, указанных бортпроводником;

- застегнуть привязные ремни при включении табло «Застегните ремни» и оставлять их застегнутыми до выключения предупреждающего табло.

Пассажиру запрещается:

- создавать условия, некомфортные для остальных пассажиров;
- входить в кабину пилотов и вмешиваться в действия летного экипажа;
- отвлекать или создавать препятствия членам экипажа при выполнении ими своих обязанностей, а также давать им указания, касающиеся выполнения полета;
- пользоваться электронными приборами и средствами связи (в т. ч. мобильными телефонами) во время руления, взлета и посадки самолета;
- повреждать (выводить из строя) принадлежащее авиакомпании имущество или оборудование воздушного судна и/или выносить его с борта самолета;
- использовать аварийно-спасательное оборудование без соответствующих указаний экипажа;
- покидать свое место при рулении самолета, на этапах взлета, набора высоты, снижения и посадки при включенном табло «Застегните ремни»;
- совершать хулиганские поступки и действия, унижающие честь и достоинство окружающих, а также действия, которые могут провоцировать агрессивные действия со стороны других лиц;
- неуважительно и агрессивно относиться к другим пассажирам и членам экипажа (повышать голос, сквернословить в адрес окружающих пассажиров или оскорблять бортпроводников и т. п.);
- выходить из самолета без разрешения командира воздушного судна (членов экипажа);
- проносить в салон оружие или его имитацию;
- осуществлять другие неадекватные действия, которые могут создать угрозу здоровью и жизни пассажиров или повлиять на безопасность выполняемого полета.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

В случае возникновения ЧС на борту воздушного средства первоочередная задача по спасению людей заключается в быстрой эвакуации. Она должна осуществляться как можно быстрее и организованнее через все основные, запасные, служебные выходы, форточки в кабине экипажа, грузовые люки, отверстия, проделанные спасателями, разломы в фюзеляже.

Конструкции замков всех дверей самолета обеспечивают их быстрое открывание как изнутри салона, так и снаружи. Для выполнения этой операции не требуется больших физических усилий. Изнутри замки открывают члены экипажа или пассажиры, снаружи — спасатели. Места расположения аварийных выходов указаны трафаретами, ручки замков покрашены яркими красками.

Согласно международным требованиям, все пассажиры должны эвакуироваться через основные и запасные двери, расположенные на одной стороне фюзеляжа, за 90 секунд.

5. Требования безопасности по окончании поездки

По окончании поездки обучающийся обязан:

- выйти из самолета;
- принять багаж.

С инструкцией	ознакомлен/а/	один	экземпляр	на	руки	получил/а/
Крикушкин А.А.	С	12.04.	2023г.			Крикушкин А.А. 12.04.23
Савинов С.А.	С	12.04.	2023г.			Савинов С.А. 12.04.23
Найдамов А.Б.	С	12.04.	2023г.			Найдамов А.Б. 12.04.23
Арапов А.В.	С	12.04.	2023г.			Арапов А.В. 12.04.23
Савинов С.С.	С	12.04.	2023г.			Савинов С.С. 12.04.23
Савинов А.А.	С	12.04.	2023г.			Савинов А.А. 12.04.23
Андреев А.А.	С	12.04.	2023г.			Андреев А.А. 12.04.23
Торжкова Д.Р.	С	12.04.	2023г.			Торжкова Д.Р. 12.04.23

В.И. Чуканов
Приказ №67-ОД от 04.04.2023г.

3.5. Соблюдать установленные режимы учебно-тренировочных занятий.

3.6. Движение по лыжероллерной трассе зимой осуществляется в соответствии с назначением подготовленной лыжни: левая сторона — для конькового хода, правая — для классического.

3.7. Движение пешком или бегом всегда осуществляется по правой стороне трассы по часовой стрелке.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При поломке или порче лыжероллеров и невозможности дальнейшего продолжения занятия немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю и с его разрешения двигаться к месту расположения учреждения.

4.2. При плохом самочувствии сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.3. При получении обучающимися травмы немедленно оказать первую медицинскую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании

5.1. Проверить по списку наличие всех обучающихся.

5.2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь

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

С инструкцией	ознакомлен/а/	один	экземпляр	на	руки	получил/а/
Красоткина Е.А.	90	12.04.	2023г.			
Ситников С.А.	С	12.04.	2023г.			
Нестеров Н.	Н	12.04.	2023г.			
Арзамас А.В.	А	12.04.	2023г.			
Савин О.С.	С	12.04.	2023г.			
Саломин А.А.	С	12.04.	2023			
Толкачев А.С.	Т	12.04.	2023			
Анисимов И.А.	И	18.09.	2023			