

Инструкция № 5
по правилам безопасности
при проведении спортивных мероприятий, походов, экскурсий
(для воспитанников центра)

Общие положения:

Данная инструкция является нормативным документом прямого действия; она регулирует вопросы отношений между детьми и взрослыми и является документом, обязывающим всех участников образовательно-оздоровительного процесса соблюдать записанные в ней нормы.

Главной целью настоящей инструкции является обеспечение безопасности жизнедеятельности детей в ГБОУ ДОД ДООЦ «Маяк», сохранение их жизни и здоровья в процессе общественно полезного труда, спортивных обучения и организованного отдыха.

Основной задачей инструктажа детей является профилактическая работа, направленная на предупреждение несчастных случаев во время организованного отдыха и занятий по увлечениям, а также на профилактику травматизма во время проведения спортивных мероприятий, занятий в спортивных секциях, занятий в тренажёрном зале, походах, экскурсий.

Данная инструкция предполагает, что при полном соблюдении ее положений, будут созданы безопасные условия организованного отдыха и безопасного проведения спортивных мероприятий, занятий в спортивных секциях, занятий в тренажёрном зале, походах, экскурсий детей в условиях ГБОУ ДОД ДООЦ «Маяк».

Всем воспитанникам ГБОУ ДОД ДООЦ «Маяк»:

1. В соревнованиях любого уровня разрешается принимать участие спортсменам, допущенным врачом к основной спортивной группе, при хорошем самочувствии.
2. Перед соревнованиями и спортивными играми необходимо проверить свою спортивную одежду и обувь, а также исправность спортивного снаряжения. Запрещается заниматься спортивными играми в непригодных помещениях с неисправным снаряжением.
3. При участии в спортивных мероприятиях:
 - 3.1. При отсутствии воспитателя или инструктора по спорту не влезать на спортивные снаряды и оборудование.
 - 3.2. Перед выполнением упражнений провести разминку и разогрев мышц.
 - 3.3. Перед прыжками проверить прыжковую яму на отсутствие камней. Стекла и других предметов.
 - 3.4. Не толкать друг друга, не ставить подножки.
 - 3.5. Обувь должна быть только спортивная, на нескользящей подошве (кроссовки, кеды).
 - 3.6. Если при беге себя плохо почувствовали, перейдите на шаг, а потом сядьте.
 - 3.7. При игре в футбол и хоккей применяйте спецодежду и средства защиты (наколенники, защитные щитки, наплечники, налокотники и другие защитные средства).
 - 3.8. К занятиям в тренажёрном зале допускаются только дети с 14 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.
 - 3.9. при беге по пересечённой местности будьте внимательны, чтобы не оступиться или не попасть в яму, не задеть кочку.
 - 3.10. Все спортивные занятия должны соответствовать группе твоего здоровья, указанной в медицинской справке от школы или поликлиники.
 - 3.11. При несчастном случае находящиеся рядом взрослые оказывают первую доврачебную помощь пострадавшему. При отсутствии взрослых на месте происшествия один человек находится с пострадавшим, другой отправляется за помощью.
4. На стадионе, спортивных площадках, в тренажёрном зале:

4.1. Необходимо избегать скученности в местах непосредственного проведения спортивных мероприятий, это затрудняет их проведение (особенно в местах старта и финиша, секторах стрельбы и метания).

4.2. Необходимо помнить, что нагрузки должны быть посильными. Здоровье - это непреходящая ценность, потеряв один раз, - не вернешь. Контроль над организацией общественно-полезного труда детей осуществляют воспитатели и вожатые.

4.3. Воспитатели и вожатые могут и должны отказаться от участия детей в соревнованиях, если организаторы не обеспечили их проведение безопасными условиями (неисправный спортивный инвентарь, оборудование, площадка и т.д.)

5. В походе, на прогулках и автобусных экскурсиях:

4.7.1. В походе (однодневном, многодневном):

Перед началом похода необходимо ознакомиться со всеми инструкциями пройти практический установочный семинар по следующим правилам: сбор рюкзака, установка палаток, выбор места стоянки, ориентированию, оказанию первой мед.помощи, способы преодоления препятствий, приготовления пищи, действий в непредвиденных ситуациях при обнаружении незнакомых и взрывчатых веществ.

Во время похода:

Запрещается:

- перегружать рюкзак сверх нормы;
- выходить в поход в тесной обуви (мокрой);
- выходить в поход без головного убора;
- отлучаться без разрешения с места стоянки:
 - бегать по лесу;
 - в дождь наступать на корни деревьев;
 - есть незнакомые ягоды;
 - пить из непроверенных источников;
 - спать в непосредственной близости у костра (не ближе 10 метров);

После стоянки в походе:

- необходимо проверить свои вещи;
- по возможности помочь друг другу проверить тело от укуса клещей.

5.2. На прогулке:

- при прохождении по шоссе надо двигаться по обочине в колонну по одному навстречу движению автомобилей;
- переходить шоссе надо по команде старшего единым фронтом;
- запрещается есть ягоды, растущие вдоль дороги.

5.3. Во время автобусной экскурсии.

Перед посадкой в автобус необходимо проверить все свои вещи и сходить в туалет. В случае укачивания в автобусе необходимо за 1,5 часа принять таблетку у врача. В автобус с удочками с высотой более 1,8 метра входить нельзя.

Во время движения автобуса запрещается:

- высовываться из окон;
- выбрасывать вещи и еду в окна;
- прыгать, отвлекать водителя вопросами;
- окна должны быть открыты с одной стороны.

Во время экскурсии запрещается:

- отставать от группы;
- есть кисло-молочные продукты, сырые колбасные изделия, консервы, невымытые ягоды и фрукты;
- перебегать через дорогу.

Во время бытовой остановки автобуса запрещается выбегать на проезжую часть

дороги. Перед отправкой необходимо проверить свои вещи.

По окончании экскурсии и возвращении в центр «Маяк» необходимо принять душ и проверить свое тело (потертости, клещи, мозоли, занозы). Если Вы обнаружили занозы или мозоли необходимо обратиться к врачу.

Перед отправкой в лагерь на автобусах детям также зачитывается инструкция.

Инструкцию составил:

Главный энергетик – Ефимов М.Н.

04.05.2015 года