

ПЕРЕЧЕНЬ ИНСТРУКЦИЙ

Инструкция	№	Срок действия
Инструкция по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по командно-игровым видам спорта «Волейбол»	1/В	до 2023г
Инструкция по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по командно-игровым видам спорта «Футбол»	1/Ф	до 2023г
"Инструкция по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по командно-игровым видам спорта «Баскетбол»	1/Б	до 2023г
Инструкция по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по «Настольному теннису»	1/Н	до 2023г
Инструкция по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий в тренажерном зале	4	до 2023г
Инструкция по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по «Легкой атлетике»	1/Л	до 2023г
Инструкция по технике безопасности для обучающихся в ДЮСШ во время поездки в автобусах	3	до 2023г
Инструкция по технике безопасности для обучающихся в ДЮСШ при проведении спортивных соревнований	5	до 2023г
Инструкция по профилактике негативных ситуаций во дворе, на улицах, дома и в общественных местах	6	до 2023г
Инструкция по технике безопасности при проведении учебно- тренировочных занятий на открытых спортивных площадках	7	до 2023г
Инструкция по правилам безопасности при обнаружении неразорвавшихся снарядов, мин, гранат и неизвестных пакетов	8	до 2023г
Памятка по антитеррористической безопасности		до 2023г

«СОГЛАСОВАНО»

на педагогическом совете
протокол № /
от « ёп? » Qf 2018 г



Директор МКОу ДО ДЮСШ
района
В.Захаров

ИНСТРУКЦИЯ МТ7В

Инструктаж по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по командно-игровым видам спорта ВОЛЕЙБОЛ

I. Общие требования по технике безопасности

~ Для занятий командно-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 стриженные 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 форму, спортивную обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висячие 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 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 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.

IV. При возникновении чрезвычайной ситуации:

4.1. При несчастных случаях с учащимися (травмы позвоночника, сдавливание органов брюшной полости, вдавливание гортани вовнутрь, растяжения и разрывы сумочно-связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, кровоизлияния в ушные раковины, переломы ключицы и др.) тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи.

4.2. Одновременно нужно отправить посыльного из числа занимающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи.

4.3. При оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении.

4.4. При обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя поименным спискам.

4.5. Поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель или представитель администрации образовательного учреждения.

ВОЛЕЙБОЛ

Передача

обучающийся должен:

- после подбрасывания мяча над собой отбивать мяч в сторону партнера кончиками пальцев, образующими «сердечко»;
- при приеме следить за полетом мяча, принимать его над головой встречным движением рук на кончики пальцев, а сильно летящий мяч – двумя руками снизу на предплечья;
- не отбивать мяч ладонями;
- во время передач через сетку не трогать ее руками, не толкать друг друга на сетку.

Подача, нападающий удар

обучающийся должен:

- убедиться, что партнер готов к приему мяча;
- соизмерять силу удара в зависимости от расстояния до партнера;
- выполнять удар по мячу напряженной ладонью;
- не принимать сильно летящий мяч двумя руками сверху.

Во время игры обучающийся должен:

- знать правила игры и соблюдать их;
- следить за перемещением игроков на своей половине площадки;
- производить замены игроков на площадке, когда игра остановлена и тренер-преподаватель дал разрешение;
- выполнять подачу и прекращать игровые действия по свистку тренера-преподавателя или судьи;
- передавать мяч другой команде передачей под сеткой.

При подаче нельзя наступать на линию, а при приеме мяча задерживать его в руках, выполнять передачу захватом.

Во время игры нельзя:

- дразнить соперника;
- заходить на его сторону;
- касаться сетки руками и виснуть на ней.

По окончании партии переходите на другую сторону площадки по часовой стрелке, по возможности обходя волейбольные стойки, а проходя под сеткой, не отвлекайтесь, смотрите вперед, наклонив туловище и голову.

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;
- 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.

СОГЛАСОВАНО»

на педагогическом совете

протокол № У

от « 16 » / 2018 г

^ ЖДАЮ»

Директор МКОУ ДО «ДЮСШ»

Мамско-Чуйского района

А.В.Захаров



ИНСТРУКЦИЯ № 1Ф

Инструктаж по технике офс Снос

при проведении учебно-тренировочных занятий по командно-игровым видам спорта ФУТБОЛ

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по футболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда и не имеющие противопоказаний к занятиям в ДЮСШ.

1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

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

- травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком поле или полу спортивного зала или площадке.

1.4. Занятия по футболу должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5. При проведении занятий по футболу должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7. На каждом несчастном случае с обучающимся тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить руководству школы,

1.8. В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний требований охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2 Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот.

2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на поле или спортивной площадке.

2.4 Провести разминку, если занятия в спортивном зале, тщательно его проветрить.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) руководителя занятий.

3.2. Строго выполнять правила проведения игры.

3.3. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом руководству школы. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

5.2. Если занятия проводились в спортивном зале, тщательно его проветрить.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

«СОГЛАСОВАНО»
на педагогическом совете
«ДЮСШ»
протокол № I
от « ЛрО » _ 0<У 2018 г

«У ^ Р Ж Д А Ю»
Ж;Щиректор МКОУ ДО
Мшскр-Ъ некого района
— Щкр А- В.Захаров



Инструкция по технике безопасности для учащихся на занятиях по настольному теннису 1/Н

Общие требования безопасности.

