

Директор МКОУ ДО «Павловская СШ»
Рясин В.А.

СОГЛАСОВАНО
Председатель ПК

Е.И.Собачкина
«__» ____ 2023г

МП «__» ____ 2023г.

СБОРНИК
инструкций по охране труда для учащихся
МКОУ ДО «Павловская СШ» по технике безопасности

ПЕРЕЧЕНЬ ИНСТРУКЦИЙ (приложения):

Инструкция № 1 по охране труда учащихся **(вводный инструктаж)**.

Инструкция № 2 по охране труда учащихся по профилактике негативных ситуаций во дворе, на улицах, дома и в общественных местах.

Инструкция № 3 по охране труда учащихся по правилам безопасности при обнаружении пуль, неразорвавшихся снарядов, мин, гранат и неизвестных пакетов.

Инструкция № 4 по охране труда учащихся по электробезопасности.

Инструкция № 5 по охране труда учащихся по пожарной безопасности.

Инструкция № 6 по охране труда учащихся при проведении спортивных соревнований.

Инструкция № 7 по охране труда учащихся при проведении прогулок, туристических походов, экскурсий.

Инструкция № 8 по охране труда учащихся по правилам дорожно-транспортной безопасности.

Инструкция № 9 по охране труда учащихся по оказанию первой помощи пострадавшим.

Инструкция № 10 по охране труда учащихся по безопасному поведению детей на объектах железнодорожного транспорта.

Инструкция № 11 по охране труда учащихся о безопасности при общении с животным.

Инструкция № 12 по охране труда учащихся при проведении занятий по легкой атлетике.

Инструкция № 13 по охране труда учащихся по правилам поведения в экстремальных ситуациях.

Инструкция № 14 по охране труда учащихся при проведении занятий по плаванию.

Инструкция № 15 по охране труда учащихся при проведении занятий по спортивным и подвижным играм.

Инструкция № 16. по охране труда учащихся при проведении занятий в тренажерном зале.

Инструкция № 17. по охране труда учащихся по правилам безопасного поведения учащихся в школьном автобусе.

Инструкция № 18. по охране труда учащихся по правилам безопасного поведения на воде.

Инструкция № 19. по охране труда учащихся при проведении занятий по спортивному ориентированию.

Инструкция № 20. по охране труда учащихся при проведении занятий на стадионе.

Инструкция № 21. по охране труда учащихся при проведении занятий по конному спорту.

Инструкция № 22. по охране труда учащихся по антитеррористической безопасности.

Инструкция № 23. по охране труда учащихся при проведении занятий по самбо.

Инструкция № 24. по охране труда учащихся при проведении занятий по дзюдо.

Инструкция № 25. по охране труда учащихся при проведении занятий по волейболу.

Инструкция № 26. по охране труда учащихся при проведении занятий по футболу.

Инструкция № 27. по охране труда учащихся при проведении занятий по настольному теннису.

Инструкция № 28. по охране труда учащихся при проведении занятий по гандболу.

Инструкция № 29 по охране труда учащихся при проведении занятий по полиатлону.

ПАМЯТКА

Все инструктажи должны быть изучены в течение сентября (не более двух инструкций за один раз).
Каждый инструктаж оформляется отдельно.

Виды инструктажей:

- вводный инструктаж;
- первичный инструктаж по восьми направлениям;
- повторный инструктаж по восьми направлениям;
- внеплановый инструктаж (по поводу несчастных случаев);
- целевой инструктаж (при выходе на каникулы, проведении экскурсий и внеклассных мероприятий, проведение и выезд на соревнования)

Проведение инструктажа не входит в количество часов учебной программы.

СОГЛАСОВАНО
Председатель ПК

Е.И.Собачкина

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ ДО «Павловская СШ»
Рясин В.А.
МП «__» _____ 2023 г.

ИНСТРУКЦИЯ №1
по охране труда обучающихся
МКОУ ДО «Павловская СШ»
(ВВОДНЫЙ ИНСТРУКТАЖ)

1. Школа расположена на территории городского поселения город Павловск Павловского муниципального района Воронежской области. Спортивная школа расположена в центре города:
- вблизи школы расположен сложный регулируемый перекресток.
2. По дороге в СШ и обратно необходимо:
- переходить дорогу только в установленных местах;
- осуществлять движение через перекресток только на зеленый свет;
- предварительно убедиться, что движущегося транспорта в опасной близости нет.
3. Во время занятий необходимо строго соблюдать инструкции по охране труда и требования тренера-преподавателя.
4. Во избежание травмоопасных ситуаций в СШ нельзя:
- бегать и толкаться в фойе и раздевалках;
- при движении в группе переход перекрестка осуществлять только в колонне;
- прыгать через ступеньки лестницы, кататься на перилах, перешагивать или опасно перегибаться через них;
- оставлять в коридорах разлитую на полу воду;
- качаться на трубах парового отопления.
5. В случае любых происшествий и травм необходимо немедленно сообщить об этом ближайшему преподавателю, вахтеру, методисту, завучу, директору школы.
6. В случае возникновения пожара, короткого замыкания в электросети, засорения канализации или подозрений на них необходимо немедленно сообщить об этом ближайшему работнику ДЮСШ или администратору.
 - При пожаре звонить по телефону 01, вызов милиции 02, вызов скорой помощи 03. Телефон находится у вахтера и в кабинете завуча.
 - В случае возникновения чрезвычайной ситуации все сотрудники и учащиеся ДЮСШ должны быть немедленно эвакуированы.
 - Сигнал тревоги подается звуковым сигналом.
 - В случае срабатывания сигнализации, учащиеся покидают помещение для занятий и организованно выходят из школы вместе с тренером в соответствии с планом эвакуации.
 - В случае поступления сигнала «химическая тревога» движение колонны происходит в направлении, перпендикулярном направлению ветра.
 - При появлении в СШ посторонних людей, ведущих себя подозрительно или агрессивно, необходимо немедленно сообщить об этом вахтеру или ближайшему тренеру.
 - Не допускается нахождение в СШ бродячих кошек и собак.
7. Недопустимо курить в помещениях СШ, бросать зажженные спички в мусорные баки, засорять канализацию посторонними предметами, оставлять открытыми водопроводные краны.
8. В ДЮСШ не допускается применение психического и физического насилия в отношении учащихся, все споры должны разрешаться только мирным путем.
9. Ученики ДЮСШ должны выполнять требования тренера и администратора.

Инструкцию составил - методист Е.П.Чаркина

Инструкцию получил _____ (_____)

« ____ » _____ Г

Приложение 3
к приказу МКОУ ДО «Павловская СШ»
№ АХ-30/1 от 02.10.2023г

СОГЛАСОВАНО
Председатель ПК

Е.И.Собачкина
« ____ » _____ 2023г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ ДО «Павловская СШ»
Рясин В.А.

МП « ____ » _____ 2023г.

ИНСТРУКЦИЯ №2
по охране труда обучающихся МКОУ ДО «Павловская СШ»
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. 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.
3. Проводя время во дворе, держитесь подальше от компаний подростков, которые старше вас, находятся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, играют в азартные игры и т. п.
4. Никогда не садитесь в машину, мотоцикл и т. п. с незнакомыми людьми.
5. Не выносите на улицу дорогие вещи (магнитофон и т. п.), если около дома нет старших.
6. Не носите с собой ценности, деньги (без особой на то необходимости).
7. Не лазайте по подвалам, чердакам, крышам.
8. Гуляя на улице, старайтесь держаться поближе к своему дому, находиться в знакомой компании. Последнее условие обязательно, если вы уходите далеко от дома, особенно в чужой район, на танцы (дискотеку), рынок, в магазин, на концерт и т. п. При этом желательно, чтобы взрослые знали, где вы находитесь.
9. Призыв о помощи - это не свидетельство трусости, а необходимое средство самозащиты, иногда - спасение.
10. 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.
11. Если вас начинают преследовать, бегите туда, где много людей, больше света (ночью) и т. д.
12. Никогда не играйте в азартные игры, особенно на деньги со старшими ребятами или взрослыми, вообще с незнакомыми людьми.
13. 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 и т. д.;
 - никогда не заговаривать с незнакомыми, а тем более в чем-то подозрительными людьми;
 - не садиться в чужие машины, не ездить с незнакомыми людьми;
 - всегда ставить в известность родственников о том, куда и когда вы направляетесь, у кого, сколько и где собираетесь быть, когда и каким путем собираетесь возвращаться (если есть возможность, сообщите номер телефона, иные координаты, по которым вас можно найти).

Инструкцию составил - методист Е.П.Чаркина

Инструкцию получил _____ (_____)
« ____ » _____ Г

СОГЛАСОВАНО
Председатель ПК

Е.И.Собачкина
«__» ____ 2023г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ ДО «Павловская СШ»
_____ Рясин В.А.

МП «__» ____ 2023г.

ИНСТРУКЦИЯ №3

по охране труда обучающихся МКОУ ДО «Павловская СШ» 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 и не бросайте в него камнями: возможно, в нем находится взрывное устройство.
2. Место расположения подозрительного предмета оградите и сообщите о находке находящимся поблизости взрослым, по возможности дождитесь прибытия 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, убегавших с места события, возможно, это и есть преступники.
 - Постарайтесь оказать посильную помощь пострадавшим от взрыва или от выстрелов до прибытия машин скорой помощи.
 - Передайте свои сведения сотрудникам спецслужб, прибывшим на место происшествия.
5. Не играйте со взрывпакетом, если каким-то образом он оказался у вас: можно получить тяжелые ожоги.
6. Не бросайте в костер патроны - они могут выстрелить и ранить вас.
7. Опасайтесь взрыва: кислородных баллонов, сосудов под давлением, пустых бочек из-под бензина и растворителей, газоздушных смесей.

Запрещается:

8. Сдвигать с места, бросать, поднимать взрывоопасные предметы.
9. Собирать и хранить боеприпасы; пытаться их разбирать, нагревать и ударять.
10. Изготавливать из снарядов предметы быта.
11. Использовать снаряды для разведения костров, приносить их в помещение.
12. Собирать и сдавать в металлолом боеприпасы.

Инструкцию составил - методист Е.П.Чаркина

Инструкцию получил _____ (_____)
«__» ____ г

СОГЛАСОВАНО
Председатель ПК

Е.И.Собачкина
«__» ____ 2023г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ ДО «Павловская СШ»

Рясин В.А.

МП «__» ____ 2023г.

ИНСТРУКЦИЯ № 4
по охране труда обучающихся МКОУ ДО «Павловская СШ»
по электробезопасности

1. Неукоснительно соблюдайте порядок включения электроприборов в сеть: шнур сначала подключайте к прибору, а затем к сети. Отключение прибора производится в обратной последовательности.
2. Уходя из дома или даже из комнаты, обязательно выключайте электроприборы (утюг, телевизор и т. п.).
3. Не вставляйте вилку в штепсельную розетку мокрыми руками.
4. Никогда не тяните за электрический провод руками - может случиться короткое замыкание.
5. Ни в коем случае не подходите к оголенному проводу и не дотрагивайтесь до него - может ударить током.
6. Не пользуйтесь утюгом, чайником, плиткой без специальной подставки.
7. Не прикасайтесь к нагреваемой воде и сосуду (если он металлический) при включенном в сеть нагревателе.
8. Никогда не протирайте включенные электроприборы влажной тряпкой.
9. Не вешайте цветочные горшки над электрическими проводами.
10. Нельзя гасить загоревшиеся электроприборы водой.
11. Не прикасайтесь к провисшим или лежащим на земле проводам.
12. Опасно влезать на крыши домов и строений, где вблизи проходят линии электропередачи, а также на опоры (столбы) воздушных линий электропередачи.
13. Не пытайтесь проникнуть в распределительные устройства, Трансформаторные подстанции, силовые щитки - это грозит смертью!
14. Не используйте бумагу или ткань в качестве абажура электролампочек.
15. Не пытайтесь проводить ремонт электроприборов при их включенном состоянии (в электросети).
16. В случае возгорания электроприборов, если вы не можете погасить вспышку пожара, вызывайте по телефону пожарную службу по тел:01.

