**ИНСТРУКЦИИ**

**по безопасности со спортсменами и лицами, занимающимися в спортивно-оздоровительных группах, Государственного автономного учреждения Волгоградской области «Спортивная школа по зимним видам спорта»**

Волгоград

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

1. Инструкция №1 по охране труда - вводный инструктаж для занимающихся спортсменов в Государственном автономном учреждении Волгоградской области «Спортивной школы по зимним видам спорта».

2. Инструкция №2 по безопасности при проведении тренировочных занятий по фигурному катанию на ледовой арене для спортсменов и лиц, занимающихся в спортивно-оздоровительных группах, ГАУ ВО «СШ по ЗВС».

3. Инструкция №3 по безопасности при проведении тренировочных занятий по хоккею на ледовой арене для спортсменов и лиц, занимающихся в спортивно-оздоровительных группах, ГАУ ВО «СШ по ЗВС».

4. Инструкция по безопасности при проведении тренировочных занятий в тренажерном зале для спортсменов и лиц, занимающихся в спортивно-оздоровительных группах, ГАУ ВО «СШ по ЗВС».

5. Инструкция №5 по безопасности при проведении тренировочных занятий в спортивном зале, зале хореографии и фитнеса для спортсменов и лиц, занимающихся в спортивно-оздоровительных группах, ГАУ ВО «СШ по ЗВС».

6. Инструкция №6 по безопасности при проведении тренировочных занятий на открытых спортивных площадках для спортсменов и лиц, занимающихся в спортивно-оздоровительных группах, ГАУ ВО «СШ по ЗВС».

7. Инструкция №7 по безопасности при проведении соревнований на ледовой арене для спортсменов и лиц, занимающихся в спортивно-оздоровительных группах, ГАУ ВО «СШ по ЗВС».

8. Инструкция №8 по правилам пожарной безопасности для спортсменов и лиц, занимающихся в спортивно-оздоровительных группах, ГАУ ВО «СШ по ЗВС».

9. Инструкция №9 по правилам электробезопасности для спортсменов и лиц, занимающихся в спортивно-оздоровительных группах, ГАУ ВО «СШ по ЗВС».

10. Инструкция-памятка №10 для детей по профилактике дорожно-транспортных происшествий.

11. Инструкция-памятка №11 для детей. Правила поведения при обнаружении взрывоопасных предметов.

12. Инструкция №12 по безопасности во время поездки в автобусах для спортсменов и лиц, занимающихся в спортивно-оздоровительных группах, ГАУ ВО «СШ по ЗВС».

13. Инструкция №13 по безопасности при пользовании железнодорожным транспортом для спортсменов и лиц, занимающихся в спортивно-оздоровительных группах, ГАУ ВО «СШ по ЗВС».

14. Инструкция-памятка № 14 по безопасности при авиаперелете.

**ИНСТРУКЦИЯ № 1**

**по охране труда - вводный инструктаж для занимающихся спортсменов в Государственном автономном учреждении Волгоградской области «Спортивной школы по зимним видам спорта»**

**Основные понятия физической культуры и спорта:**

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

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

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

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

1. **Общие требования безопасности**

***Занимающийся должен:***

- пройти медицинский осмотр;

- иметь опрятную спортивную форму (трусы, майку, футболку, спортивный костюм, трико, чистую обувь, кеды, кроссовки, коньки хоккейную форму), соответствующую погодным условиям и теме проведения занятий;

- выходить из раздевалки по первому требованию тренера, своевременно, в соответствии с расписанием занятий;

- соблюдать чистоту и порядок в раздевалке;

- после болезни представить тренеру справку от врача;

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;

- иметь коротко остриженные ногти;

- знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

***Занимающимся нельзя:***

- резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны в раздевалке, спортивном зале;

- вставлять в розетки посторонние предметы;

- заниматься на непросохшей площадке, скользком и неровном грунте;

- непосредственно перед занятием принимать пищу.

1. **Требования безопасности перед началом занятий**

***Занимающийся должен:***

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь:

- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.);

- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;

- под руководством тренера приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;

- с разрешением тренера выходить на место проведения занятия;

- по команде тренера встать в строй для общего построения.

1. **Требования безопасности во время занятий**

***Занимающийся должен:***

- внимательно слушать и выполнять задания тренера;

- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера;

- во время передвижений смотреть вперед, соблюдать достаточное расстояние и дистанцию между другими занимающимися, избегать столкновений.

***Занимающимся запрещается:***

- покидать место проведения занятия без разрешения тренера;

- толкаться, ставить подножки в строю и в движении;

- выполнять упражнения с неисправным инвентарем и заниматься на неисправном оборудовании;

- жевать жевательную резинку;

- выполнять травмоопасные упражнения с влажными ладонями;

- резко изменять направление своего движения.

**4.** **Требования безопасности при несчастных случаях**

**и экстремальных ситуациях**

***Занимающийся должен:***

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера.