1. К занятиям по настольному теннису допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
 - при падении на твердом покрытии;
 - при нахождении в зоне удара;
 - при наличии посторонних предметов вблизи стола;
 - при неисправных ракетках
 - при игре на слабо укрепленном столе
3. У тренера-учителя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.
5. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

Требования безопасности перед началом занятий.

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.
2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов вблизи стола.
3. Провести физическую разминку.
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в настольный теннис.

Требования безопасности во время занятий.

1. Во время занятий вблизи игровых столов не должно быть посторонних лиц.
2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы самостраховки.

3. Соблюдать игровую дисциплину.
4. Не вести игру влажными руками.
5. Знать правила игры.

Требования безопасности по окончании занятий.

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить учителю-тренеру.

-Требования безопасности в аварийных ситуациях.

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю - тренеру.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.
3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь

«СОГЛАСОВАНО»

на педагогическом совете
протокол № d
от « Ю » 0# 2018 г



«УТВЕРЖДАЮ»
/Директор МКОУ ДО «ДЮСШ»
Мамно-Чуйского района
y fe / А. В.Захаров

ИНСТРУКЦИЯХ» 1/Л

**по техники безопасности для учащихся при занятиях легкой атлетикой
на стадионе или спортивной площадке на открытом воздухе.**

I. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям легкой атлетикой допускаются обучающиеся ДЮСШ, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья

1.2. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

1.3. На спортивной площадке заниматься только в спортивной одежде и обуви с нескользкой подошвой, при ветреной погоде одеть лёгкую куртку и шапочку.

1.4. Соблюдать личную гигиену (следить за чистотой тела, коротко остригать ногти).

1.5. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
- выполнение упражнений без разминки.
- при несоблюдении ТБ по лёгкой атлетике (травмирование рук, суставов, ушибы)

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

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

1.8 Соблюдение данной инструкции обязательно для всех учащихся, занимающихся

на спортивной площадке или стадионе

II. Требования безопасности перед началом занятий

- 1.1. Переодеться в спортивную одежду в раздевалке.
- 1.2. Не выходить на стадион без разрешения учителя или команды дежурного.
- 1.3. Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, выйти на стадион.
- 1.4. Протереть насухо спортивные снаряды для метания
- 1.5. Провести разминку

III. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.
- 3.2. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.
- 3.3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.
- 3.4. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.
- 3.5. Не производить метание без разрешения тренера-преподавателя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.
- 3.6. Не стоять справа от метаемого, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения тренера-преподавателя
- 3.7. Не подавать снаряды для метания друг другу броском.
- 3.8. Не приступать к выполнению упражнений и учебных заданий без команды.
- 3.9. Не выполняйте упражнения, не предусмотренные заданием .
- 3.10. Соблюдайте дисциплину и порядок на уроке.
- 3.11 Не уходите с занятий без разрешения тренера.

IV. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. При плохом самочувствии и внезапном заболевании прекратите занятия и сообщите об этом учителю.
- 4.2. В случае травматизма сообщите тренеру, он окажет вам первую помощь.

4.3. При возникновении аварийных ситуаций (бури, ураганы, ливня, грозы), по указанию тренера

быстро, без паники, покиньте спортивную площадку или стадион.

V. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Уходите со спортивной площадки по команде тренера спокойно, не торопясь.

5.2. Вымойте с мылом руки, умойтесь.

5.3. Снимите спортивную форму, обувь, используйте её только для занятий спортом.

~5.4. О всех недостатках, замеченных вами во время занятий, сообщите тренеру.

«СОГЛАСОВАНО»

на педагогическом совете

протокол № 1

от « 14 » 2018 г



ИНСТРУКЦИЯ № 3 **по технике безопасности для обучающихся в ДЮСШ** **во время поездки в автобусах**

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Для перевозки детей выделяются технически исправные автобусы с наименьшими сроками эксплуатации из числа имеющихся. К перевозке детей допускаются высококвалифицированные водители с непрерывным стажем работы на автобусе последние 3 года.

1.2. Заявки по выделению автобусов для перевозки детей и подростков автотранспортными предприятиями принимаются не позднее 3-х дней до начала перевозок. Заявки на сопровождение колонны автобусов с детьми (более трех единиц) подаются в подразделение ГИБДД не менее, чем за 10 дней. В заявках указывается количество перевозимых детей и фамилии сопровождающих лиц. Количество детей не должно превышать число мест для сидения в автобусе.

1.3. Перед выездом автобус, выделяемый для перевозки детей, тщательно осматривается техническими работниками предприятия. Перевозка детей осуществляется в светлое время суток со скоростью, не превышающей 60 км/час.

1.4. Не рекомендуется перевозка детей одиночными автобусами на загородных дорогах при температуре окружающего воздуха ниже - 30 градусов. При температуре - 40 градусов и ниже перевозка детей вне населенных пунктов запрещается.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ПОЕЗДКИ

2.1. Надеть одежду и обувь, соответствующую погодным условиям.

2.2. Подходить к автобусу для посадки только после полной остановки автобуса.

2.3. Занять посадочные места.

2.4. Разместить багаж в соответствии с указаниями руководителя

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ПОЕЗДКИ

3.1. Соблюдать дисциплину, выполнять все указания руководителя.