Инструкцию составил - методист Е.П.Чаркина

Инструкцию получил _____ (_____
«__» ____ г

СОГЛАСОВАНО
Председатель ПК

Е.И.Собачкина
«__» ____ 2023г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ ДО «Павловская СШ»
Рясин В.А.

МП «__» ____ 2023г.

ИНСТРУКЦИЯ № 5
по охране труда обучающихся МКОУ ДО «Павловская СШ»
по пожарной безопасности

Для младших учащихся:

1. Нельзя трогать спички и играть с ними.
2. Опасно играть с игрушками и сушить одежду около открытого огня.
3. Недопустимо без разрешения взрослых включать электроприборы и газовую плиту.
4. Нельзя без взрослых разводить костры и играть около них.
5. Если увидел пожар, необходимо сообщить об этом родителям или другим взрослым.
6. Не допускается бросать горящие спички в контейнеры-мусоросборники.

Для старших школьников.

1. Следите, чтобы со спичками не играли маленькие дети, убирайте их в не доступные для малышей места.
2. Не нагревайте незнакомые предметы, упаковки из-под порошков и красок, особенно аэрозольные упаковки.
3. Не оставляйте электронагревательные приборы без присмотра.
4. Помните, что опасна не только бочка с бензином, но и пустая бочка из-под него или другой легковоспламеняющейся жидкости; зажженная спичка может привести к тяжелым ожогам и травмам.
5. Не разжигайте печь и костер с помощью легковоспламеняющейся жидкости (бензин, солярка). 6. Не оставляйте не затушенных костров.
7. Не поджигайте сами и не позволяйте младшим поджигать тополиный пух и сухую траву.
8. При обнаружении пожара сообщите взрослым и вызовите пожарных.
9. Уходя из дома, отключайте электроприборы от сети.

На территории школы

1. На территории школы запрещается разводить костры, зажигать факелы, применять фейерверки и петарды и другие горючие составы.
2. Запрещается курить в здании школы и на ее территории.
3. Запрещается приносить в школу спички, горючие жидкости /бензин и растворители/, легко воспламеняющиеся вещества и материалы.
4. Запрещается пользоваться в спортивных залах и кабинетах осветительными и нагревательными приборами с открытым пламенем и спиралью.
5. Категорически не допускается бросать горящие спички в контейнеры-мусоросборники.
6. В случаях пожарной опасности производится эвакуация школы, сигналом к которой является голосовое оповещение. При объявленной эвакуации, внимательно слушай распоряжения тренера, иди к указанному им выходу, не отставай от своей группы. При выходе в безопасное место находишься рядом с тренером.

При пожаре и панике:

1. Не паникуй, действуй обдуманно.
2. Опасайся толпы, рвущейся к выходу. Помни, что почти везде есть запасные и аварийные выходы.
3. Не пытайся спасти свои вещи — жизнь дороже их.
4. Помни, что в специальных местах есть огнетушители и другие средства борьбы с пожаром.
5. Учитывая подобные ситуации, научись ими пользоваться заранее.

Инструкцию составил - методист Е.П.Чаркина

Инструкцию получил _____ (_____)
« ____ » _____ Г

Приложение 7
к приказу МКОУ ДО «Павловская СШ»
№ АХ-30/1 от 02.10.2023г

СОГЛАСОВАНО
Председатель ПК

Е.И.Собачкина
« ____ » _____ 2023г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ ДО «Павловская СШ»

Рясин В.А.

МП « ____ » _____ 2023г.

ИНСТРУКЦИЯ № 6

по охране труда обучающихся МКОУ ДО «Павловская СШ» по охране труда при проведении спортивных соревнований

1. Общие требования безопасности

1.1. К спортивным соревнованиям допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда. Обучающиеся подготовительной и специальной медицинских групп к спортивным соревнованиям не допускаются.

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 грунте 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, 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 -20о С;

- травмы и утопления во время проведения спортивных соревнований по плаванию при прыжках в воду головой вниз на мелком 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 медпачка, 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.

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

Инструкцию составил - методист Е.П.Чаркина

Инструкцию получил _____ (_____)

« ____ » _____ Г

СОГЛАСОВАНО
Председатель ПК

Е.И.Собачкина
«__» ____ 2023г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ ДО «Павловская СШ»
Рясин В.А.

МП «__» ____ 2023г.

ИНСТРУКЦИЯ № 7
по охране труда обучающихся МКОУ ДО «Павловская СШ»
по охране труда при проведении прогулок, туристских походов, экскурсий, экспедиций

1. Общие требования безопасности

1.1. К прогулкам, туристским походам, экскурсиям и экспедициям допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении прогулок, туристских походов, экскурсий и экспедиций соблюдать правила поведения, установленные режимы передвижения и отдыха.

1.3. При проведении прогулок, туристских походов, экскурсий и экспедиций возможно воздействие на их участников следующих опасных факторов:

- изменение установленного маршрута движения, самовольное оставление места расположения группы;
- потертости ног при неправильном подборе обуви;
- травмирование ног при передвижении без обуви, а также без брюк или чулок;
- укусы ядовитыми животными, пресмыкающимися и насекомыми;
- отравления ядовитыми растениями, плодами и грибами;
- заражение желудочно-кишечными болезнями при употреблении воды из непроверенных открытых водоемов.

1.4. При проведении прогулок, туристских походов, экскурсий и экспедиций группу обучающихся должны сопровождать двое взрослых.

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

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

1.7. Обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения прогулки, туристского похода, экскурсии или экспедиции и правила личной гигиены.

1.8. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются со всеми обучающимися к проведению повторного (или внепланового) инструктажа по охране труда.

2. Требования безопасности перед проведением прогулки, туристского похода, экскурсии, экспедиции

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

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

3. Требования безопасности во время проведения прогулки, туристского похода, экскурсии, экспедиции.

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

- 3.2. Общая продолжительность прогулки составляет 1-4 часа, а туристского похода, экскурсии, экспедиции не должна превышать: для учащихся 1- 2 классов - 1 дня, 3-4 классов - 3 дней, 5-6 классов - 18 дней 7-9 классов - 24 дней, 10-11 классов - 30 дней.
- 3.3. Во время привалов во избежание ожогов и лесных пожаров не разводить костры.
- 3.4. Не пробовать на вкус какие-либо растения, плоды и грибы.
- 3.5. Не трогать руками ядовитых и опасных животных, пресмыкающихся, насекомых, растений и грибов, а также колючих растений и кустарников.
- 3.6. При передвижении не снимать обувь и не ходить босиком.
- 3.7. 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.
- 3.8. Соблюдать правила личной гигиены, своевременно информировать руководителя прогулки, туристского похода, экскурсии или экспедиции об ухудшении состояния здоровья или травмах.
- 3.9. Уважать местные традиции и обычаи, бережно относиться к природе, памятникам истории и культуры, к личному и групповому имуществу.
4. Требования безопасности в аварийных ситуациях
 - 4.1. При укусе ядовитыми животными, пресмыкающимися, насекомыми немедленно оказать первую медицинскую помощь, отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.
 - 4.2. При получении травмы оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.
5. Требования безопасности по окончании прогулки, туристского похода, экскурсии.
 - 5.1. Проверить по списку наличие обучающихся в группе.
 - 5.2. Проверить наличие и сдать на хранение туристское снаряжение.
 - 5.3. Принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

Инструкцию составил - методист Е.П.Чаркина

Инструкцию получил _____ (_____)
« ____ » _____ г

Приложение 9
к приказу МКОУ ДО «Павловская СШ»
№ АХ-30/1 от 02.10.2023г

СОГЛАСОВАНО
Председатель ПК

Е.И.Собачкина
« ____ » _____ 2023г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ ДО «Павловская СШ»

Рясин В.А.

МП « ____ » _____ 2023г.

ИНСТРУКЦИЯ № 8
по охране труда обучающихся МКОУ ДО «Павловская СШ»
по правилам безопасного поведения на дорогах и на транспорте

1. При выходе на улицу посмотри сначала налево, потом направо, чтобы не помешать прохожим.
2. Маршрут в школу выбирай самый безопасный, тот, где надо реже переходить улицу или дорогу.
3. Когда идешь по улицам города, будь осторожен. Не торопись. Иди только по тротуару или обочине.
4. Меньше переходов - меньше опасностей.
5. Иди не спеша по правой стороне тротуара.
6. По обочине иди подальше от края дороги.
7. Не выходи на проезжую часть улицы или дороги.

8. Проходя мимо ворот, будь особенно осторожен: из ворот может выехать автомобиль.
9. Осторожно проходи мимо стоящего автомобиля: пассажиры могут резко открыть дверь и ударить тебя.
10. Переходи улицу только по пешеходным переходам.
11. Прежде чем переходить улицу, посмотри налево. Если проезжая часть свободна, - иди. Дойдя до середины дороги, остановись. Если движение транспорта началось, подожди на «остановке безопасности». Теперь посмотри направо. Если проезжая часть свободна, закончи переход.
12. Улицу, где нет пешеходного перехода, надо переходить одного угла тротуара к другому: так безопасней.
13. Если на улице большое движение, попроси взрослого или сотрудника милиции помочь ее перейти.
14. Ожидай транспорт на посадочной площадке или тротуаре у указателя остановки.
15. При посадке в автобус, троллейбус, трамвай соблюдай порядок. Не мешай другим пассажирам.
16. В автобус, троллейбус, трамвай входи через задние двери.
17. Выходи только через передние двери. Заранее готовься к Выходу, пройдя вперед.
18. Входя и выходя из транспорта, не спеши и не толкайся.
19. Трамвай обходи спереди. Автобус и троллейбус - сзади. Выйдя из автобуса, трамвая, нужно по тротуару дойти до пешеходного перехода и только по нему переходить на другую сторону.
20. Когда переходишь улицу, следи за сигналом светофора: Красный - СТОП - все должны остановиться; желтый - ВНИМАНИЕ - жди следующего сигнала; зеленый - ИДИТЕ - можно переходить улицу.
21. Находясь в транспорте, не ходи по салону, держись за поручень, не выглядывай из окон, не высовывай руки, не нажимай без надобности на аварийные кнопки.
22. Не устраивай игр на проезжей части или вблизи дороги. Не питайся на велосипедах, роликовых коньках и т. п. на проезжей части дороги.
23. Не перебегай улицу или дорогу перед близко идущим транспортом.
24. Не цепляйся за проходящий мимо транспорт.

Необходимо помнить, что общественный транспорт - средство передвижения повышенного риска, поэтому:

1. Избегайте в темное время суток пустынных остановок, а ожидая автобус, трамвай или троллейбус, стойте на хорошо освещенном месте рядом с другими людьми.
2. Когда подходит автобус, не старайтесь стоять в первом ряду - могут толкнуть под колеса.
3. Нельзя спать во время движения, так как при резком торможении можно получить травму.
4. Не прислоняйтесь к дверям, по возможности избегайте езды на ступенях и в переходе.
5. Избегайте пустых автобусов, троллейбусов и трамваев, а также вагонов электропоездов.
6. Если вам приходится ехать поздно, то садитесь около водителя и ближе к проходу.
7. Девушкам рекомендуется садиться рядом с женщинами.
8. Если в салон вошел пассажир, ведущий себя развязно, отвернитесь от него, не встречайтесь с ним глазами.
9. Держите на виду свои вещи.
10. При поездке в электричке в вечернее и ночное время садитесь в первый вагон и вагон, где есть пассажиры.
11. Нельзя стоять в тамбуре и проходе вагона электропоезда; выходя из транспорта, будьте внимательны, так как можно попасть под колеса проезжающего мимо транспорта.
12. При выходе из вагона держитесь за поручни. В общественном транспорте запрещается:
13. ходить без необходимости в автобусах, троллейбусах и т. д.;
14. открывать двери с обеих сторон (допускается только справа по движению);
15. выглядывать из окон и высовывать руки;
16. отвлекать водителя;
17. включать или выключать какие-либо приборы (дергать стоп-кран);
18. нажимать без надобности на аварийную кнопку.