***Тренер должен:***

- оказать травмированному первую  доврачебную помощь, сообщить медицинскому работнику, при необходимости вызвать пострадавшему скорую помощь или доставить его в больницу;

- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятия, организованно покинуть место пожара через запасные выходы, согласно плану эвакуации;

- поставить в известность администрацию учреждения об экстремальной ситуации и сообщить о пожаре в пожарную часть.

**5. Требования безопасности по окончании занятий**

***Занимающийся должен:***

- под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

- организованно покинуть место проведения занятий;

- переодеться в раздевалке, снять спортивную форму и спортивную обувь;

- вымыть с мылом руки;

- не задерживаться в раздевалке, своевременно покинуть её.

**ИНСТРУКЦИЯ № 2**

**по безопасности при проведении тренировочных занятий по фигурному катанию на ледовой арене для спортсменов и лиц, занимающихся в спортивно-оздоровительных группах, ГАУ ВО «СШ по ЗВС»**

**1. Общие требования безопасности**

1.1. К тренировочным занятиям по фигурному катанию на коньках допускаются спортсмены и лица, занимающиеся в спортивно-оздоровительных группах (СОГ), прошедшие настоящий инструктаж по безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. Во время тренировочных занятий на ледовой арене на спортсменов/занимающихся в СОГ возможно действие следующих опасных факторов: переохлаждение, потертости от коньков, травмы при падении на льду, травмы при выполнении упражнений без разминки, травмы при столкновении спортсменов друг с другом, травмы при ненадежном креплении коньков к обуви.

1.3. Во время тренировки на ледовой арене необходимо соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы спортивных нагрузок и отдыха, правила личной гигиены.

1.4. Спортсмены/занимающиеся в СОГ, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по безопасности, привлекаются к ответственности, со всеми воспитанниками проводится внеплановый инструктаж.

**2. Требования безопасности перед началом**

**тренировочного занятия на ледовой арене**

2.1. Спортсменам/занимающимся в СОГ запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи, после больших физических нагрузок, при незаживших травмах и общем недомогании.

2.2. Перед занятием надеть легкую, теплую, не стесняющую движения спортивную одежду.

2.3. Проверить исправность инвентаря и крепление коньков к обуви. Ботинки должны быть подобраны по размеру ноги, шнурки должны быть туго затянуты, чтобы избежать травм.

2.4. Снять все предметы, представляющие опасность (часы, бусы, кольца, висячие серьги).

2.5. Спортсменам/занимающимся в СОГ запрещается:

- выходить на ледовую арену и прилегающие к ней тренировочные зоны без тренера/тренера-преподавателя;

- выходить на лед во время работы заливочной машины;

2.6. Перед выходом к месту занятий выслушать разъяснения тренера/тренера-преподавателя правила передвижения на коньках в условиях, которые могут встретиться на пути передвижения.

**3. Требования безопасности во время занятий**

3.1. Соблюдать интервал при движении на коньках 3-4 метра.

3.2. При движении по ледовой площадке запрещается резко останавливаться, а также отдыхать, стоя на пути движения других спортсменов/занимающихся.

3.3. Во время тренировочных занятий на ледовой арене не разговаривать и не отвлекаться, соблюдать дисциплину.

3.4. При падении необходимо сгруппироваться, не выставлять вперед прямые руки во избежание получения травмы.

3.5. Во время занятия запрещается жевать и употреблять пищу.

3.5. Не отлучаться с ледовой арены без уважительной причины, не поставив в известность тренера/тренера-преподавателя.

3.6. Следить друг за другом во время тренировочных занятий и сообщать тренеру/тренеру-преподавателю об увиденном (ухудшение состояния, травма катающегося рядом, неисправности оборудования, инвентаря, ограждения и.т.п.).

3.7. Отдыхать во время тренировочных занятий на ледовой арене только около борта или за ним, не мешая занятиям других спортсменов/занимающихся.

3.8. Во избежание потертостей ног не ходить на коньках в тесной или слишком свободной обуви.

3.9. Новичкам на льду следует применять страховку при выполнении самостоятельного движения, используя для этой цели барьеры, поручни.

**4. Требования безопасности по окончанию занятий**

4.1. По окончанию тренировочного занятия покинуть ледовую арену, не задерживая подготовку льда для занятий следующей группы.

4.2. При выходе со льда надевать чехлы на коньки.

4.3. Убрать в отведенное для хранения место весь инвентарь, проверив его исправность.

4.4. Тщательно вымыть руки с мылом.

**5. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

5.1. При поломке коньков прекратить тренировочное занятие и сообщить тренеру/тренеру-преподавателю.

5.2. При плохом самочувствии сообщить об этом тренеру/тренеру-преподавателю.

5.3. При получении травмы немедленно сообщить об этом тренеру/тренеру-преподавателю, который должен оказать первую доврачебную помощь.