3.2. Обеспечить сохранность оборудования и чистоту.

3.3. Не ходить по салону автобуса во время движения.

3.4. Не выходить на проезжую часть во время остановок для отдыха, приёма пищи и других целей.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. При проведении ремонта автобуса в пути следования по распоряжению руководителя покинуть автобус и удалиться на безопасное расстояние от проезжей части.

4.2. В случае дорожно-транспортного происшествия покинуть автобус, четко выполняя команды руководителя, исключив панику.

4.3. При невозможности выхода через двери автобуса, воспользоваться выходом через аварийные люки или оконные проемы.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ПОЕЗДКИ

5.1. Взять свой багаж и покинуть автобус.

«СОГЛАСОВАНО»
на педагогическом совете
протокол № д-
от « 30 » е<? 2018 г



@ «УТВЕРЖДАЮ»
у & е ^ то ^ ч Щ р У ДО «ДЮСШ»
МамсшШ^езйФго района
А.В.Захаров

ИНСТРУКЦИЯ № 4 **по технике безопасности для обучающихся в ДЮСШ** **при проведении занятий в тренажерном зале**

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. К занятиям в тренажерном зале допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

1.2. Обучающиеся должны соблюдать правила использования тренажеров, установленные режимы занятий и отдыха.

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

- травмы при проведении занятий в тренажерном зале на неисправных, непрочных установленных и не закрепленных тренажерах;
- травмы при нарушении правил использования тренажеров, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха.

1.4. Занятия в тренажерном зале необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

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

1.6. Учитель (преподаватель, тренер) и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Тренажерный зал должен быть оснащен огнетушителем, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией.

1.7. Каждый тренер должен быть обеспечен инструкцией по безопасности проведения занятий.

1.8. О каждом несчастном случае с обучающимся, пострадавшим или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, тренеру), который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

1.9. Во время занятий в тренажерном зале обучающиеся должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.10. Лица, допустившие невыполнение 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 ОХРАНЫ ТРУДА ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.

2.1. Тщательно проверить тренажерный зал.

2.2. Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.3. Проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров.

2.4. Провести целевой инструктаж обучающихся по безопасным приемам проведения занятий на тренажерах.

3. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.

3.1. Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) учителя (преподавателя, тренера).

3.2. Не выполнять упражнения на неисправных, непрочно установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.

3.3. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.

3.4. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) учителя (преподавателя, тренера), самовольно не предпринимать никаких действий.

3.5. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

4. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ И ТРУДА В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

4.1. При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке, прекратить занятия на тренажере, сообщить об этом учителю (преподавателю, тренеру). Занятия продолжать только после устранения неисправности тренажера.

4.2. При получении обучающимся травмы немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из тренажерного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

5. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ.

5.1. Привести в исходное положение все тренажеры, проверить их исправность.

5.2. Проверить тренажерный зал и провести влажную уборку.

5.3. Снять спортивную одежду, спортивную обувь и принять душ и тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5.4. Проверить противопожарное состояние тренажерного зала и выключить свет.

СОГЛАСОВАНО»
на педагогическом совете
протокол № •/
от « %V » Of 2018 г.

<£,
/Директор М^ОУ'^О «ДЮСШ»
Мамско^Чрlскагo района
<Aity^Л-.В.Захаров

ИНСТРУКЦИЯ № 5
по технике безопасности для обучающихся ДЮСШ
при проведении спортивных соревнований

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

1.1. К спортивным соревнованиям допускаются обучающиеся ДЮСШ, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.

1.3. При проведении спортивных соревнований возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при проведении спортивных соревнований с использованием неисправных спортивных снарядов и оборудования;
- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии, скользкой плитке в бассейне;
- травмы при нахождении в зоне броска во время спортивных соревнований по метанию;
- травмы при столкновениях во время бега или спортивной игре;
- обморожения при проведении спортивных соревнований на открытых стадионах при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже -20 градусов;
- 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;
- ушибы, порезы при соревнованиях в плавательном бассейне.
- проведение соревнований без разминки.

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

1.5. Спортивные соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующих виду соревнований, сезону и погоде.

1.6. Во время соревнований участники должны соблюдать правила ношения спортивной формы и спортивного инвентаря, 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 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. Провести разминку.

2.4. Во время разминки в плавательном бассейне строго соблюдать очередность и плыть только по своей стороне дорожки.

2.5. Отрабатывать старты с тумбы в строго определенное время и на выделенной дорожке.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

3.1. Начинать соревнования и заканчивать их только по команде судьи соревнований.

3.2. Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды, подаваемые судьей.

3.3. Избегать столкновения 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.

3.6. Перед прыжками в воду посмотреть отсутствие вблизи других участников соревнований.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. При плохом самочувствии, появлении во время занятий боли в руках, покраснении кожи или потертости на ладонях прекратить участие в соревнованиях и сообщить об этом судье соревнований.

4.2. При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить соревнования и сообщить об этом судье соревнований. Соревнования продолжать только после устранения неисправностей или замене спортивного инвентаря и оборудования.

4.3. При получении травмы участником соревнований немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом судье или администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.4. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить соревнования, провести эвакуацию, при этом четко выполнять распоряжения судьи соревнований, исключив панику.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ СОРЕВНОВАНИЙ

- 5.1. Снять спортивную обувь и спортивный костюм.
- 5.2. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.
- 5.3. Убрать спортивный инвентарь в отведенное для хранения место.