Правила безопасности для пешехода.

1. Переходить дорогу только в установленных местах. На регулируемых перекрестках – на зеленый свет светофора. На нерегулируемых светофором установленных и обозначенных разметкой местах соблюдать максимальную осторожность и внимательность.
2. Не выбегать на проезжую часть из-за стоящего транспорта. Неожиданное появление человека перед быстро движущимся автомобилем не позволяет водителю избежать наезда на пешехода или может привести к иной аварии с тяжкими последствиями.
3. При выходе из транспорта, если необходимо перейти на другую сторону, нужно пропустить автобус, чтобы контролировать дорогу.
4. При переходе дороги сначала посмотреть налево, а после перехода половины ширины дороги – направо.
5. Если не успели закончить переход и загорелся красный свет светофора, остановитесь на островке безопасности.
6. Не перебегайте дорогу перед близко идущим транспортом – помните, что автомобиль мгновенно остановить невозможно, и вы рискуете попасть под колеса.
7. Даже если вы переходите дорогу на зеленый свет светофора, следите за дорогой и будьте бдительны – может ехать нарушитель ПДД.
8. Не играйте с мячом близко от дороги. Мяч может покатиться на проезжую часть, и вы не заметите опасности, выбежав за мячом.

Безопасность велосипедиста.

1. Не катайтесь на велосипеде на дорогах с усиленным движением.
2. Перед переходом дороги в городе сойдите с велосипеда и ведите его рядом.

Безопасность пассажира.

1. В автобусе при движении не ходите по салону, держитесь за поручни.
2. В легковой машине занимайте место на заднем сиденье.
3. Не садитесь в машину к неизвестным людям.
3. Отказывайтесь от поездки в машине, если водитель не совсем здоров или принимал алкогольные напитки.

Инструкцию составил - методист Е.П.Чаркина

Инструкцию получил _____ (_____)
« ____ » _____ Г

Приложение 10
к приказу МКОУ ДО «Павловская СШ»
№ АХ-30/1 от 02.10.2023г

СОГЛАСОВАНО
Председатель ПК

Е.И.Собачкина
« ____ » _____ 2023г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ ДО «Павловская СШ»
_____ Рясин В.А.

МП « ____ » _____ 2023г.

ИНСТРУКЦИЯ № 9
по охране труда обучающихся МКОУ ДО «Павловская СШ»
по оказанию первой помощи пострадавшему

Первая помощь при различных травмах оказывается с использованием перевязочных материалов и лекарственных препаратов, которые находятся в аптечке первой помощи. Аптечки первой помощи находятся: в тренерской или на вахте.

1. В случае поражения электрическим током необходимо:

1.1 Освободить пострадавшего от действия тока:

- отключить электроэнергию с помощью рубильника или другого выключателя;
- перерубить или перерезать провода (каждый в отдельности) инструментом с сухой ручкой из изолирующего материала;
- отбросить сухой палкой или доской оборвавшийся конец провода от пострадавшего;
- при невозможности выполнить вышеперечисленные пункты необходимо оттянуть пострадавшего от токоведущей части, взявшись за его одежду, если она сухая и отстает от тела. При этом располагаться надо так, чтобы самому не оказаться под напряжением.

1.2. Вызвать скорую медицинскую помощь.

1.3. Оказать первую медицинскую помощь:

- уложить пострадавшего на подстилку;
- распуścić пояс, расстегнуть одежду, создать приток свежего воздуха;
- дать нюхать нашатырный спирт;
- обрызгать лицо и шею холодной водой;
- растереть грудь и конечности спиртом;
- при необходимости сделать искусственное дыхание и массаж сердца.

2. При отравлении угарным газом необходимо:

- вынести пострадавшего на свежий воздух;
- поднести к носу ватку, смоченную нашатырным спиртом;
- при необходимости применить искусственное дыхание;
- после восстановления дыхания дать валериановых капель.

3. При порезах необходимо:

- при порезах стеклом: тщательно осмотреть рану, очистить ее;
- промыть рану дезинфицирующим раствором (например, фурацилином);
- обработать рану йодом;
- наложить повязку;
- при сильном кровотечении перевязать жгутом выше места пореза, на рану положить давящую повязку.

4. При ушибах:

- положить на место ушиба холодный компресс;
- забинтовать ушибленное место.

5. При термическом ожоге:

- смочить обожженное место спиртом или раствором соды;
- наложить марлю, смоченную в растворе марганцовокислого калия;
- забинтовать.

Инструкцию составил - методист Е.П.Чаркина

Инструкцию получил _____ (_____)

« ____ » _____ Г

СОГЛАСОВАНО
Председатель ПК

Е.И.Собачкина
« ____ » _____ 2023г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ ДО «Павловская СШ»

Рясин В.А.

МП « ____ » _____ 2023г.

ИНСТРУКЦИЯ № 10
по охране труда обучающихся МКОУ ДО «Павловская СШ»
по безопасному поведению детей на объектах железнодорожного транспорта

Чтобы уменьшить риск стать жертвой железнодорожного транспорта, необходимо соблюдать следующие правила:

1. При движении вдоль железнодорожного пути не подходите ближе 3-5м к крайнему рельсу. 2. На электрифицированных участках не поднимайтесь на опоры, а также не прикасайтесь к спускам, идущим от опоры к рельсам, и лежащим на земле электропроводам.
3. Переходите железнодорожные пути только в установленных местах, пользуйтесь при этом пешеходными мостами, тоннелями, переходами, а там, где их нет, - по настилам и в местах, где установлены указатели «Переход через пути».
4. Перед переходом путей по пешеходному настилу необходимо убедиться в отсутствии движущегося подвижного состава. При приближении поезда, локомотива или вагонов остановитесь, пропустите их и, убедившись в отсутствии движущегося подвижного состава по соседним путям, продолжайте переход.
5. При переходе через пути не подлезайте под вагоны и не перелезайте через автосцепки.
6. Подходя к железнодорожному переезду, внимательно следите за световой и звуковой сигнализацией, а также положением шлагбаума. Переходите через пути при открытом шлагбауме, а при его отсутствии - когда нет близко идущего подвижного состава.
7. При ожидании поезда не устраивайте на платформе подвижные игры. Не бегите по платформе рядом с вагоном прибывающего (уходящего) поезда и не стойте ближе 2 м от края платформы во время прохождения поезда без остановки. - Подходите непосредственно к вагону после полной остановки поезда. Посадку в вагон и выход из него производите только со стороны перрона или посадочной платформы, будьте внимательны: не оступитесь и не попадите в зазор между посадочной площадкой вагона и платформой. - На ходу поезда не открывайте наружные двери тамбуров, не стойте на подножках и переходных площадках, а также не высовывайтесь из окон вагонов. При остановке поезда на перегоне не выходите из вагона. - В случае экстренной эвакуации из вагона старайтесь сохранять спокойствие, берите с собой только самое необходимое. Окажите помощь при эвакуации пассажирам с детьми, престарелым и инвалидам. При выходе через боковые двери и аварийные выходы будьте внимательны, чтобы не попасть под встречный поезд.

Инструкцию составил - методист Е.П.Чаркина

Инструкцию получил _____ (_____)
« ____ » _____ г

СОГЛАСОВАНО
Председатель ПК

Е.И.Собачкина
«__» ____ 2023г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ ДО «Павловская СШ»
Рясин В.А.

МП «__» ____ 2023г.

ИНСТРУКЦИЯ № 11
по охране труда обучающихся МКОУ ДО «Павловская СШ»
о безопасности при общении с животными

1. Не показывай, что ты боишься собаки.
2. Ни в коем случае не убегай от собаки. Она может принять тебя за дичь и поохотиться.
3. Помни, что помахивание хвостом не всегда говорит о дружелюбном настроении собаки.
4. Если тебе хочется погладить собаку - спроси разрешения у хозяина. Гладь ее осторожно, не делая резких движений.
5. Не корми чужих собак и не трогай их во время еды или сна.
6. Не подходи к собаке, сидящей на привязи.
7. Не приближайся к большим собакам охранных пород. Их часто учат бросаться на людей, подошедших близко.
8. Не трогай щенков и не пытайся отобрать предмет, с которым собака играет.
9. После того как ты погладил собаку или кошку, обязательно вымой руки с мылом.
10. Не подходи близко к чужим корове или быку.
11. Встретив на пути стадо коров, обойди его.
12. Будь осторожен с телятами. У них чешутся рожки, и они могут нанести ими серьезную травму.

Инструкцию составил - методист Е.П.Чаркина

Инструкцию получил _____ (_____)
«__» ____ г

СОГЛАСОВАНО
Председатель ПК

Е.И.Собачкина
«__» ____ 2023г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ ДО «Павловская СШ»
Рясин В.А.

МП «__» ____ 2023г.

ИНСТРУКЦИЯ № 12
по охране труда обучающихся МКОУ ДО «Павловская СШ»
по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике

1. Общие требования безопасности
- 1.1. К занятиям легкой атлетикой допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

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

1.3. 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.

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

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

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются со всеми обучающимися к повторному (или внеплановому) инструктажу по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме в месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

2.3. Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т.п.).

2.4. Провести разминку.

3. 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, при прыжках не приземляться на руки.

3.4. Перед выполнением упражнений по метанию обязательно проверить, нет ли людей в секторе метания.

3.5. Не производить метания без разрешения тренера, 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.

3.7. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

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

5. Требования безопасности по окончании занятий.

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.3. Тщательно вымыть лицо и руки, при необходимости принять душ.

Инструкцию составил - методист Е.П.Чаркина

Инструкцию получил _____ (_____)
« ____ » _____ Г

СОГЛАСОВАНО
Председатель ПК

Е.И.Собачкина
«__» _____ 2023г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ ДО «Павловская СШ»

Рясин В.А.

МП «__» _____ 2023г.

ИНСТРУКЦИЯ № 13
по охране труда обучающихся МКОУ ДО «Павловская СШ»
по охране труда по правилам поведения в экстремальных ситуациях

1. При пожаре в лесу.

Уходите быстро поперек ветра в направлении «из леса». Если Вы не можете определить направление «из леса», нужно влезть на высокое дерево, чтобы определить край леса.

2. При пожаре в здании.

Если выход отрезан огнем, а вы на этаже выше второго, закройте плотно окно и дверь, Дышать рекомендуется через смоченную и сложенную вчетверо марлю или майку. Так ожидайте помощи пожарных.

3. Если вы потерялись в городе или заблудились в лесу.

Оставайтесь в том месте, где вы отстали от группы. Если в лесу, периодически (примерно через 1 мин) громко кричите «ау» и прислушивайтесь к голосам.

4. Если вы услышали сигнал электросирены – это сигнал «Внимание всем!» – в помещении, то включите радио, телевизор и прослушайте сообщение. Выполняйте рекомендации, услышанные по радио, телевидению. Если сигнал электросирены застал вас далеко от дома, выполняйте рекомендации милиционеров и взрослых.

5. Если вы разбили медицинский термометр (градусник), немедленно сообщите об этом родителям. Пары ртути очень ядовиты и, если ртуть не собрать и место её разлива не дезактивировать, то через некоторое время люди получают серьезное заболевание печени и почек. Взрослый должен собрать ртуть, а место ее разлива многократно промыть треххлорным железом или 2 %-ным раствором соды.