5.4. При пожаре выполнять распоряжения тренера/тренера-преподавателя, выйти из здания.

**6. Заключительные положения**

1. Проверка и пересмотр настоящей инструкции осуществляются не реже одного раза в пять лет.
2. Инструкция должна быть досрочно пересмотрена в следующих случаях:

- при пересмотре межотраслевых и отраслевых правил и типовых инструкций по охране труда;

- при внедрении нового спортивного оборудования и (или) технологий;

- по результатам анализа материалов расследования аварий, несчастных случаев;

- по требованию представителей органов по труду субъектов Российской Федерации или органов федеральной инспекции труда.

1. В случае, когда в течение пяти лет со дня утверждения (введения в действие) настоящей инструкции условия на спортивной площадке не изменились, ее действие продлевается на следующие пять лет.
2. Ответственность за своевременное внесение изменений и дополнений, а также пересмотр настоящей инструкции возлагается на работника, ответственного за проведение занятий по фигурному катанию.

**ИНСТРУКЦИЯ № 3**

**по безопасности при проведении тренировочных занятий**

**по хоккею на ледовой арене для спортсменов**

**и лиц, занимающихся в спортивно-оздоровительных группах,**

**ГАУ ВО «СШ по ЗВС»**

**1. Общие требования безопасности**

1.1. К тренировочным занятиям по хоккею с шайбой допускаются спортсмены и лица, занимающиеся в спортивно-оздоровительных группах (СОГ), прошедшие настоящий инструктаж по безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. Во время тренировочных занятий на ледовой арене на спортсменов и занимающихся в СОГ возможно действие следующих опасных факторов: травмы при применении силовых приемов, переохлаждение, потертости от коньков, травмы при падении на льду, травмы при выполнении упражнений без разминки, травмы при попадании шайбы, ударе клюшкой, коньками в незащищенные места.

1.3. Во время тренировки на ледовой арене необходимо соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы спортивных нагрузок и отдыха, правила личной гигиены.

1.4. Спортсмены/занимающиеся в СОГ, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по безопасности, привлекаются к ответственности, со всеми воспитанниками проводится внеплановый инструктаж.

**2. Требования безопасности перед началом**

**тренировочного занятия на ледовой арене**

2.1. Спортсменам/занимающимся в СОГ запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи, после больших физических нагрузок, при незаживших травмах и общем недомогании.

2.2. Перед занятием надеть экипировку (шлем, маску, наплечники, налокотники, щитки, раковину, трусы хоккейные, краги, коньки) до начала тренировки.

2.3. Использовать средства индивидуальной защиты по хоккею.

2.4. Проверять исправность коньков, закрепленность ботинок на ногах (шнурки должны быть туго затянуты) чтобы избежать травм.

2.5. При неисправности инвентаря сообщить об этом тренеру/тренеру-преподавателю.

2.6. Спортсменам/занимающимся в СОГ запрещается:

- приносить в школу колющие, режущие, легковоспламеняющиеся предметы, алкогольные и энергетические напитки;

- выходить на ледовую арену и прилегающие к ней тренировочные зоны без тренера/тренера-преподавателя;

- выходить на лед во время работы заливочной машины;

- бегать без разрешения тренера/тренера-преподавателя, толкать друг друга; кидать друг в друга различные предметы;

- трогать без разрешения тренера/тренера-преподавателя спортивное снаряжение, оборудование;

- использовать коньки, клюшки, средства индивидуальной защиты вне ледовой арены.

**3. Требования безопасности во время занятий**

3.1.Начинать движение строго по команде тренера/тренера-преподавателя.

3.2. Соблюдать интервал при движении на коньках.

3.3. Во время тренировочных занятий на ледовой арене не разговаривать и не отвлекаться, соблюдать дисциплину.

3.4. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.5. Во время занятия запрещается жевать и употреблять пищу.

3.6. Соблюдать правила игры при проведении силовых приемов.

3.7. Не отлучаться с ледовой арены без уважительной причины, не поставив в известность тренера/тренера-преподавателя.

3.8. Следить друг за другом во время тренировочных занятий и сообщать тренеру/тренеру-преподавателю об увиденном (ухудшение состояния, травма катающегося рядом, неисправности средств индивидуальной защиты, оборудования, инвентаря, ограждения и.т.п.)

3.9. Отдыхать во время тренировочных занятий на ледовой арене только около борта или за ним, не мешая занятиям других спортсменов/занимающихся.

**4. Требования безопасности по окончанию занятий**

4.1.По окончанию тренировочного занятия покинуть ледовую арену, не задерживая подготовку льда для занятий следующей группы.

4.2. При выходе со льда надевать чехлы на коньки.

4.3. Убрать в отведенное для хранения место весь инвентарь, проверив его исправность.

4.4. Тщательно вымыть руки с мылом.