«СОГЛАСОВАНО»

на педагогическом совете

протокол № *d-*

от « *U* » *14*^{*l*} 2018 г.

^p|^Щ£И>ЖДАЮ»

, Директор МКОУ ДО ДЮСШ

Мамско-Чуйского района

Щ ° > Ъ² < ЩЩ* А. В. Захаров

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

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

2. Никогда не заходите в лифт с посторонними (незнакомыми), а также в подъезд или на лестничную площадку, если там стоят подозрительные люди, особенно группа людей.

3. Если на вас все же напали в лифте, постарайтесь нажать кнопку «Вызов диспетчера», но не кричите, особенно в тех случаях, когда не уверены, что поблизости есть люди, способные помочь.

4. Проводя время во дворе, держитесь подальше от компаний подростков, которые старше вас, находятся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, играют в азартные игры и т.п.

5. Никогда не садитесь в транспорт (машину, мотоцикл и т.п.) с незнакомыми людьми.

6. Не выносите на улицу дорогие вещи (магнитофон и т.п.), если около дома нет старших.

7. Не носите с собой ценности, деньги (без особой на то необходимости).

8. Не лазайте по подвалам, чердакам, крышам.

9. Гуляя на улице старайтесь держать поближе к своему дому, находиться в знакомой компании. Последнее условие обязательно, если вы уходите далеко от дома, особенно в чужой район, на танцы (дискотеку), базар, в магазин, на концерт и т.п. При этом желательно, чтобы взрослые знали, где вы находитесь.

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

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

12. Если вас начинают преследовать, идите (бегите) туда, где много людей, больше света (ночью) и т.д.

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

14. В целях личной безопасности (профилактики похищений) необходимо:

- стараться не оставаться в одиночестве, особенно на улице, по пути в школу и обратно, с места досуга;
- чаще менять маршруты своего движения в школу, магазин, к друзьям ит. д.
- никогда не заговаривать с незнакомыми, а тем более в чем-то подозрительными людьми;
- не садиться в чужие машины, не ездить с незнакомыми людьми;
- всегда ставить в известность родственников о том, куда и когда вы направляетесь, у кого, сколько и где собираетесь быть, когда и каким путем собираетесь возвращаться (если есть возможность сообщите номер телефона, иные координаты по которым вас можно найти).

«СОГЛАСОВАНО»

на педагогическом совете

протокол № " /

от « #У»

Р# 2018 г.

у ^ Щ Щ ^ Д А Ю »
/ Директор МКОУ ДО ДЮСШ

Мамско-Чуйского района

А. В.Захаров

ИНСТРУКЦИЯ № 7

по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий на открытых спортивных площадках

1. Общие требования безопасности:

1.1. К занятиям на спортивной площадке допускаются учащиеся:

- прошедшие медицинский осмотр и не имеющие медицинских противопоказаний для занятий физкультурой на открытых спортивных площадках;

- прошедшие инструктаж по технике безопасности;

- ознакомленные с правилами безопасности при использовании всех видов спортивного оборудования площадки;

- в спортивной одежде и обуви.

1.2. При проведении занятий на спортивной площадке учащиеся обязаны соблюдать правила поведения для учащихся.

1.3. График занятий на спортивной площадке определяется календарно-тематическими планами, погодными условиями и расписанием учебно-тренировочных занятий, утвержденным директором школы.

1.4. Опасными факторами при занятиях на спортивной площадке являются:

- физические (спортивные снаряды, оборудование, приспособления и инвентарь; покрытие спортивных площадок; посторонние предметы на площадке и в песке прыжковой ямы; метательные снаряды; скользкие поверхности; возможные статические и динамические перегрузки; экстремальные погодные условия);

- химические (пыль).

1.5. Учащиеся должны знать место нахождения аптечки для оказания первой медицинской помощи и уметь под руководством тренера-преподавателя оказывать первую доврачебную помощь. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить лицу, проводящему занятия.

1.6. Учащимся запрещается без разрешения лица, проводящего занятия, выполнять физические упражнения.

1.7. Учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, привлекаются к ответственности в соответствии с положением о поощрениях и взысканиях для учащихся.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Перед началом занятий учащийся обязан:

- прослушать содержание настоящей инструкции;
- надеть спортивную одежду и обувь, соответствующие виду занятий и погодным условиям. Обувь должна быть на нескользкой подошве.

2.2. Педагог перед началом занятий обязан убедиться в отсутствии посторонних предметов на спортивной площадке.

2.3. Учащимся запрещается приступать к занятиям:

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

Я Требования безопасности во время занятий

3.1. Во время занятий учащийся обязан:

- соблюдать настоящую инструкцию;
- неукоснительно выполнять все указания и команды тренера-преподавателя;
- начинать и заканчивать занятия строго по команде тренера-преподавателя, проводящего занятия;
- использовать спортивное оборудование и инвентарь только с разрешения и под руководством тренера-преподавателя;
- избегать столкновений с другими учащимися и спортивным оборудованием;

перед выполнением упражнений убедиться в отсутствии людей и животных в опасной зоне;

соблюдать требования техники безопасности при выполнении конкретных физических упражнений.