Инструкцию составил - методист Е.П.Чаркина

Инструкцию получил _____ (_____)
«__» _____ г

СОГЛАСОВАНО
Председатель ПК

Е.И.Собачкина
«__» ____ 2023г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ ДО «Павловская СШ»
Рясин В.А.

МП «__» ____ 2023г.

ИНСТРУКЦИЯ № 14
по охране труда обучающихся МКОУ ДО «Павловская СШ»
по охране труда при проведении занятий по плаванию

1. Общие требования безопасности.

1.1. К занятиям по плаванию допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

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 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.

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

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий.

1.7. Обучающиеся, допустившие не выполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются со всеми обучающимися к проведению повторного (или внепланового) инструктажа по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть купальный костюм (плавки) и на голову плавательную шапочку.

2.2. Убедиться в том, что температура воды не ниже установленной нормы.

2.3. Сделать перерыв между приемом пищи и купанием не менее 45-50 мин.

2.4. При купании в естественном водоеме оборудовать специально отведенное для этого место, подготовить спасательные средства (спасательные круги, веревки, шесты, спасательные лодки и т.д.).

2.5. Сделать разминку, выполнив несколько легких упражнений.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Входить в воду только с разрешения тренера и во время купания не стоять без движений.

3.2. Внимательно слушать и выполнять все команды и сигналы тренера.

3.3. Не прыгать в воду головой вниз при недостаточной глубине воды, при необследованном дне водоема и при нахождении вблизи других пловцов.

3.4. Не оставаться при нырянии долго под водой.

3.5. Не купаться более 30 мин, если же вода холодная, то не более 5-6 мин.

3.6. При купании в естественном водоеме не заплывать за установленные знаки ограждения водного бассейна (буйки), не купаться на большой волне, не подплывать близко к моторным лодкам, парходам, баржам и прочим плавательным средствам.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

4.1. Почувствовав озноб, быстро выйти из воды и растереться сухим полотенцем.

4.2. При судорогах не теряться, стараться держаться на воде и позвать на помощь.

4.3. При утоплении немедленно сделать пострадавшему искусственное дыхание до восстановления самостоятельного дыхания, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

4.4. При получении травмы 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. Выйдя из воды, вытереться полотенцем насухо и сразу же одеться.

5.2. При низкой температуре после купания, чтобы согреться делать несколько легких гимнастических упражнений.

5.3. Проверить по списку наличие всех обучающихся.

Инструкцию составил - методист Е.П.Чаркина

Инструкцию получил _____ (_____)
« ____ » _____ Г

Приложение 16
к приказу МКОУ ДО «Павловская СШ»
№ АХ-30/1 от 02.10.2023г

СОГЛАСОВАНО
Председатель ПК

Е.И.Собачкина
« ____ » _____ 2023г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ ДО «Павловская СШ»

Рясин В.А.

МП « ____ » _____ 2023г.

ИНСТРУКЦИЯ № 15
по охране труда обучающихся
МКОУ ДО «Павловская СШ»
по охране труда при проведении занятий по игровым видам спорта
(футбол, волейбол, баскетбол, теннис и др.)

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по спортивным и подвижным играм допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

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

1.3. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

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

1.4. Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм Должна быть медаптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Руководитель занятий и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7. О каждом несчастном случае с обучающимся руководитель занятий обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

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

1.9. 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 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, баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования.

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

2.4. Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

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 подвижной 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) руководителя занятий.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. 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 администрации учреждения, 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 и провести важную уборку спортивного зала.

5.2. Тщательно проветрить спортивный зал.

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

Инструкцию составил - методист Е.П.Чаркина

Инструкцию получил _____ (_____)
« ____ » _____ г

Приложение 17
к приказу МКОУ ДО «Павловская СШ»
№ АХ-30/1 от 02.10.2023г

СОГЛАСОВАНО
Председатель ПК

Е.И.Собачкина
« ____ » _____ 2023г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ ДО «Павловская СШ»
_____ Рясин В.А.

МП « ____ » _____ 2023г.

ИНСТРУКЦИЯ № 16
по охране труда обучающихся МКОУ ДО «Павловская СШ»
по охране труда 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. Обучающиеся подготовительной и специальной медицинских групп к занятиям в тренажерном зале не допускаются.

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 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 медаптечкой, 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 тренажер 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 безопасности перед началом занятий

2.1. Тщательно проветрить 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 безопасности 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, непрочных 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 безопасности 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 безопасности по окончании занятий

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

5.2. Проветрить тренажерный зал и провести влажную уборку.

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

5.4. Проверить противопожарное состояние тренажерного зала и выключить свет.

Инструкцию составил - методист Е.П.Чаркина

Инструкцию получил _____ (_____)
« ____ » _____ г

Приложение 18
к приказу МКОУ ДО «Павловская СШ»
№ АХ-30/1 от 02.10.2023г

СОГЛАСОВАНО
Председатель ПК

Е.И.Собачкина
« ____ » _____ 2023г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ ДО «Павловская СШ»

Рясин В.А.

МП « ____ » _____ 2023г.

ИНСТРУКЦИЯ № 17 **по охране труда обучающихся МКОУ ДО «Павловская СШ»** **по правилам безопасного поведения учащихся в школьном автобусе**

Необходимо помнить, что общественный транспорт - средство передвижения повышенного риска, поэтому во избежание аварийных ситуаций и для обеспечения безопасной работы водителя необходимо соблюдать следующие правила:

1. Когда подходит автобус, необходимо оставаться рядом с воспитателем, ожидая полной остановки автобуса.
2. Входить в автобус разрешается только организованной группой с разрешения воспитателя.
3. Стоять в автобусе не разрешается. При посадке воспользуйся ремнями безопасности.
4. Нельзя спать во время движения, так как при резком торможении можно получить травму.
5. Держи на виду свои вещи. Не забывай про свою сумку.
6. При выходе из автобуса держись за поручни.
7. Разрешается выходить из автобуса только на остановках, указанных в заявлениях родителей. В случае необходимости выхода на другой остановке нужно заблаговременно передать исправленное заявление от родителей педагогу, ответственному за сопровождение учащихся в школьном автобусе.

В общественном транспорте запрещается:

- ходить по салону автобуса, пересаживаться без необходимости с места на место;
- выглядывать из окон и высовывать руки;
- отвлекать водителя, громко разговаривать, петь, смеяться, играть на мобильных телефонах;
- включать или выключать какие-либо приборы (дергать кран);
- нажимать без надобности на аварийную кнопку;
- сорить, пачкать занавески и стекла.

В случае аварии:

1. Если у выхода давка и паника, воспользуйся аварийным окном, выдернув специальный шнур и выдавив стекло (инструкция на окнах).

2. Защити рот и нос от дыма платком, шарфом, полый платя. Пригнись, выбираясь из горящего салона. Постарайся как можно быстрее выбраться наружу, так как машина может загореться (особенно когда она перевернулась). Если дверь заклинило, выбирайся через окно.
3. Помни. Что в салоне есть огнетушитель.

Инструкцию составил - методист Е.П.Чаркина

Инструкцию получил _____ (_____)
« ____ » _____ Г

Приложение 19
к приказу МКОУ ДО «Павловская СШ»
№ АХ-30/1 от 02.10.2023г

СОГЛАСОВАНО
Председатель ПК

Е.И.Собачкина
« ____ » _____ 2023г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ ДО «Павловская СШ»

Рясин В.А.

МП « ____ » _____ 2023г.

ИНСТРУКЦИЯ № 18
по охране труда обучающихся МКОУ ДО «Павловская СШ»
по правилам безопасного поведения на воде

1. Не стой и не играй в тех местах, откуда можно упасть в воду.
2. Не заходи на глубокое место, если не умеешь плавать или плаваешь плохо.
3. Ни в коем случае не ныряй в незнакомых местах. Неизвестно, что там может оказаться на дне.
4. Никогда не играй в игры с удержанием «противника» под водой - он может захлебнуться.
5. Не пытайся плавать на самодельных плотках или других плавательных средствах. Они могут не выдержать твоего веса или перевернуться.
6. Раскачивание лодки, хождение по ней или перегибание через борт очень опасны, так как лодка от этого может перевернуться.
7. Не отплывай далеко от берега и не переплывай водоем на спор. Почувствовав усталость, сразу плыви к берегу.
8. Если в воде у тебя начало сводить ногу - не паникуй, постарайся сильнее потянуть рукой на себя за большой палец ступню сведенной ноги.
9. Увидев тонущего человека - зови на помощь взрослых, не стесняйся громко кричать, привлекая внимание окружающих. Осмотрись – нет ли под рукой спасательных средств. Ими может стать все, что плавает на воде и что ты сможешь добросить до тонущего. Если это возможно, попробуй дотянуться до тонущего рукой, толстой веревкой.
При купании входи в воду быстро и во время купания не стой без движения. Почувствовав озноб, быстро выходи из воды.
2. Не купайся сразу после приема пищи и большой физической нагрузки (игра в футбол, бег и т. д.). Перерыв между приемами пищи и купанием должен быть не менее 45-50 минут.
3. В холодную погоду, чтобы согреться, сделай несколько легких физических упражнений.
4. Не купайся больше 30 минут; если вода холодная, достаточно точно 5-6 минут.
5. При ушных заболеваниях не прыгай в воду головой вниз.
6. Не оставайся при нырянии долго под водой.
7. Выйдя из воды, вытрись насухо и сразу оденься.

Запрещается:

1. Входить в воду разгоряченным (потным).
2. Заплывать за установленные знаки (ограждения участка, отведенного для купания).
3. Подплывать близко к моторным лодкам, баржам.

4. Купаться при высокой волне.
5. Прыгать с вышки, если вблизи от нее находятся другие пловцы.
6. Толкать товарища с вышки или с берега.

Инструкцию составил - методист Е.П.Чаркина

Инструкцию получил _____ (_____)
« ____ » _____ Г

СОГЛАСОВАНО
Председатель ПК

Е.И.Собачкина
« ____ » _____ 2023г

Приложение 20
к приказу МКОУ ДО «Павловская СШ»
№ АХ-30/1 от 02.10.2023г
УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ ДО «Павловская СШ»
Рясин В.А.

МП « ____ » _____ 2023г.

ИНСТРУКЦИЯ № 19 **по охране труда обучающихся МКОУ ДО «Павловская СШ»** **при проведении занятий по спортивному ориентированию.**

1. Общие требования безопасности.

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

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

- травмы при преодолении препятствий;
- травмы, полученные при неправильном подборе экипировки.

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

2. Требования безопасности перед началом занятий.

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

2.2. Обозначить на карте и оградить на местности, запрещенные для бега районы.

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

2.4. Оповестить участников о действиях в случае потери ориентировки.

2.5. Надеть спортивную форму и спортивную обувь.

2.6. Проверить экипировку учащихся.

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

3. Требования безопасности во время занятий.

- 3.1. Строго соблюдать дистанцию.
- 3.2. Не выполнять упражнения и задания без разрешения тренера-преподавателя.
- 3.3. При проведении соревнований для начинающих район должен быть четко ограничен заметными ориентирами или маркировкой (о чем участники должны быть проинформированы).
- 3.4. Контролеры КП и судьи службы дистанции, находящиеся в районе проведения занятий, должны указывать явно заблудившимся участникам дорогу на финиш. Контролеры КП должны быть об этом проинформированы.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

- 4.1. При появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- 4.2. При исключительно неблагоприятных погодных условиях, и в случае иных непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности занимающихся, тренер-преподаватель отменяет занятия, срочно эвакуирует учащихся из опасной зоны, сообщает о случившемся в МЧС.
- 4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

- 5.1. Вывести учащихся с трассы, спортивного сооружения (тренер выходит последним).
- 5.2. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.
- 5.3. Принять душ, или тщательно вымыть руки и лицо с мылом. Тщательно вытереться и просушиться.
- 5.4. Обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

Инструкцию составил - инструктор-методист Е.И.Собачкина

Инструкцию получил _____ (_____)
« ____ » _____ г

Приложение 21

к приказу МКОУ ДО «Павловская СШ»
№ АХ-30/1 от 02.10.2023г

СОГЛАСОВАНО
Председатель ПК

Е.И.Собачкина
« ____ » _____ 2023г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ ДО «Павловская СШ»

Рясин В.А.