**5. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

5.1. При поломке коньков или средств индивидуальной защиты срочно прекратить тренировочное занятие и сообщить тренеру/тренеру-преподавателю.

5.2. При плохом самочувствии сообщить об этом тренеру/тренеру-преподавателю.

5.3. При получении травмы немедленно сообщить об этом тренеру/тренеру-преподавателю, который должен оказать первую доврачебную помощь.

5.4. При пожаре выполнять распоряжения тренера/тренера-преподавателя, выйти из здания.

**6. Заключительные положения**

1. Проверка и пересмотр настоящей инструкции осуществляются не реже одного раза в пять лет.
2. Инструкция должна быть досрочно пересмотрена в следующих случаях:

- при пересмотре межотраслевых и отраслевых правил и типовых инструкций по охране труда;

- при внедрении нового спортивного оборудования и (или) технологий;

- по результатам анализа материалов расследования аварий, несчастных случаев;

- по требованию представителей органов по труду субъектов Российской Федерации или органов федеральной инспекции труда.

1. В случае, когда в течение пяти лет со дня утверждения (введения в действие) настоящей инструкции условия на спортивной площадке не изменились, ее действие продлевается на следующие пять лет.
2. Ответственность за своевременное внесение изменений и дополнений, а также пересмотр настоящей инструкции возлагается на работника, ответственного за проведение занятий по хоккею.

**ИНСТРУКЦИЯ № 4**

**по безопасности при проведении тренировочных занятий в тренажерном зале**

**для спортсменов и лиц, занимающихся в спортивно-оздоровительных группах,**

**ГАУ ВО «СШ по ЗВС»**

**1. Общие требования безопасности**

1.1. К занятиям в тренажерном зале допускаются спортсмены и лица, занимающиеся в спортивно-оздоровительных группах (СОГ), прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, а также прошедшие инструктаж по правилам безопасности.

1.2. При проведении занятий в тренажерном зале возможно воздействие на спортсменов/занимающихся в СОГ следующих опасных факторов:

- травмы при проведении занятий в тренажерном зале на неисправных, непрочно установленных и не закрепленных тренажерах;

- травмы при нарушении правил использования тренажеров, а также при нарушении установленных режимов занятий и отдыха.

1.3. Спортсмены/занимающиеся в СОГ должны соблюдать правила использования тренажеров, установленные режимы спортивной нагрузки и отдыха.

1.4. Во время занятий в тренажерном зале спортсмены и занимающиеся в СОГ должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.5. Спортсмены/занимающиеся в СОГ, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по безопасности, привлекаются к ответственности, со всеми воспитанниками проводится внеплановый инструктаж.

**2. Требования безопасности перед началом**

**тренировочного занятия**

2.1. Спортсменам/занимающимся в СОГ запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи, после больших физических нагрузок, при незаживших травмах и общем недомогании.

2.2. Спортсмены/занимающиеся в СОГ перед тренировкой должны надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.3. Спортсмены/занимающиеся в СОГ должны заходить в тренажерный зал, использовать спортивный инвентарь и выполнять упражнения только с разрешения тренера/тренера-преподавателя.

**3. Требования безопасности во время занятий**

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

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

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

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

3.5. Соблюдать установленные режимы спортивной нагрузки и отдыха.

**4. Требования безопасности по окончании занятий**

4.1. Привести в исходное положение все тренажеры.

4.2. Организованно покинуть место проведения занятия.

4.3. Переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь; вымыть с мылом руки.

**5. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

5.1. При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке, прекратить занятия на тренажере, сообщить об этом тренеру/тренеру-преподавателю. Занятия продолжать только после устранения неисправности тренажера.

5.2. При плохом самочувствии сообщить об этом тренеру/тренеру-преподавателю.

5.3. При получении травмы немедленно сообщить об этом тренеру/тренеру-преподавателю, который должен оказать первую доврачебную помощь.

5.4. При пожаре выполнять распоряжения тренера/тренера-преподавателя, выйти из здания.

**6. Заключительные положения**

1. Проверка и пересмотр настоящей инструкции осуществляются не реже одного раза в пять лет.
2. Инструкция должна быть досрочно пересмотрена в следующих случаях:

- при пересмотре межотраслевых и отраслевых правил и типовых инструкций по охране труда;

- при внедрении нового спортивного оборудования и (или) технологий;

- по результатам анализа материалов расследования аварий, несчастных случаев;

- по требованию представителей органов по труду субъектов Российской Федерации или органов федеральной инспекции труда.

1. В случае, когда в течение пяти лет со дня утверждения (введения в действие) настоящей инструкции условия на спортивной площадке не изменились, ее действие продлевается на следующие пять лет.
2. Ответственность за своевременное внесение изменений и дополнений, а также пересмотр настоящей инструкции возлагается на работника, ответственного за проведение занятий в тренажерном зале.