3.2. Учащимся запрещается:

- пользоваться неисправным спортивным оборудованием и снарядами;
- выполнять упражнения без необходимой страховки;
- выполнять упражнения на гимнастических снарядах с влажными ладонями;
- выполнять любые действия без разрешения тренера-преподавателя, в том числе: самостоятельно осуществлять переход к другому виду физических упражнений и покидать спортивную площадку;
- использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;
- производить самостоятельно разборку, сборку и ремонт спортивных снарядов и оборудования.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, появлении покраснения кожи и (или) потертостей на руках или ногах, а также при плохом самочувствии или получении травмы учащийся должен прекратить занятия, сообщить об этом лицу, проводящему занятия, и действовать в соответствии с его указаниями.

4.2. При обнаружении во время занятий признаков переохлаждения или солнечного ожога сообщить об этом лицу, проводящему занятия, и действовать в соответствии с его указаниями.

4.3. При возникновении чрезвычайной ситуации (обнаружении неисправности спортивных снарядов и (или) приспособлений, появлении посторонних запахов, задымлении и т.п.) немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю, и действовать в соответствии с его указаниями.

4.4. При необходимости и возможности помочь тренеру-преподавателю, или медработнику оказать пострадавшему первую помощь.

4.5.

5. Требования безопасности по окончании занятий

После окончания занятий учащийся обязан:

- сдать полученный инвентарь и (или) приспособления тренеру-преподавателю;

- с разрешения тренера-преподавателя пройти в раздевалку; переодеться, по возможности принять душ и просушить волосы под феном;

- при обнаружении неисправности спортивного оборудования, наличии на площадке посторонних предметов проинформировать об этом тренеру-преподавателю.

6. Заключительные положения

6.1. Проверка и пересмотр настоящей инструкции осуществляются не реже одного раза в пять лет.

6.2. Инструкция должна быть досрочно пересмотрена в следующих случаях:

- при пересмотре межотраслевых и отраслевых правил и типовых инструкций по охране труда;
- при внедрении нового спортивного оборудования и (или) технологий;
- по результатам анализа материалов расследования аварий, несчастных случаев;
- по требованию представителей органов по труду субъектов Российской Федерации или органов федеральной инспекции труда.

6.3. В случае, когда в течение пяти лет со дня утверждения (введения в действие) настоящей инструкции условия на спортивной площадке не изменились, ее действие продлевается на следующие пять лет.

6.4. Ответственность за своевременное внесение изменений и дополнений, а также пересмотр настоящей инструкции возлагается на работника, ответственного за проведение занятий на спортивной площадке.

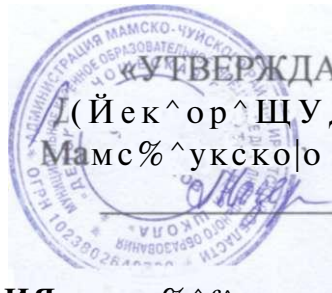
«СОГЛАСОВАНО»

на педагогическом совете

протокол № 1

от « № » Скф

2018 г



И(Йек^ор^ЩУДОДЮСШ

Мамс%^укско|о района

А. В.Захаров

ИНСТРУКЦИЯ *m%^£^*

по правилам безопасности при обнаружении неразорвавшихся снарядов, мин, гранат и неизвестных пакетов

1. Заметив оставленный в транспорте, подъезде дома и т. п. пакет (сумку, коробку и т. п.), ни в коем случае не трогайте его: возможно, в нем находится взрывное устройство.
2. Сообщите о своей находке дежурному сотруднику милиции.
3. Если вы заметили пакет, сумку, коробку в городском транспорте, сообщите об этом водителю.
4. Если вы все-таки оказались невольным свидетелем террористического акта, не теряйте самообладания. Постарайтесь запомнить людей, убежавших с места события, возможно, это и есть преступники.
5. Постарайтесь оказать посильную помощь пострадавшим от взрыва или от выстрелов до прибытия машин скорой помощи. Передайте свои сведения сотрудникам спецслужб, прибывшим на место происшествия.
6. Не играйте со взрывпакетом, если каким-то образом он оказался у вас. Можно получить тяжелые ожоги.
7. Не бросайте в костер патроны. Они могут выстрелить и ранить вас.
8. Опасайтесь взрыва: кислородных баллонов, сосудов под давлением, пустых бочек из-под бензина и растворителей, газо-воздушных смесей.
9. Обнаружив подозрительный предмет, похожий на снаряд, мину, гранату не приближайтесь к нему и не бросайте камни. Снаряд может взорваться. Место расположения подозрительного предмета оградите и сообщите о находке в милицию по телефону 02. Сообщите о находке ближайшим людям и дождитесь прибытия милиции.

ЗАПРЕЩАЕТСЯ

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

«СОГЛАСОВАНО»

на педагогическом совете

протокол № •/

от « %U » £><f 2018 г



«УТВЕРЖДАЮ»

Д; и р е щ т щ щ Д О Д Ю С Ш

Мамско-Хуйского района

E&III A. В.Захаров

ПАМЯТКА ПО АНТИТЕРРОРИСТИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Необходимо знать о том, где вероятнее всего можно столкнуться, с подготавливаемым террористическим актом.