МП « ____ » _____ 2023г.

ИНСТРУКЦИЯ № 20 по охране труда обучающихся МКОУ ДО «Павловская СШ» при проведении занятий на стадионе (на открытых спортивных площадках)

I. Общие требования безопасности.

Состояние спортивной площадки должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям. Нестандартное оборудование должно быть надёжно закреплено и находиться в исправном состоянии.

К занятиям допускаются учащиеся:

- отнесённые 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 облегал ногу и не затруднять кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.

Учащийся 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 учащийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процесс.

II. Требования безопасности перед началом занятий.

Учащийся должен:

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

III. Требования безопасности во время проведения занятий.

Занятия проводятся на ровном нескользком грунте под руководством учителя физкультуры.

Учитель обязан:

- следить за выполнением учащимися инструкций, правил поведения на уроке физкультуры и принимать решение об отстранении учащихся от участия в учебном процессе за грубое или систематическое их нарушение.

Учащийся должен:

- внимательно слушать объяснения упражнений и правильно их выполнять;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- 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.

Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;

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

V. Требования безопасности по окончании занятий.

Учащийся должен:

- под руководством учителя 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.

Инструкцию составил - инструктор-методист Е.И.Собачкина

Инструкцию получил _____ (_____)
« ____ » _____ г

Приложение 22
к приказу МКОУ ДО «Павловская СШ»
№ АХ-30/1 от 02.10.2023г

СОГЛАСОВАНО
Председатель ПК

Е.И.Собачкина
« ____ » _____ 2023г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ ДО «Павловская СШ»

Рясин В.А.

МП « ____ » _____ 2023г.

ИНСТРУКЦИЯ № 21 по охране труда обучающихся МКОУ ДО «Павловская СШ» при проведении занятий на занятиях по конному спорту

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА

1.1. К занятиям по конному спорту допускаются лица, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по конному спорту возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы, полученные при неправильном подборе экипировки и инвентаря;
- травмы, полученные при непослушании лошади;
- травмы при преодолении препятствий.

1.3. На местах проведения учебно-тренировочных занятий должны быть предусмотрены меры безопасности.

2. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь.

2.2. Оповестить учащихся о необходимости соблюдения мер предосторожности при прохождении отдельных участков дистанции.

2.3. Проверить экипировку, снаряжение.

2.4. Строго выполнять все указания и команды тренера-преподавателя.

2.5. Обращаться с лошадью всегда спокойно и ласково. Запрещается кричать на лошадь, дразнить, бить, резко осаживать назад и поворачивать. Грубое обращение может вызвать у лошади резкие

защитные движения, травмирующие человека.

2.6. Не бегать по конюшне, не нарушать тишину.

2.7. Не открывать двери денников и не кормить лошадей без разрешения инструктора.

2.8. Не просовывать руки к лошади в решётку денника. Лошадь может схватить зубами за пальцы.

2.9. Подходить к лошади, предварительно окликнув её, и только с той стороны, в которую она смотрит.

2.10. Не подходить к лошади сзади. Лошадь может ударить ногой.

3. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПРИ СЕДЛОВКЕ ЛОШАДИ

3.1. Чистка, седловка и расседлывание всегда выполняется на развязках.

3.2. При седловке следует сначала накинуть на шею лошади повод, затем надеть уздечку, перестегнуть развязки на трензельные кольца, а потом седлать.

3.3. Если лошадь не хочет брать трензель, крепко сжимая зубы, нужно нажать пальцами на беззубую часть рта и подать трензель, как только она разожмёт зубы.

3.4. Надевать уздечку аккуратно: у лошадей нежные уши.

3.5. В случае возникших затруднений при чистке и седловке лошади следует обратиться за помощью к тренеру или конюху.

4. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПРИ ВЫВОДЕ ЛОШАДИ В МАНЕЖ

4.1. Не выпускать повод из рук с момента вывода лошади из денника и до расседлывания.

4.2. Не выводить лошадь из денника, если предыдущая смена не поставила лошадей на свои места.

4.3. Выводя лошадь из денника или вводя в денник, открывать дверь полностью, чтобы лошадь не задела её.

4.4. Не останавливаться с лошастью в проходе конюшни или около двери манежа. Если проход конюшни загромождён, следует остановить лошадь и попросить помощи.

4.5. Вести лошадь из конюшни или обратно только в поводу, идя рядом с ней с левой стороны, сняв повод с её шеи. В левой руке держать конец повода, а правой вести лошадь под уздцы (нельзя держаться за пряжки: лошадь может дёрнуть и пряжка травмирует человеку кисть руки). Не наматывать повод на руку – это также может привести к травме.

4.6. Вести лошадь в манеж или обратно с подтянутыми стременами. Болтающееся стремя может за что-нибудь зацепиться и лошадь, испугавшись, собьёт человека с ног.

4.7. Ведя лошадь в поводу, следует держаться от впереди идущей лошади на расстоянии длины двух корпусов лошади (примерно 5 метров). Не подгонять впереди идущую лошадь хлыстом или взмахом руки - лошадь может отбить задом.

5. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

5.1. Перед тем, как сесть на лошадь, следует проверить подпруги и, в случае необходимости, подтянуть их (так, чтобы под них с трудом проходило два пальца).

5.2. Осёдланной лошади с подтянутыми подпругами не давать опускать голову – это чревато повреждениями сосудов.

5.3. Если лошадь заартачилась, начала рваться в сторону, нельзя тянуть за повод, лошадь сильнее человека и с лёгкостью утащит его за собой; следует одёрнуть повод и успокоить лошадь, а затем поощрить её послушание голосом, сглаживанием.

5.4. Для езды верхом следует пользоваться обувью, свободно входящей в стремя и имеющей небольшой каблук (2-3 см). Не разрешается езда в обуви без каблука, с рифлёной подошвой или с толстой подмёткой, т.к. в случае падения нога может застрять в стремях. Не разрешается езда на лошади без защитного шлема.

5.5. Садиться на лошадь следует всегда с левой стороны и только по команде тренера. При посадке не бросать и не распускать повод.

5.6. Во время езды в смене нельзя наезжать на впереди идущую лошадь и не подъезжать к лошади сбоку. В то же время нужно не отставать далеко от смены: лошадь, руководствуясь стадным

чувством, может неожиданно броситься догонять остальных.

5.7. Не останавливаться на пути движения лошадей и не ездить против смены. Чтобы избежать столкновений с другими всадниками, необходимо разъезжаться с ними всегда левым плечом.

5.8. Управлять лошастью нужно спокойно и мягко, не дёргать лошадь поводьями. Хлыстом можно пользоваться только с разрешения тренера.

5.9. Чтобы предупредить нежелательные для седока действия лошади при виде или приближении трактора, собаки, громоздкого незнакомого предмета, необычных звуках и т.д. следует набрать повод покороче, успокоить лошадь голосом, отвлечь каким-нибудь требованием.

6. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА В КРИТИЧЕСКОЙ СИТУАЦИИ

6.1. Если лошадь понесла, следует откинуться назад и энергично набрать повод, действуя руками поочередно. Далее останавливать её в движении по кругу (на вольту), постепенно сокращая его радиус.

6.2. Если лошадь встала на задние ноги ("на дыбы ") – следует отдать повод, схватиться за гриву или обхватить шею лошади, активным посылом заставить её опуститься. Не откидываться назад и не тянуть поводья на себя - лошадь может опрокинуться на спину.

6.3. Если лошадь остановилась и бьёт передней ногой, опускает голову, нюхает землю, нужно немедленно поднять ей голову и энергично послать вперёд, - лошадь собирается лечь под всадником.

6.4. При падении сбросить стремяна и не выпускать повода из рук. Если не удалось удержать повод в руках, нужно постараться отдалиться от лошади и сразу не вставать (чтобы лошадь не ударила). После падения лошадь не догонять.

7. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

7.1. Перед тем, как слезать с лошади, следует бросить оба стремяна. Спешиваться с лошади перемахом правой ноги через круп лошади.

7.2. Спешиваясь, нельзя оставлять лошадь без присмотра. Не привязывать лошадь с надетой уздечкой поводом к прутьям решётки и поилке в деннике, к стойкам препятствий, ограждениям манежа и т. д.

7.3. Не въезжать в конюшню верхом, а вводить лошадь в поводу.

7.4. Заведя лошадь в денник, повернуть её головой к двери, после этого снять седло, затем уздечку, выйти и надёжно закрыть дверь денника.

7.5. Перед уходом нужно угостить лошадь морковью, нарезанным яблоком, сухариком или сахаром. Угощение давать на раскрытой ладони.

7.6. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

7.7. Принять душ, или тщательно вымыть руки и лицо с мылом. Тщательно вытереться и просушиться.

7.8. Обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

Инструкцию составил - инструктор-методист Е.И.Собачкина

Инструкцию получил _____ (_____)

« ____ » _____ г

Приложение 23
к приказу МКОУ ДО «Павловская СШ»
№ АХ-30/1 от 02.10.2023г

СОГЛАСОВАНО
Председатель ПК

Е.И.Собачкина
« ____ » _____ 2023г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ ДО «Павловская СШ»

Рясин В.А.

МП « ____ » _____ 2023г.

ИНСТРУКЦИЯ № 22
по охране труда обучающихся МКОУ ДО «Павловская СШ»
по антитеррористической безопасности

1. Обращайте внимание на подозрительных людей, предметы, на любые подозрительные мелочи. Сообщайте обо всем подозрительном сотрудникам правоохранительных органов.
2. Особенно остерегайтесь людей, одетых явно не по сезону (если вы видите летом человека, одетого в плащ или толстую куртку - будьте внимательны - под такой одеждой террористы чаще всего прячут бомбы, лучше всего держаться от него подальше и обратить на него внимание сотрудников правоохранительных органов).
3. Остерегайтесь людей с большими сумками и чемоданами, особенно, если они находятся в месте, не подходящем для такой поклажи.
4. Будьте внимательны, постарайтесь запомнить приметы подозрительных людей, отличительные черты их лиц, одежду, имена, клички, возможные шрамы и татуировки, особенности речи и манеры поведения и т.д., не пытайтесь их останавливать сами – вы можете стать их первой жертвой.
5. Старайтесь удалиться на максимальное расстояние от тех, кто ведет себя неадекватно, нервно, испуганно, оглядываясь, проверяя что-то в одежде или в багаже.
6. Если вы не можете удалиться от подозрительного человека, следите за мимикой его лица (специалисты утверждают, что преступник, готовящийся к теракту, обычно выглядит чрезвычайно сосредоточено, губы плотно сжаты, либо медленно двигаются, как будто читая молитву).
7. Никогда не принимайте от незнакомцев пакеты и сумки, не оставляйте свои сумки без присмотра.
8. Ознакомьтесь с планом эвакуации, узнайте, где находятся резервные выходы из здания.
9. Если произошел взрыв, пожар, вы слышите сильный шум и крики – немедленно приступайте к эвакуации. Предупредите об этом соседей, возьмите с собой документы и деньги. Помещение покидайте организованно.
10. Возвращайтесь в покинутое помещение только после разрешения ответственных лиц.
11. Получив сообщение от руководства или правоохранительных органов о начале эвакуации, соблюдайте спокойствие и четко выполняйте их команды.
12. Старайтесь не поддаваться панике, что бы ни произошло.