**ИНСТРУКЦИЯ № 5**

**по безопасности при проведении тренировочных занятий**

**в спортивном зале, зале хореографии и фитнеса**

**для спортсменов и лиц, занимающихся в спортивно-оздоровительных группах,**

**ГАУ ВО «СШ по ЗВС»**

**1. Общие требования безопасности**

1.1. К тренировочным занятиям в спортивном зале, зале хореографии и фитнеса допускаются спортсмены и лица, занимающиеся в спортивно-оздоровительных группах (СОГ), прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, а также прошедшие и инструктаж по правилам безопасности.

1.2. При проведении занятий в спортивном зале, зале хореографии и фитнеса возможно воздействие на спортсменов и занимающихся в СОГ следующих опасных факторов: травмы при проведении занятий в зале хореографии и фитнеса на неисправном, непрочно установленном и не закрепленном оборудовании; травмы при выполнении упражнений без разминки.

1.3. Во время тренировки должны соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, правила использования спортивного оборудования, установленные режимы спортивной нагрузки и отдыха.

1.4. На занятия в зале хореографии и фитнеса необходимо приходить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой; ногти должны быть коротко острижены.

1.5. Спортсмены/занимающиеся в СОГ, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по безопасности, привлекаются к ответственности, со всеми воспитанниками проводится внеплановый инструктаж.

**2. Требования безопасности перед началом**

**тренировочного занятия**

2.1. Спортсменам/занимающимся в СОГ запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи, после больших физических нагрузок, при незаживших травмах и общем недомогании.

2.2. Спортсмены/занимающиеся в СОГ перед тренировкой должны надеть спортивную форму; снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (висячие сережки, часы, браслеты и т.д.).

2.3. Спортсмены/занимающиеся в СОГ должны заходить в спортивный зал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения только с разрешения тренера/тренера-преподавателя.

2.4. Под руководством тренера/тренера-преподавателя подготовить спортивный инвентарь и оборудование, необходимое для проведения занятия.

2.5. По команде тренера/тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

**3. Требования безопасности во время занятий**

3.1. Внимательно слушать объяснения упражнений и правильно их выполнять.

3.2. При выполнении упражнений быть внимательным, соблюдать достаточный интервал и дистанцию.

3.3. Выполнять упражнения со спортивным инвентарем, соответствующим росту спортсмена.

3.4. Не выполнять упражнения без страховки, если нет уверенности в их выполнении.

3.5. Во время выполнения упражнений:

- танцевальные движения выполнять на шагах, следить, чтобы пятка каждый раз становилась на пол;

- обращать внимание на правильную осанку, при выполнении упражнений спина должна быть прямой;

- избегать чрезмерного прогибания в шейном, грудном и поясничном отделах;

- при наклонах в сторону опираться одной рукой о бедро;

- не выполнять наклоны на прямых ногах.

- движения рук должны быть под контролем, избегать чрезмерных растяжений и перегрузок в суставах;

-не выполнять высоких махов ногами (выше 90°) и большого количества подскоков;

3.6. Выполняя выпады в полуприседе:

- не наклоняться чрезмерно вперед, не заваливаться на большие пальцы ног;

- не выводить колени вперед, удерживать их над носками;

3.7. При выполнении упражнений с предметами соблюдать достаточный интервал и дистанцию.

3.8. При выполнении упражнений на мяче: точно располагать центр тяжести своего тела над ним; движения выполнять правильно; контролировать перемещение мяча под собой; использовать мяч своей весовой категории от 50 до 70 кг и выше.

3.9. При выполнении упражнений с перемещениями: использовать упоры на ноги и на руки в зависимости от расположения туловища на нем.

3.10. Степ: при выполнении упражнений не ставить ногу на край степа.

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

**4. Требования безопасности по окончании занятий**

4.1. Спортсмены/занимающиеся в СОГ должны:

- под руководством тренера/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 в аварийных ситуациях**

5.1. При возникновении неисправности в спортивном оборудовании или его поломке, прекратить занятия, сообщить об этом тренеру/тренеру-преподавателю. Занятия продолжать только после устранения неисправности оборудования.

5.2. При плохом самочувствии сообщить об этом тренеру/тренеру-преподавателю.

5.3. При получении травмы немедленно сообщить об этом тренеру/тренеру-преподавателю, который должен оказать первую доврачебную помощь.

5.4. При пожаре выполнять распоряжения тренера/тренера-преподавателя, выйти из здания.

**6. Заключительные положения**

1. Проверка и пересмотр настоящей инструкции осуществляются не реже одного раза в пять лет.
2. Инструкция должна быть досрочно пересмотрена в следующих случаях:

- при пересмотре межотраслевых и отраслевых правил и типовых инструкций по охране труда;

- при внедрении нового спортивного оборудования и (или) технологий;

- по результатам анализа материалов расследования аварий, несчастных случаев;

- по требованию представителей органов по труду субъектов Российской Федерации или органов федеральной инспекции труда.