Взрывоопасный предмет может быть ЗАЛОЖЕН в:

- в помещениях учреждения, коридоре;
- спортивном зале во время проведения массовых мероприятий;
- на улице перед входными дверями.

Обнаружить наличие взрывоопасного предмета можно по следующим ПРИЗНАКАМ:

- портфели, сумки, пакеты, лежат на полу, в урне, под столом, в оконном проеме. Спросите, где владелец. Если его рядом нет, есть повод для беспокойства;
- штатные боеприпасы - гранаты, снаряды, мины, тротиловые шашки. Увидели штатный боеприпас - сразу бейте тревогу;
- торчащие из свертка, пакета провода;
- звук работающего часового механизма, жужжание либо лежащий в пакете и просматриваемый мобильный телефон или пейджер;
- привязанный к пакету натянутый провод или шнур;
- неприятный запах либо запах горючего вещества (бензин).

В случае обнаружения подозрительного предмета, НЕОБХОДИМО:

- Не трогать, не передвигать обнаруженный подозрительный предмет! Представьте эту возможность специалистам. Не курите!
- Попросить, чтобы никто не пользовался средствами радиосвязи, в том числе и мобильными телефонами, пультами дистанционного управления сигнализацией автомобилей и другими радиоэлектронными устройствами вблизи данного предмета.
- Немедленно позвонить в полицию по телефону 02 и сообщить об обнаруженном предмете.
- Сообщите об обнаруженном предмете администрации учреждения и ждите прибытия специальных служб.

В дальнейшем администрация учреждения совместно со специальными службами обеспечит:

- охрану подозрительного предмета и опасной зоны;

- возможность беспрепятственного подъезда к месту обнаружение подозрительного предмета, автомашин правоохранительных органов, скорой медицинской помощи, пожарной охраны, сотрудников МЧС;

- эвакуацию людей из здания.

Еще раз обращаем Ваше внимание на то, что категорически **запрещается самостоятельно предпринимать какие либо действия со взрывными устройствами или подозрительными предметами** - это может привести к взрыву, многочисленным жертвам и разрушениям!

БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫМИ!

КАК ВЕСТИ СЕБЯ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ

Стрельба в помещении

- Падайте на пол, прикройте голову руками.

- Постарайтесь спрятаться за крепкими предметами. Например, опрокиньте стол и прикройтесь его столешницей. Не высовывайтесь до окончания стрельбы.

Взрыв на улице

- Услышав разрыв, нужно упасть на землю, прикрыв голову руками. Наиболее тяжелые повреждения получают люди, находящиеся в момент прихода ударной волны **вне укрытий в положении стоя**. Косвенное воздействие ударной волны заключается в поражении людей летящими обломками зданий, камнями, битым стеклом и другими предметами.

- Если рядом есть пострадавшие - окажите первую помощь. Остановить кровотечение можно, перетянув ремнем или чем-то другим, похожим на жгут, выше места ранения. Делайте это быстро. Кровожадность террористов не имеет пределов. Они нередко проводили второй подрыв именно в момент, когда уцелевшие после первого взрыва граждане пытались помочь пострадавшим. Не старайтесь поднимать с земли раненого, если видно, что у него повреждены части тела.

- Если есть мобильный телефон - вызовите спасателей и позвоните своим близким, чтобы они не волновались.

Взрыв в помещении

- Старайтесь укрыться в том месте, где стены помещения могут быть более надежны.

- Не прячьтесь вблизи окон или других стеклянных предметов - вас может ранить осколками.

- Если вас завалило упавшей перегородкой, мебелью, постарайтесь сами помочь себе и тем, кто придет на помощь: **подавайте сигналы** (стучите по металлическим предметам, перекрытиям, перемещайте влево-вправо любой металлический предмет (кольцо, ключи и т.п.) для обнаружения вас металлолокатором), чтобы вас услышали и обнаружили. Старайтесь делать это при остановке работы спасательного оборудования («минуты тишины»). Ес-

ли вы получили травмы, постарайтесь оказать себе посильную помощь, устройтесь поудобней, уберите от себя острые, твердые и колющие предметы, успокойтесь. Если тяжелым предметом придавило руку, ногу или другую часть тела, постарайтесь массировать ее для поддержания циркуляции крови. Укрепите завал, постарайтесь установить подпорки под конструкцию над собой. Если есть возможность, постарайтесь найти и надеть теплые вещи. Не зажигайте спички, свечи, берегите кислород. Продвигайтесь осторожно, стараясь не вызывать нового обвала, ориентируйтесь по движению воздуха, поступающего снаружи. Если у вас есть возможность, с помощью подручных предметов (доски, кирпича и т.п.) укрепите потолок от обрушения и дожидайтесь помощи. При сильной жажде положите в рот небольшой гладкий камушек или обрывок носового платка и сосите его, дыша носом.

Если вам стало известно о готовящемся или совершенном преступлении, немедленно сообщите об этом в органы ОВД по следующим телефонам:

02 - Дежурная часть по Мамско-Чуйского района;

112 - Единая служба спасения.

ПАМЯТКА

О действиях при обнаружении подозрительных предметов в зданиях и на территории ДЮСШ, похожих на взрывоопасные
Признаки наличия взрывных устройств в зданиях и на территории ДЮСШ:

- характерная форма взрывного устройства;
- неизвестная сумка, коробка, чемодан, свёрток и т.д., звук работающего в них часового механизма;
- неоднородности окружающей среды (нарушение поверхности фунта, дорожного покрытия, стены здания, изменение цвета растительности или снежного покрова и т.д.);
- наличие антенны с радиоуправляемым устройством;
- наличие проводной линии управления.