ДЕЙСТВИЯ ПРИ ОБНАРУЖЕНИИ ПОДОЗРИТЕЛЬНОГО ПРЕДМЕТА, КОТОРЫЙ МОЖЕТ ОКАЗАТЬСЯ ВЗРЫВНЫМ УСТРОЙСТВОМ

Если обнаруженный предмет не должен, по вашему мнению, находиться в этом месте, не оставляйте этот факт без внимания.

Не пинайте на улице предметы, лежащие на земле.

Если вы обнаружили забытую или бесхозную вещь, опросите людей, находящихся рядом. Не подбирайте бесхозных вещей, как бы привлекательно они не выглядели. Постарайтесь установить, чья она и кто ее мог оставить. Если хозяин не установлен, немедленно сообщите о находке начальнику, оперативному дежурному, сообщите в правоохранительные органы.

Не пытайтесь заглянуть внутрь подозрительного пакета, коробки, иного предмета, не трогайте, не передвигайте, не вскрывайте обнаруженный предмет – это может привести к их взрыву, многочисленным жертвам и разрушениям.

Зафиксируйте время обнаружения предмета.

Постарайтесь сделать все возможное, чтобы люди отошли как можно дальше от находки. Сами удалитесь на безопасное расстояние.

Обязательно дождитесь прибытия оперативно-следственной группы (помните, что вы являетесь очень важным очевидцем).

Помните: внешний вид предмета может скрывать его настоящее назначение. В качестве камуфляжа для взрывных устройств используются самые обычные бытовые предметы: сумки, пакеты, коробки, игрушки и т.п.

Рекомендуемые среднерасчетные дистанции безопасного удаления, которые необходимо соблюдать при обнаружении взрывного устройства или предмета, похожего на взрывное устройство:

Дистанция безопасного удаления:

Граната РГД-5 не менее 50 м. Граната Ф- 1 не менее 200 м.
Тротиловая шашка массой 200 гр. 45 м. Тротиловая шашка массой 400 гр. 55 м.
Пивная банка 0,33 литра 60 м. Чемодан (кейс) 230 м. Дорожный чемодан 350 м.
Автомобиль типа "Жигули" 460 м. Автомобиль типа «Волга » 580 м.
Микроавтобус 920 м. Грузовая машина (фургон) 1240 м.

При обнаружении предметов и веществ, которые могут быть идентифицированы как бактериологическое или химическое оружие, не дотрагиваться до данного предмета, покинуть помещение и не допускать туда посторонних лиц, исключить дальнейшие контакты с другими гражданами во избежание их возможного заражения, дожидаться представителей санэпиднадзора.

ДЕЙСТВИЯ ПРИ УГРОЗЕ СОВЕРШЕНИЯ ТЕРРОРИСТИЧЕСКОГО АКТА

Всегда контролируйте ситуацию вокруг себя, особенно когда находитесь в местах массового скопления людей.

Случайно узнав о готовящемся теракте, немедленно сообщите об этом в правоохранительные органы.

Если вдруг началась активизация сил безопасности и правоохранительных органов, не проявляйте любопытства, идите в другую сторону, но не бегом, чтобы вас не приняли за противника.

При взрыве или начале стрельбы немедленно падайте на землю, лучше под прикрытие (бордюр, торговую палатку, машину и т.п.). Для большей безопасности накройте голову руками.

При возникновении паники, когда вы находитесь в толпе:

если оказались в толпе, позвольте ей нести Вас, но попытайтесь выбраться из неё;

глубоко вдохните и разведите согнутые в локтях руки чуть в стороны, чтобы грудная клетка не была сдавлена;

стремитесь оказаться подальше от высоких и крупных людей, людей с громоздкими предметами и большими сумками;

любыми способами старайтесь удержаться на ногах;

не держите руки в карманах;

двигаясь, поднимайте ноги как можно выше, ставьте ногу на полную стопу, не семените, не поднимайтесь на цыпочки;

если давка приняла угрожающий характер, немедленно, не раздумывая, освободитесь от любой ноши, прежде всего от сумки на длинном ремне и шарфа;

если что-то уронили, ни в коем случае не наклоняйтесь, чтобы поднять;

если вы упали, постарайтесь как можно быстрее подняться на ноги. При этом не опирайтесь на руки (их отдают либо ломают). Старайтесь хоть на мгновение встать на подошвы или на носки. Обретя опору, "выныривайте", резко оттолкнувшись от земли ногами;

если встать не удастся, свернитесь клубком, защитите голову предплечьями, а ладонями прикройте затылок;

попав в переполненное людьми помещение, заранее определите, какие места при возникновении экстремальной ситуации наиболее опасны (стеклянные двери и перегородки и т.п.), обратите внимание на запасные и аварийные выходы, мысленно проделайте путь к ним;

легче всего укрыться от толпы в углах зала или вблизи стен, но сложнее оттуда добираться до выхода.

ЗАХВАТ В ЗАЛОЖНИКИ

Любой человек по стечению обстоятельств может оказаться заложником у преступников. При этом преступники могут добиваться достижения политических целей, получения выкупа и т.п. Во всех случаях ваша жизнь становится предметом торга для террористов. Захват может произойти в транспорте, в учреждении, на улице, в квартире.

В случае нападения на здание, помещение в котором вы находитесь:

используйте любое доступное укрытие;

падайте даже в грязь, не бегите;

закройте голову и отвернитесь от стороны атаки.

В ситуации, когда проявились признаки угрозы захвата заложников, постарайтесь избежать попадания в их число. Немедленно покиньте опасную зону или спрячьтесь. Спрятавшись, дождитесь ухода террористов и при первой возможности покиньте убежище и удалитесь. Исключением являются ситуации, когда Вы оказались в поле зрения террористов или высока вероятность встречи с ними. Заметив направляющуюся к вам вооруженную или подозрительную группу людей, немедленно бегите.

Не помогайте силам безопасности, если полностью не уверены в эффективности подобных действий. Если вы оказались в заложниках, рекомендуем придерживаться следующих правил поведения:

неожиданное движение или шум могут повлечь жестокий отпор со стороны террористов. Не допускайте действий, которые могут спровоцировать террористов к применению оружия и привести к человеческим жертвам;

будьте готовы к применению террористами повязок на глаза, кляпов, наручников или веревок переносите лишения, оскорбления и унижения, не смотрите преступникам в глаза (для нервного человека это сигнал к агрессии), не ведите себя вызывающе;

не пытайтесь оказывать сопротивление, не проявляйте ненужного героизма, пытайтесь разоружить бандита или прорваться к выходу или окну;

если вас заставляют выйти из помещения, говоря, что вы взяты в заложники, не сопротивляйтесь;

если с вами находятся дети, найдите для них безопасное место, постарайтесь закрыть их от случайных пуль, по возможности находитесь рядом с ними;

при необходимости выполняйте требования преступников, не противоречьте им, не рискуйте жизнью окружающих и своей собственной, старайтесь не допускать истерики и паники;

в случае когда необходима медицинская помощь, говорите спокойно и кратко, не нервнируя бандитов, ничего не предпринимайте, пока не получите разрешения.

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.

ДЕЙСТВИЯ ПРИ СОВЕРШЕНИИ ТЕРРОРИСТИЧЕСКОГО АКТА

После взрыва необходимо следовать важным правилам:

убедитесь в том, что Вы не получили серьезных травм;

успокойтесь и прежде чем предпринимать какие-либо действия, внимательно осмотритесь; постарайтесь по возможности оказать первую помощь другим пострадавшим; помните о возможности новых взрывов, обвалов, разрушений и, по возможности, спокойно покиньте опасное место;

если вы травмированы или оказались заблокированы под завалом – не старайтесь самостоятельно выбраться;

постарайтесь укрепить "потолок" находящимися рядом обломками мебели и здания;

отодвиньте от себя острые предметы;

если у вас есть мобильный телефон – позвоните спасателям по телефону "112";

закройте нос и рот носовым платком и одеждой, по возможности влажными;

стучать с целью привлечения внимания спасателей лучше по трубам, используя для этого периоды остановки в работе спасательного оборудования («минуты тишины»);

кричите только тогда, когда услышали голоса спасателей – иначе есть риск задохнуться от пыли;

ни в коем случае не разжигайте огонь;

если тяжелым предметом придавило ногу или руку – старайтесь массировать ее для поддержания циркуляции крови;

При пожаре необходимо:

пригнуться как можно ниже, стараясь выбраться из здания как можно быстрее;

обмотать лицо влажными тряпками или одеждой, чтобы дышать через них;

если в здании пожар, а перед вами закрытая дверь, предварительно потрогайте ручку тыльной

стороной ладони, – если она не горячая, откройте дверь и проверьте, есть ли в соседнем помещении дым или огонь, после этого проходите, если ручка двери или сама дверь горячая, – не открывайте ее; если вы не можете выбраться из здания, необходимо подать сигнал спасателям, кричать при этом следует только в крайнем случае, так как, вы можете задохнуться от дыма; лучше всего размахивать из окна каким-либо предметом или одеждой.

ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ

В случае, если вы получили ранение, постарайтесь сами себе перевязать рану платком, полотенцем, шарфом, куском ткани. Остановите кровотечение прижатием вены к костному выступу или наложите давящую повязку, используя для этого ремень, платок, косынку полосу прочной ткани. Окажите помощь тому, кто рядом с вами, но в более тяжелом положении. Раны бывают резаные, колотые, огнестрельные, ожоговые, укушенные. Как правило, при ранении отмечается различной интенсивности кровотечение. Поэтому, оказывая первую помощь, следует остановить кровотечение.

При артериальном кровотечении кровь яркая, алая, выплескивается из артерии фонтаном. В случае сильного кровотечения на кисти или предплечье, необходимо максимально согнуть локтевой сустав; при кровотечении на стопе и голени – согнуть ногу в колене суставе. При артериальном кровотечении на бедре – наложить жгут (закрутку) на ногу ниже паха; на плече - жгут чуть ниже плечевого сустава. При венозном кровотечении кровь истекает равномерной струей темного или почти черного цвета. Для остановки этого кровотечения достаточно максимально поднять конечность и наложить тугую повязку.

После остановки кровотечения края раны надо смазать раствором йода или зеленкой, прикрыть рану марлевой салфеткой или чистой тряпицей и наложить повязку бинтом, куском материи или поясом.

Боль при ранении может привести к шоковому состоянию пострадавшего. В этом случае, помимо остановки кровотечения необходимо: положить или усадить пострадавшего так, чтобы его руки и ноги были несколько приподняты; использовать обезболивающие средства; закутать пострадавшего, чтобы обеспечить максимальное тепло.

При оказании первой помощи в случаях ранения категорически нельзя: промывать рану, извлекать любые инородные тела, класть в рану вату, смоченную йодом.

В экстренных случаях можно просто взять кусок относительно чистой материи (носовой платок, кусок рубашки и т.д.), положить его в рану и крепко прижать рукой, держа так все время транспортировки в лечебное учреждение.

На небольшие ожоговые раны следует накладывать трехслойную повязку, если возможно, смоченную раствором фурацилина. Повязку необходимо прибинтовать к пораженному месту. Она присохнет, но отрывать ее нельзя, она будет сама отходить от раны по мере заживания. При ранении в голову пострадавшего укладывают горизонтально, обеспечивают покой. Надо учитывать, что ранению в голову обычно сопутствует сотрясение мозга. Рану головы (исключая ранения лица) лучше не трогать. В случае получения ранения в лицо следует зажать рану стерильным тампоном, салфеткой или платком. При ранениях позвоночника пострадавшего необходимо обездвижить и уложить. После этого пострадавшего не следует трогать до прибытия медиков. В случае остановки дыхания и сердца пострадавшему нужно произвести непрямой массаж сердца и искусственное дыхание. Самостоятельная транспортировка такого раненого не рекомендуется.