1. В случае, когда в течение пяти лет со дня утверждения (введения в действие) настоящей инструкции условия на спортивной площадке не изменились, ее действие продлевается на следующие пять лет.
2. Ответственность за своевременное внесение изменений и дополнений, а также пересмотр настоящей инструкции возлагается на работника, ответственного за проведение занятий.

**ИНСТРУКЦИЯ № 6**

**по безопасности при проведении тренировочных занятий**

**на открытых спортивных площадках**

**для спортсменов и лиц, занимающихся в спортивно-оздоровительных группах,**

**ГАУ ВО «СШ по ЗВС»**

**1. Общие требования безопасности**

1.1. К тренировочным занятиям на открытых спортивных площадках допускаются спортсмены и лица, занимающиеся в спортивно-оздоровительных группах (СОГ), прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, а также прошедшие и инструктаж по правилам безопасности.

1.2. При проведении занятий на открытых спортивных площадках возможно воздействие на спортсменов и занимающихся в СОГ следующих опасных факторов: травмы при проведении занятий на неисправном, непрочно установленном и не закрепленном оборудовании; травмы на не соответствующем требованиям покрытии спортивных площадок; наличие посторонних предметов на площадке, в яме с песком; наличие скользких поверхностей; травмы при выполнении упражнений без разминки; экстремальные погодные условия.

1.3. Во время тренировки должны соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, правила использования спортивного оборудования, установленные режимы спортивной нагрузки и отдыха.

1.4. На занятия приходить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой в соответствии с погодными условиями.

1.5. Спортсмены/занимающиеся в СОГ должны знать место нахождения аптечки для оказания первой медицинской помощи.

1.6. Спортсмены/занимающиеся в СОГ, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по безопасности, привлекаются к ответственности, со всеми воспитанниками проводится внеплановый инструктаж.

**2. Требования безопасности перед началом**

**тренировочного занятия**

2.1. Спортсменам/занимающимся в СОГ запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи, после больших физических нагрузок, при незаживших травмах и общем недомогании.

2.2. Спортсмены/занимающиеся в СОГ перед тренировкой должны надеть спортивную форму, соответствующую виду занятия и погодным условиям; снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (висячие сережки, часы, браслеты и т.д.).

2.3. Под руководством тренера/тренера-преподавателя подготовить спортивный инвентарь, необходимый для проведения занятия.

2.4. Организованно выйти с тренером/тренером-преподавателем к месту проведения тренировочного занятия.

2.5. По команде тренера/тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

**3. Требования безопасности во время занятий**

3.1. Внимательно слушать объяснения упражнений и правильно их выполнять.

3.2. Брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения только с разрешения тренера/тренера-преподавателя. Не осуществлять самостоятельный переход к другому виду физических упражнений.

3.3. При выполнении упражнений быть внимательным, соблюдать достаточный интервал и дистанцию.

3.4. Выполнять упражнения со спортивным инвентарем, соответствующим росту спортсмена, выполнять упражнения только на исправном оборудовании.

3.5. Не выполнять упражнения без страховки, если нет уверенности в их выполнении.

3.6. Не выполнять упражнения на гимнастических снарядах с влажными ладонями.

3.7. Не использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению.

3.8. Не производить самостоятельную разборку, сборку и ремонт спортивных снарядов и оборудования.

3.9. Быть внимательным при перемещении по спортивной площадке: не мешать другим, не ставить подножек, избегать столкновений.

3.10. Не покидать территорию спортивной площадки без разрешения.

**4. Требования безопасности по окончании занятий**

4.1. Спортсмены/занимающиеся в СОГ должны:

- под руководством тренера/тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения; при обнаружении неисправности спортивного инвентаря, проинформировать тренера;

- организованно покинуть место проведения занятия;

- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь; вымыть с мылом руки.

**5. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

5.1. При возникновении неисправности в спортивном оборудовании или его поломке, прекратить занятия, сообщить об этом тренеру/тренеру-преподавателю. Занятия продолжать только после устранения неисправности оборудования.

5.2. При плохом самочувствии сообщить об этом тренеру/тренеру-преподавателю.

5.3. При получении травмы немедленно сообщить об этом тренеру/тренеру-преподавателю, который должен оказать первую доврачебную помощь.

5.4. При пожаре выполнять распоряжения тренера/тренера-преподавателя, выйти из здания.

**6. Заключительные положения**

1. Проверка и пересмотр настоящей инструкции осуществляются не реже одного раза в пять лет.
2. Инструкция должна быть досрочно пересмотрена в следующих случаях:

- при пересмотре межотраслевых и отраслевых правил и типовых инструкций по охране труда;

- при внедрении нового спортивного оборудования и (или) технологий;

- по результатам анализа материалов расследования аварий, несчастных случаев;

- по требованию представителей органов по труду субъектов Российской Федерации или органов федеральной инспекции труда.