Признаки наличия взрывных устройств в автотранспортных средствах:

- появление какой-либо новой, не предусмотренной конструкцией детали внутри или снаружи автомобиля;
- остатки упаковочных материалов, изоляционной ленты, обрезков проводов неподалёку от автомобиля или внутри салона;
- натянутый провод (леска, проволока, шнур, верёвка), прикреплённый к любой части автомобиля.

Категорически запрещается:

- самостоятельно предпринимать действия, нарушающие состояние подозрительного предмета, трогать или перемещать подозрительный предмет и другие предметы, находящиеся с ним в контакте;
- заливать жидкостями, засыпать грунтом или накрывать обнаруженный предмет тканевыми и другими материалами;
- пользоваться мобильным телефоном, рацией и другой радио- и электроаппаратурой в непосредственной близости от подозрительного предмета, подъезжать к нему на автомобиле, оставлять автомобиль вблизи обнаруженного предмета;
- оказывать температурное, звуковое, световое, механическое воздействие на подозрительный предмет;
- допускать к обнаруженному предмету посторонних лиц.

ТЕРАКТ С ПРИМЕНЕНИЕМ ОТРАВЛЯЮЩИХ ХИМИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ

Теракт с применением отравляющих химических веществ

Первыми признаками применения террористами отравляющих веществ (ОХВ) в местах массового скопления людей являются:

- разлив неизвестной жидкости по поверхности;
- появление капель, дымов и туманов неизвестного происхождения;
- специфические посторонние запахи;
- крики о помощи, возникшая паника, начальные симптомы отравления.

Поражение отравляющими химическими веществами очень опасно для человека. Отравление хлором вызывает резкую боль в груди, сухой кашель, рвоту, нарушение координации движений, одышку, резь в глазах, слезотечение. При вдыхании высоких концентраций возможен смертельный исход.

При теракте с применением ОХВ необходимо использовать подручные средства: ватно-марлевые повязки, шарфы, платки, смоченные водой. Простейшие средства защиты кожи - плащ, накидка, пальто.

Необходимо принять все меры для эвакуации с места теракта. При этом:

- двигайтесь быстро, но не бегите и не поднимайте пыли,
- не прислоняйтесь к зданиям и не касайтесь окружающих предметов;
- не наступайте на встречающиеся на пути капли жидкости или порошкообразные россыпи неизвестных веществ;
- не снимайте средства индивидуальной защиты;
- при обнаружении на коже, одежде, обуви, средствах индивидуальной защиты капель сильнодействующих ядовитых веществ удалите их тампоном и по возможности промойте зараженное место водой.
- оказывайте помощь пострадавшим, детям и престарелым, не способным двигаться самостоятельно;
- не принимайте пищу и не пейте воду.

Выйдя из зоны поражения:

- снимите верхнюю одежду;
- примите душ с мылом;
- тщательно промойте глаза;
- прополощите рот.

Об устранении опасности химического поражения и о порядке дальнейших действий население извещают специально уполномоченные органы или милиция.

При подозрении на поражение ОХВ исключите любые физические нагрузки, выпейте теплый чай или молоко и обязательно обратись к врачу.

Как уцелеть в перепуганной толпе

Иногда террористы пытаются организовать теракт в местах большого скопления людей - на концертах, дискотеках, спортивных соревнованиях. Множество людей, находящихся в тесном помещении или на огражденной площади, легко становятся неуправляемыми, порождая панику, массовый психоз.

ПОМНИТЕ:

- наибольшая давка бывает перед сценой;
- постарайтесь не занимать мест в углах, близко к стенкам, или на проходах между секторами. В экстремальной ситуации оттуда будет нелегко выбраться;
- в ожидании входа на дискотеку или на стадион не приближайтесь к дверям или ограждениям, к которым вас могут прижать;
- ни в коем случае не идите против толпы. Если толпа вас увлекла, старайтесь избежать ее центра и края - опасного соседства витрин, решеток, набережной. Уклоняйтесь от всего неподвижного на пути - столбов, тумб, стен, деревьев, иначе вас могут просто раздавить или размазать. Не цепляйтесь ни за что руками: их могут сломать. Если есть возможность, застегнитесь. Ботинки на высоких каблуках или развязавшийся шнурок могут стоить вам жизни;
- бросьте от себя сумку, зонтик и т.д. Если у вас что-то упало, ни в коем случае не пытайтесь поднять. Защитите диафрагму сцепленными в замок руками, сложив их на груди. Еще один прием - упруго согнуть руки в локтях и прижать их к корпусу. Толчки сзади принимать на локти, диафрагму защищать напряжением рук;
- главная задача в толпе - не упасть. Но если вы все же упали, следует защитить голову руками и немедленно встать, что бывает сделать очень трудно. С колен подняться в плотной толпе вряд ли удастся — вас будут сбивать. Поэтому одной ногой (полной подошвой) надо упереться в землю и резко встать, используя движение толпы;
- входя в любое помещение, обращайтесь внимание на запасные и аварийные выходы, мысленно проделывай путь к ним несколько раз — возможно, это будет единственный шанс спастись

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

АКТ-РАЗРЕШЕНИЕ
на проведение занятий в теннисных залах
№ 1 от «08» августа 2019г.