Чрезвычайно опасны ранения в шею. Они могут осложняться повреждением гортани и повреждениями позвоночника, а также сонных артерий. В первом случае пострадавшего иммобилизуют, а во втором незамедлительно производят остановку кровотечения. Смерть от кровопотери при ранении сонной артерии может наступить в течение 10-12 секунд. Поэтому артерию пережимают пальцами, а рану немедленно туго тампонируют стерильным бинтом. Транспортировка такого пострадавшего должна осуществляться как можно более осторожно. При ранениях в грудь и живот, для предотвращения попадания воздуха в плевральную и брюшную полости необходимо наложить на рану воздухо непроницаемую повязку - марлевую салфетку, обмазанную борной мазью или вазелином, кусок полиэтилена; в крайнем случае, плотно зажать рану

ладонью. Пострадавшего усаживают в полусидячее положение. Надо учитывать, что остановка кровотечения затруднена

ПАМЯТКА «Если вас захватили в заложники...» ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ

- Возьмите себя в руки, успокойтесь, не паникуйте.
- Разговаривайте спокойным голосом, не смотри террористам в глаза.
- Подготовьтесь физически и морально к возможному суровому испытанию.
- Не выказывайте ненависть и пренебрежение к похитителям.
- С самого начала (особенно в первые часы) выполняйте все указания террористов.
- Не привлекайте внимание террористов своим поведением, не оказывайте активного сопротивления. Это может усугубить Ваше положение.
- Не пытайтесь бежать, если нет полной уверенности в успехе побега.
- Заявите о своем плохом самочувствии.
- Запомните как можно больше информации о террористах (количество, вооружение, как выглядят, особенности внешности, телосложения, акцента, тематики разговора, темперамент, манеру поведения).
- Постарайтесь определить место своего нахождения (заточения).
- Сохраняйте умственную и физическую активность. Помните, что правоохранительные органы делают все, чтобы Вас вызволить.
- Не пренебрегайте пищей. Это поможет сохранить силы и здоровье.
- Расположитесь подальше от окон, дверей и самих террористов. Это необходимо для обеспечения Вашей безопасности в случае штурма помещения или транспортного средства, стрельбы снайперов на поражение преступников.
- Если вы ранены – не двигайтесь: этим вы сократите потерю крови.
- При штурме ложитесь на пол лицом вниз, сложив руки на затылке. Ни в коем случае не беги навстречу сотрудникам спецслужб!

Помни: твоя цель – остаться в живых.

Если вы решили сделать ложный звонок о том, что ваша школа заминирована, знайте, что эти действия подпадают под статью 207 Уголовного кодекса РФ и наказываются штрафом от 200 до 500 минимальных размеров оплаты труда или лишением свободы на срок до 3х лет.

Инструкцию составил - методист Е.П.Чаркина

Инструкцию получил _____ (_____)
« ____ » _____ Г

СОГЛАСОВАНО
Председатель ПК

Е.И.Собачкина
«__» ____ 2023г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ ДО «Павловская СШ»
Рясин В.А.

МП «__» ____ 2023г.

ИНСТРУКЦИЯ № 23
по охране труда обучающихся МКОУ ДО «Павловская СШ»
при проведении занятий по самбо

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.

- 1.1. К занятиям борьбой самбо допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.2. При проведении занятий по борьбе самбо необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режим занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий по борьбе самбо возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
- травмы при выполнении бросков, приёмов, без использования гимнастических матов, нарушение страховки и само страховки;
 - травмы при нахождении в зоне броска другой пары;
 - недостаточный интервал и дистанция между обучающимися при выполнении упражнений;
 - посторонние предметы (цепочки, серьги, браслеты, часы и т. д.)
- 1.4. Занятия по самбо должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви.
- 1.5. В местах проведения занятий по самбо должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
- 1.6. Тренеры-преподаватели и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и выходы экстренной эвакуации.
- 1.7. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы, оказать первую помощь пострадавшему.
- 1.8. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать правила борьбы, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены, соблюдать дисциплину, требования тренера-тренера-преподавателя.
- 1.9. Обучающимся запрещается употреблять спиртные напитки, наркотические и токсические вещества, курить.
- 1.10. Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего распорядка и при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.

- 2.1. На занятия обучающийся должен приходиться за 10-15 минут до начала, чтобы успеть переодеться.
- 2.2. Надеть спортивную форму (куртки самбо, шорты) и спортивную обувь. Спортивная форма используется только для занятий, должна быть чистой и аккуратной.
- 2.3. Снять кольца, браслеты, часы и другие предметы, которые могут причинить травму партнёру.
- 2.4. Длинные волосы должны быть убраны и завязаны любыми мягкими лентами. Использование заколок запрещено.

2.5. Во время занятий ношение очков запрещено.

2.6. Для предотвращения травм, обучающиеся должны входить в зал только с разрешения тренера-преподавателя. Проверить борцовский ковер на отсутствие посторонних предметов.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.

3.1. Нельзя заниматься в спортивном зале без тренера-преподавателя. Проводить действия на борцовском ковре и заканчивать действия только по команде тренера-преподавателя. При разучивании приёмов следует внимательно слушать объяснение и демонстрацию приёмов.

3.2. Строго соблюдать правила поведения на занятиях по самбо:

-не разрешается соединять пальцы рук в переплет при захвате;

-не разрешается выставлять руки для упора о ковер при падении;

-не допускается применение запрещенных приемов;

-нельзя допускать излишней сгонки веса, это может нанести ущерб здоровью;

-нельзя тренироваться с партнером, разнящимся в весе более чем на одну весовую категорию;

-избегать во время борьбы удары головой, толчков и ударов по рукам и ногам;

-при падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.3. Особое внимание уделить страховке и самостраховке при выполнении упражнений

(броска, болевых приемов, удержания). Все упражнения следует выполнять так, чтобы они были наиболее безопасны. Обеспечение безопасности падения партнёра - обязанность каждого занимающегося.

3.4. Не бросать партнера, если место, где он должен упасть, занято или в ближайший момент будет занято другой парой. Атакующий должен хорошо ориентироваться в ситуации и перед броском оценить действия других пар.

3.5. Если партнер находится в опасном положении, выполнение упражнения немедленно прекратить.

3.6. При изучении боковых приёмов необходимо немедленно прекратить проведение приёма при подаче сигнала партнёра о сдаче, либо голосом, либо неоднократным хлопком по коверу или партнёру.

3.7. Опоздавшие могут быть допущены к занятиям, только после индивидуальной разминки и разрешения тренера-преподавателя.

3.8. Во время тренировки гнев, грубость, неуважение к партнёру - недопустимы.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

4.1. При возникновении повреждений на борцовском ковре или других местах проведения занятий прекратить проведение занятий и сообщить администрации учреждения. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования.

4.2. При появлении во время занятий боли в суставах рук, боли в спине, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

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

4.4. При возникновении пожара в спортивном зале не впадать в панику, следовать инструкциям тренера-преподавателя. Немедленно эвакуировать обучающихся из зала через имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации школы и в пожарную часть.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ.

5.1. Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Организованно покинуть место проведения занятий.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь.

5.4. Принять душ и тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Инструкцию составил - инструктор-методист Е.И.Собачкина

Инструкцию получил _____ (_____)

к приказу МКОУ ДО «Павловская СШ»
№ АХ-30/1 от 02.10.2023г

СОГЛАСОВАНО
Председатель ПК

Е.И.Собачкина
« ____ » ____ 2023г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ ДО «Павловская СШ»

Рясин В.А.

МП « ____ » ____ 2023г.

ИНСТРУКЦИЯ № 24
по охране труда обучающихся МКОУ ДО «Павловская СШ»
при проведении занятий по дзюдо

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по борьбе дзюдо допускаются дети, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

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

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

- травмы при падении;
- травмы в связи с неиспользованием средств защиты;
- травмы при выполнении упражнений без разминки;
- травмы, при проведении спаррингов между борцами разной физико-технической подготовки и весовой категории;

1.4. При проведении занятий по дзюдо 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 руководству филиала. При неисправности спортивного инвентаря, оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

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

2. Требования безопасности перед началом занятий

- 2.1. Надеть спортивную форму.
- 2.2. Провести разминку.
- 2.3. Надеть необходимые средства защиты.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

- 2.1. Надеть спортивную форму.
- 2.2. Войти в спортзал по разрешению тренера и только с тренером.
- 2.3. Проверить правильность укладки татами (все маты должны плотно прилегать друг к другу, все края у ковра должны быть зафиксированы).

3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. При выполнении заданий находиться только на указанном месте.
- 3.2. За 10-15 мин. До тренировочной схватки сделать интенсивную разминку: лучезапястные, голеностопные суставы, мышцы спины, шеи, ушные раковины.

3.3. Во избежание столкновений с занимающимися необходимо соблюдать безопасное расстояние между парами.

3.4. При выполнении упражнений потоком (один за другим) во время разминки и в другие моменты соблюдать достаточные интервалы, чтоб не было столкновений.

3.5. Не выполнять приёмы на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки.

3.6. Перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей в секторе выполнения приёма, на ковре не должно быть посторонних предметов.

3.7. Не начинать каких либо действий без команды тренера-преподавателя.

3.8. При разучивании бросков и других упражнений на ковре одновременно должно быть не более 4-х пар.

3.9. При разучивании приемов, броски проводить в направлении от центра ковра к краю.

4.0. При всех бросках, атакованный использует приемы самостраховки, не выставляет для опоры прямые руки.

4.1. Спарринг проводится только между борцами одинаковой физико-технической подготовленности, весовой категории и этапа обучения.

4.2. Во время тренировки по свистку тренера все обязаны прекратить борьбу.

4.3. Не покидать место занятий без разрешения тренера-преподавателя.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

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

4.3. При возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятия, эвакуировать учащихся из зала, сообщить о пожаре в пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Вывести учащихся из зала (тренер выходит последним).

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

Инструкцию составил - инструктор-методист Е.И.Собачкина

Инструкцию получил _____ (_____)

« ____ » _____ Г

СОГЛАСОВАНО
Председатель ПК

Е.И.Собачкина
«__» ____ 2023г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ ДО «Павловская СШ»
Рясин В.А.

МП «__» ____ 2023г.

ИНСТРУКЦИЯ № 25
по охране труда обучающихся МКОУ ДО «Павловская СШ»
при проведении занятий по волейболу

1. Общие требования безопасности.

1.1. К занятиям спортивными играми допускаются лица с 7-9 лет, имеющие медицинский допуск (справку) и прошедшие инструктаж по охране труда.

1.2. Опасные факторы:

- травмы, при выполнении бросков мяча, прыжков без разминки;
- травмы, при выполнении технических действий защиты и нападения спортсменами разного возраста и физико-технической подготовки;
- количество учащихся не должно превышать: 30 человек в группах начальной подготовки, 20 человек – в учебно-тренировочных группах до 2-х лет, 16 человек в учебно-тренировочных группах свыше 2-х лет, 12 человек в группах спортивного совершенствования.

1.3. Спортзал должен быть обеспечен огнетушителем и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Надеть спортивную форму. Запрещается играть с кольцами, браслетом на руках, серьгами и др. Ногти должны быть коротко подстрижены. Очки должны быть на резинке и иметь роговую оправу.

2.2. Войти в спортзал по разрешению тренера и только с тренером.

2.3. Проверить надежность установки, крепления и целостность оборудования (щитов, ворот, перекладин, стоек и др.).

2.4. Пол должен быть сухим и чистым. Запрещается натирать пол мастикой.

2.5. Все острые и выступающие предметы в зале должны быть закрыты матами или ограждены.

3. Требования безопасности во время занятий.

3.1. Строго соблюдать дисциплину.

3.2. Не выполнять упражнений без заданий тренера.

3.3. Во время тренировки по свистку тренера все должны прекратить движение.

3.4. При выполнении упражнений потоком (один за другим) во время разминки и в другие моменты соблюдать достаточные интервалы, во избежание столкновений.

3.5. По окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.