1. В случае, когда в течение пяти лет со дня утверждения (введения в действие) настоящей инструкции условия на спортивной площадке не изменились, ее действие продлевается на следующие пять лет.
2. Ответственность за своевременное внесение изменений и дополнений, а также пересмотр настоящей инструкции возлагается на работника, ответственного за проведение занятий на спортивной площадке.

**ИНСТРУКЦИЯ № 7**

**по безопасности при проведении соревнований на ледовой арене**

**для спортсменов и лиц, занимающихся в спортивно-оздоровительных группах,**

**ГАУ ВО «СШ по ЗВС»**

**1. Общие требования безопасности**

1.1. К спортивным соревнованиям допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

1.2. Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.

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

- для фигуристов: переохлаждение, потертости от коньков, травмы при падении на льду, травмы при выполнении упражнений без разминки, травмы при столкновении спортсменов друг с другом, травмы при ненадежном креплении коньков к обуви;

- для хоккеистов: травмы при применении силовых приемов, переохлаждение, потертости от коньков, травмы при падении на льду, травмы при выполнении упражнений без разминки, травмы при попадании шайбы, ударе клюшкой, коньками в незащищенные места.

1.4. При проведении спортивных соревнований медицинская аптечка должна быть укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.5. О каждом несчастном случае с участниками спортивных соревнований необходимо немедленно сообщить руководителю соревнований, 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.

1.6. Во время спортивных соревнований участники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды, экипировки и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.7. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности, с ними проводят внеочередной инструктаж по правилам охраны труда и по настоящей инструкции.

**2. Требования безопасности**

**перед началом соревнований**

2.1. Подать заявки инструктору по физкультуре и спорту на спортивные соревнования, заверенные врачом.

2.2. Провести разминку.

2.3. Проверить исправность коньков, закрепленность ботинок на ногах (шнурки должны быть туго затянуты, чтобы избежать травм), проверить надежность спортивного инвентаря и оборудования (для хоккеистов).

2.4. Надеть спортивную экипировку.

**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.

**4. Требования безопасности**

**в аварийных ситуациях**

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

4.2. При плохом самочувствии ребенка прекратить участие в спортивных соревнованиях и сообщить об этом судье соревнований.

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

**5. Требования безопасности**

**по окончании соревнований**

5.1. При выходе со льда надевать чехлы на коньки.

5.2. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование (для хоккеистов).

5.3. Снять экипировку и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

**ИНСТРУКЦИЯ № 8**

**по правилам пожарной безопасности**

**для спортсменов и лиц, занимающихся в спортивно-оздоровительных группах,**

**ГАУ ВО «СШ по ЗВС»**

Ознакомление спортсменов с инструкцией по пожарной безопасности проводится тренером с целью формирования у спортсменов сознательного и ответственного отношения к вопросам личной безопасности и безопасности окружающих.

Инструктаж проводится со спортсменами перед началом тренировочного процесса. Тренер обязан довести до сведения спортсменов о плане и способе эвакуации (выхода из здания) на случай возникновения пожара, места расположения первичных средств пожаротушения и правила пользования ими. Отметка о проведении инструктажа по пожарной безопасности спортсменов спортивной школы проставляется журнале учета работы тренировочных групп тренера.

**1. Общие требования безопасности**

1.1. При проведении занятий и в свободное время спортсмены должны знать и соблюдать требования пожарной безопасности установленные «Правилами пожарной безопасности в Российской Федерации» и настоящей инструкцией, разработанной на их основе.

1.2. Спортсмены обязаны знать места расположения первичных средств пожаротушения и правила пользования ими.

1.3. Спортсмены обязаны знать план и способы эвакуации (выхода из здания) на случай возникновения пожара.

1.4. При возникновении возгорания или при запахе дыма немедленно сообщить об этом тренеру или работнику учреждения.

1.5. Спортсмены обязаны сообщить тренеру или работнику учреждения о любых пожароопасных ситуациях.

**2. Запрещается**

2.1. Трогать спички, играть с ними, бросать горящие спички в урны или контейнеры-мусоросборники.

2.2. Сушить одежду около печи, нагревательных приборов с открытой спиралью.

2.3. Приносить и пользоваться в учреждении легковоспламеняющимися, взрывоопасными, горючими материалами.

2.4. Оставлять без присмотра включенные в сеть электроприборы.

2.5. Разводить костры на территории учреждения.

2.6. Использовать пиротехнические средства.

2.7. Курить на территории учреждения.

**3. Действия спортсменов**

**в случае возникновения пожара**

3.1. При возникновении пожара (вид открытого пламени, запах гари, задымление) немедленно сообщить работнику учреждения.

3.2. При опасности пожара находится возле тренера. Строго выполнять его распоряжения.

3.3. Не поддаваться панике. Внимательно слушать оповещение по учреждению и действовать согласно указаниям работников учреждения.