Мы, нижеподписавшиеся, комиссия в составе:

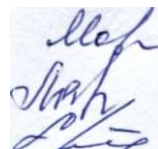
председатель:	Мозер М.В.и.о. директора школы;
члены комиссии:	Лазарева Т.В, представитель коллектива, Сафонов В.Г, рабочий школы

составили настоящий акт в том, что:

- помещение тренажерного зала, освещение, а также оснащение мебелью, оборудованием и приспособлениями соответствует требованиям (СанПиН 2.4.4.3172-14);
- в тренажерном зале для учащихся созданы условия, которые соответствуют нормам по охране труда, правилам техники безопасности и производственной санитарии (СанПиН 2.4.4.3172-14);
- работающий в тренажерном зале тренер-преподаватель Сизиков А.В. прошел обучение и проверку знаний по безопасной организации работы и обучения в тренажерном зале;
- работающий в тренажерном зале тренер-преподаватель А.В.Сизиков прошел обязательный периодический медицинский осмотр;
- данные медицинского освидетельствования на предмет установления противопоказаний к занятиям имеются у всех учащихся школы;
- необходимые действующие инструкции по охране труда и технике безопасности в тренажерном зале имеются;
- необходимым набором первичных средств пожаротушения (огнетушители) укомплектован.

На основании вышеизложенного комиссия считает, что тренажерный зал для проведения занятий в 2019-2020 учебном году пригоден.

Председатель:
Члены комиссии:



М.В.Мозер
Т.В.Лазарева
В.Г.Сафонов

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

АКТ-РАЗРЕШЕНИЕ
на проведение занятий в тренажерном зале
№3 от «08» августа 2019г.

Мы, нижеподписавшиеся, комиссия в составе:

председатель: Мозер М.В.и.о. директора школы;

члены комиссии: Лазарева Т.В, представитель коллектива,
Сафонов В.Г, рабочий школы

составили настоящий акт в том, что:

- помещение тренажерного зала, его освещение, а также оснащение мебелью, оборудованием и приспособлениями соответствует требованиям (СанПиН 2.4.4.3172-14);
- в помещении тренажерного зала для учащихся созданы условия, которые соответствуют нормам по охране труда, правилам техники безопасности и производственной санитарии (СанПиН 2.4.4.3172-14);
- работающие в тренажерном зале тренера-преподаватели Сизиков А.В. Мозер М.В. прошли обучение и проверку знаний по безопасной организации работы и обучения в тренажерном зале;
- работающие в тренажерном зале тренера-преподаватели Сизиков А.В; Мозер М.В. прошли обязательный периодический медицинский осмотр;
- данные медицинского освидетельствования на предмет установления противопоказаний к занятиям в спортзале имеются на всех учащихся школы;
- необходимые действующие инструкции по охране труда и технике безопасности в тренажерном зале имеются;
- необходимым набором первичных средств пожаротушения (огнетушители) тренажерный зал укомплектован.
- На основании вышеизложенного комиссия считает, что тренажерный зал для проведения занятий по атлетической гимнастике в 2019-2020 учебном году пригоден.

Председатель:
Члены комиссии:



М.В.Мозер
Т.В.Лазарева
В.Г.Сафонов

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

АКТ-РАЗРЕШЕНИЕ
на проведение занятий в спортивном (игровом) зале
№2 от «08» августа 2019г.

Мы, нижеподписавшиеся, комиссия в составе:

председатель: Мозер М.В. и.о.директора школы;
члены комиссии: Лазарева Т.В. представитель коллектива;
Сафонов В.Г. рабочий школы

составили настоящий акт в том, что:

- помещение спортзала, раздевалок, спортивной, их освещение, а также оснащение мебелью, оборудованием и приспособлениями соответствует требованиям (СанПиН 2.4.4.3172-14);
- в спортзале, раздевалках, спортивной для учащихся созданы условия, которые соответствуют нормам по охране труда, правилам техники безопасности и производственной санитарии (СанПиН 2.4.4.3172-14);
- работающие в спортзале тренеры-преподаватели: Лазарева Т.В.; Моисеев В.А.; Полякова А.А.; Зайцев И.П.; Поляков И.В. прошли обучение и проверку знаний по безопасной организации работы и обучения в спортзале;
- работающие в спортзале тренеры-преподаватели: Лазарева Т.В.; Моисеев В.А.; Полякова А. А. Зайцев И.П.; Поляков И.В. прошли обязательный периодический медицинский осмотр;
- данные медицинского освидетельствования на предмет установления противопоказаний к занятиям в спортзале имеются на всех учащихся школы;
- необходимые действующие инструкции по охране труда и технике безопасности в спортзале имеются;
- необходимым набором первичных средств пожаротушения (огнетушители) спортзал укомплектован.

На основании вышеизложенного комиссия считает, что спортзал для проведения игровых занятий в 2019-2020 учебном году пригоден.

Председатель:	М.В.Мозер
Члены комиссии:	Т.В.Лазарева
	В.Г.Сафонов

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575791

Владелец Захаров Алексей Владимирович

Действителен с 29.03.2021 по 29.03.2022