3.6. Перемещаясь спиной, смотреть через плечо.

Передача мяча

Учащийся 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

Учащийся 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 учащийся должен:

- знать простейшие правила игры и соблюдать их;
- следить за перемещением игроков на своей половине площадки;
- производить замены игроков на площадке, когда игра остановлена и учитель дал разрешение;
- выполнять подачу и прекращать игровые действия **по** свистку учителя 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.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

- 4.1. При появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.
- 4.2. При возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятия, эвакуировать учащихся из зала, сообщить о пожаре в пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.
- 4.3. При получении учащимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

- 5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.
- 5.2. Вывести учащихся из зала (тренер выходит последним).
- 5.3. Принять душ, или тщательно вымыть руки и лицо с мылом.
- 5.4. Обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

Инструкцию составил - инструктор-методист Е.И.Собачкина

Инструкцию получил _____ (_____)

« ____ » _____ Г

СОГЛАСОВАНО
Председатель ПК

Е.И.Собачкина
«__» ____ 2023г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ ДО «Павловская СШ»
Рясин В.А.

МП «__» ____ 2023г.

ИНСТРУКЦИЯ № 26
по охране труда обучающихся МКОУ ДО «Павловская СШ»
при проведении занятий по футболу

1. Общие требования безопасности

- 1.1. К занятиям по футболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
- 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 занятий и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
- 1.7. О каждом несчастном случае с обучающимся тренер-преподаватель занятий обязан немедленно сообщить руководству школы, инженеру по охране труда, оказать первую помощь пострадавшему.
- 1.8. В процессе занятий руководитель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

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, баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования.
- 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) руководителя занятий.

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.

Инструкцию составил - инструктор-методист Е.И.Собачкина

Инструкцию получил _____ (_____)
« ____ » _____ Г

к приказу МКОУ ДО «Павловская СШ»
№ АХ-30/1 от 02.10.2023г

СОГЛАСОВАНО
Председатель ПК

Е.И.Собачкина
«__» ____ 2023г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ ДО «Павловская СШ»
_____ Рясин В.А.

МП «__» ____ 2023г.

ИНСТРУКЦИЯ № 27
по охране труда обучающихся МКОУ ДО «Павловская СШ»
при проведении занятий по настольному теннису

1. Общие требования безопасности

1.1. Для занятий настольным теннисом спортплощадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

1.2. К занятиям допускаются обучающиеся:

- пригодные по состоянию здоровья;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений.

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.

2. 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, 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;
- убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на уроке;
- убедиться в безопасности места занятий и применяемого спортивного инвентаря (пол должен быть сухим и ровным, теннисный стол должен быть закреплён и установлен неподвижно, теннисная ракетка не должна иметь трещин, ручка ракетки не должна быть скользкой);
- по команде тренера-преподавателя приступить к выполнению задания или игре.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. При выполнении упражнений обучающийся должен:

- избегать столкновений с другими обучающимися;

- на месте занятий не должно быть посторонних лиц, с которыми может произойти столкновение;
- следить за тем, что бы пол на месте занятий был сухой и ровный, в противном случае доложить тренеру-преподавателю и остановить выполнение задания;
- соблюдать рабочую тишину в зале, не отвлекаться на посторонние разговоры с партнёром;
- периодически вытирать руки полотенцем;
- выполнять только то задание, которое поручил тренер-преподаватель.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

Обучающийся должен:

4.1. 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.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Инструкцию составил - инструктор-методист Е.И.Собачкина

Инструкцию получил _____ (_____)
« ____ » _____ Г

к приказу МКОУ ДО «Павловская СШ»
№ АХ-30/1 от 02.10.2023г

СОГЛАСОВАНО
Председатель ПК

Е.И.Собачкина
«__» ____ 2023г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ ДО «Павловская СШ»
Рясин В.А.

МП «__» ____ 2023г.

Инструкция № 28
по охране труда обучающихся МКОУ ДО «Павловская СШ»
при проведении занятий по гандболу

1. Общие требования безопасности

- 1.1. К занятиям по спортивным и подвижным играм допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда,
- 1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм воз можно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
 - травмы при столкновениях,
 - нарушении правил проведения игры,
 - при падениях на мокром, скользком полу или площадке.
- 1.4. Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой,
- 1.5. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм должна быть медаптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
- 1.6. Руководитель занятий и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места, расположения первичных средств пожаротушения.
- 1.7. О каждом несчастном случае с обучающимся руководитель занятий обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.
- 1.8. В процессе занятий руководитель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
- 1.9. 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 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, баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования.
- 2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.
- 2.4. Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

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 подвижной 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) руководителя занятий.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения, 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 администрации учреждения, 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 и провести влажную уборку спортивного зала.
- 5.2. Тщательно проветрить спортивный зал:
- 5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

Инструкцию составил - инструктор-методист Е.И.Собачкина

Инструкцию получил _____ (_____)
« ____ » _____ Г

к приказу МКОУ ДО «Павловская СШ»
№ АХ-30/1 от 02.10.2023г

СОГЛАСОВАНО
Председатель ПК

Е.И.Собачкина
«__» ____ 2023г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ ДО «Павловская СШ»
Рясин В.А.

МП «__» ____ 2023г.

Инструкция № 29
по охране труда обучающихся МКОУ ДО «Павловская СШ»
при проведении занятий по полиатлону

1. Общие требования безопасности.
 - 1.1 К тренировкам по полиатлону допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр, инструктаж по охране труда.
 - 1.2 При проведении тренировок по полиатлону соблюдать расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха, общие правила и порядок проведения учебных занятий.
 - 1.3 При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который должен оказать первую помощь пострадавшему и сообщить об этом администрации учреждения.
 - 1.4 Обучающиеся, допустившие не выполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются со всеми обучающимися к проведению повторного (или внепланового) инструктажа по охране труда.
2. Требования безопасности перед началом тренировки.
 - 1.1 Сделать перерыв между тренировкой и приемом пищи не менее 50 минут.
 - 1.2 Переодеться в тренировочный костюм и спортивную обувь.
 - 1.3 Провести разминку.
3. Требования безопасности во время тренировки.
 - 3.1 При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке.
 - 1.1 Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.
 - 1.2 Бежать по стадиону и манежу только в направлении против часовой стрелки.
 - 1.3 Перед выполнением упражнения по метанию обязательно убедиться в отсутствии людей в секторе для метания.
 - 1.4 Не производить метание без разрешения тренера.
 - 1.5 Не оставлять спортивный инвентарь без присмотра.
 - 1.6 Не подавать снаряд для метания друг другу броском.
 - 1.7 Вход в воду в бассейн только с разрешения тренера.
 - 1.8 Не прыгать с тумбочки головой вниз без разрешения тренера.
 - 1.9 При нырянии не оставаться долго под водой.
 - 1.10 Внимательно слушать и выполнять все команды и сигналы тренера.
 - 1.11 Вход в стрелковый тир только с разрешения тренера.
 - 1.12 Использовать и применять стрелковое оружие только по назначению.
 - 1.13 Во время прицеливания и стрельбы соблюдать тишину в тире.
 - 1.14 Начало и окончание стрельбы только по команде тренера.
 - 1.15 Внимательно слушать и выполнять все команды и сигналы тренера.
4. Требования безопасности по окончании тренировки.

- 4.1 Убрать тренировочное место и спортивный инвентарь.
 - 4.2 Снять тренировочный костюм, принять теплый душ.
 - 4.3 Закончив тренировку, покинуть тренировочное место с разрешения тренера.
5. Требования безопасности в аварийных ситуациях.
- 5.1 При плохом самочувствии прекратить тренировку и сообщить об этом тренеру.
 - 5.2 Почувствовав озноб, быстро выйти из воды и растереться сухим полотенцем.
 - 5.3 При судорогах стараться держаться на воде и позвать на помощь. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в лечебное заведение.
 - 5.4 При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в лечебное заведение.

Инструкцию составил – старший тренер-преподаватель Сапрыкин А.В.

Инструкцию получил _____ (_____).
« _____ » _____ г.

СОГЛАСОВАНО
Председатель ПКЕ.И.Собачкина
«__» ____ 2023гУТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ ДО «Павловская СШ»
Рясин В.А.

МП «__» ____ 2023г.

ИНСТРУКЦИЯ № 30**для водителей при перевозке детей на автобусах**

Водитель автобуса должен помнить, что при перевозке детей он должен быть совершенно здоровым, собранным, чувствовать себя уверенно и, кроме того, выполнять следующие требования:

1. Проверять техническое состояние транспортного средства, т.е., выполнить все статьи Правил дорожного движения, где говорится о техническом состоянии и оборудовании транспортных средств.

- Помнить, что в темное время суток, в ветреную, дождевую погоду, при снегопаде и неработающем стеклоочистителе движение ЗАПРЕЩЕНО.

- Посадку и высадку детей производить только в безопасных местах.

- Все окна должны быть закрыты, чтобы дети не высывались при движении, что особенно опасно при обгоне или объезде транспортных средств.

- В автобусах должен быть старший (представитель организации, отправляющей детей), который обязан следить за посадкой, транспортировкой и высадкой детей.

Фамилия ответственного за поездку в обязательном порядке должна заноситься в путевой лист водителя. Водитель должен проинструктировать старшего преподавателя о правилах перевозки детей. Последний обязан выполнять все требования и одновременно нести ответственность за последствия.

2. Согласно Правил дорожного движения, при перевозке группы детей спереди и сзади транспортного средства должны быть установлены квадратные опознавательные знаки желтого цвета (сторона размером 250—300 ММ в зависимости от вида транспортного средства) с красной каймой (ширина 1/10 стороны) и с черным изображением символа дорожного знака 1,21 «Дети».

3. Перевозка людей, должна производиться на транспортных средствах, специально предназначенных для этой цели (автобусах). Перед началом движения, автобуса водитель должен убедиться в том, что обеспечены все условия перевозки пассажиров (уведомление в ГИБДД, рассадка в автобусе, маршрут движения, приказ о поездке подписанный руководителем и ответственным за поездку учащихся).

Водитель обязан начинать движение только с закрытыми дверями и не открывать их до полной остановки.

4. Число перевозимых детей не должно превышать количество посадочных мест в автобусе.

5. Скорость движения не должна превышать 60 км/час.

6. ЗАПРЕЩАЕТСЯ перевозить груз вместе с людьми, тем более с детьми, кроме ручной кладки.

7. ЗАПРЕЩАЕТСЯ перевозить с людьми легковоспламеняющиеся пиротехнические средства.

8. При перевозке детей в КОЛОННЕ, обгон КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩЕН.

9. При мокром асфальте, при ограниченной видимости скорость движения не превышать 20 км/час. Интервал движения выбирается самим водителем в зависимости от скорости движения, климатических условий, состояния транспорта.

10. Водителю запрещается выезжать в рейс без отметки в путевом листе о предрейсовом осмотре медиком.

11. Механик должен проинструктировать водителя о маршруте следования, о состоянии проезжей части по данному маршруту, об опасных местах и мерах предосторожности, при дальнем следовании — о времени и местах отдыха.

12. Водительский стаж водителя должен быть не менее одного года в категории «Д».

13. Механик лично сам обязан проверить автобус, его техническое состояние. При обнаружении технической неисправности дать заявку на ТО.

14 При выпуске автобуса на линию для перевозки детей со сроком эксплуатации более двух лет механик обязан сам лично проверить и дать допуск к эксплуатации этого автобуса, обязан обеспечить автобус, всей необходимой экипировкой.

17. Трогаться с места разрешается по окончании посадки в автобус согласно раскладки. Высадка разрешается при полной остановке на месте стоянки.

Разработана на основании типовых инструкций для водительского состава по обеспечению безопасности дорожного движения.

Составил педагог-организатор _____ Собачкина Е.И.

С инструкцией ознакомлен _____ / _____ /