3.4. По команде тренера эвакуироваться из здания в соответствии с определенным порядком. При этом не бежать, не мешать своим товарищам, помогать малышам.

3.5. При выходе из здания находиться в месте, указанном тренером.

3.6. Внимание! Без разрешения администрации и тренерского состава учреждения спортсменам не разрешается участвовать в пожаротушении здания и эвакуации его имущества.

3.7. Обо всех причиненных травмах (раны, порезы, ушибы, ожоги и т.д.) спортсмены обязаны немедленно сообщить работникам учреждения.

**4. Что нельзя делать**

**в случае возникновения пожара**

4.1. Открывать окна и двери: приток свежего воздуха поддерживает горение.

4.2. Тушить водой электроприборы, включенные в сеть.

4.3. Ходить в задымленном помещении в полный рост: дым всегда скапливается в верхней части комнаты или здания, поэтому лучше пригнуться или лечь на пол, закрыв нос и рот платком.

4.4. В задымленном коридоре двигаться, держась за перила: они могут привести в тупик.

4.5. Пытаться покинуть горящее помещение на лифте (он может выключиться в любой момент, и вы окажетесь в ловушке).

4.6. Прятаться во время пожара: от огня и дыма спрятаться невозможно.

4.7. Смазывать ожоги маслом.

4.8. Бороться с огнем самостоятельно, не вызывая пожарных.

**ИНСТРУКЦИЯ № 9**

**по правилам электробезопасности**

**для спортсменов и лиц, занимающихся в спортивно-оздоровительных группах,**

**ГАУ ВО «СШ по ЗВС»**

Ознакомление спортсменов с инструкцией по электробезопасности проводится тренером с целью формирования у спортсменов и занимающихся в спортивно-оздоровительных группах (СОГ) сознательного и ответственного отношения к вопросам личной безопасности и безопасности окружающих.

Инструктаж проводится со спортсменами/занимающимися в СОГ как целевой перед каникулами в общеобразовательной школе. Отметка о проведении инструктажа по электробезопасности для спортсменов/занимающихся в СОГ проставляется журнале проведения инструктажей по безопасности, а также вносится запись в журнал учета работы тренировочных групп тренера.

**1. Общие требования безопасности**

1.1. Спортсмены/занимающиеся в СОГ обязаны соблюдать порядок включения электроприборов в сеть: шнур сначала подключается к прибору, а затем к сети. Отключение прибора производится в обратной последовательности.

1.2. Уходя из помещения, следует обязательно выключать электроприборы (утюг, телевизор и т. п.).

1.3. Пользуясь утюгом, чайником, плиткой следует ставить их на специальную подставку.

1.4. Не использовать в качестве абажура для электролампочек бумагу или ткань, т.к. это может привести к возгоранию.

1.5. Проводить ремонт, замену деталей, сборку электроприборов следует только при их выключенном состоянии из электросети.

1.6. Не пользоваться электроприборами с поврежденной изоляцией.

1.7. Не включать в розетку более трех электроприборов.

1.8. В случае возгорания электроприборов, если нельзя потушить вспышку пожара, следует вызвать по телефону пожарную службу.

**2. Запрещается**

2.1. Вставлять вилку в штепсельную розетку мокрыми руками.

2.2. При выключении электроприбора тянуть за электрический провод руками - может случиться короткое замыкание.

2.3. Подходить к оголенному проводу и дотрагиваться до него - может ударить током.

2.4. Прикасаться к нагреваемой воде и сосуду (если он металлический) при включенном в сеть нагревателе.

2.5. Протирать включенные электроприборы влажной тряпкой.

2.6. Размещать цветочные горшки или мокрое белье над электрическими проводами.

2.7. Гасить загоревшиеся электроприборы водой.

2.8. Прикасаться к провисшим или лежащим на земле проводам.

2.9. Влезать на крыши домов и строений, где вблизи проходят линии электропередачи, а также на опоры (столбы) воздушных линий электропередачи.

2.10. Проникать в распределительные устройства, трансформаторные подстанции, силовые щитки - это грозит смертью!

**3. Действия в случае аварийной ситуации**

3.1. Признаки возможного загорания электроприборов:

- дым или запах горелой резины (пластика, дерева);

- сильный нагрев отдельных частей или прибора в целом;

- искрение, вспышки света, треск, гудение в приборе.

При появлении любого из этих признаков необходимо немедленно отключить прибор от электрической сети.

#### 3.2. При загорании телевизора необходимо предпринять следующие действия:

1) выдернуть шнур электропитания из розетки;

2) накрыть электроприбор плотной тканью (покрывалом, курткой, ковриком) – это исключит доступ воздуха к пламени;

3) чтобы избежать отравления продуктами горения, дышать через влажное полотенце;

4) покинуть помещение, вызвать пожарную охрану (при пожаре).

5) только после ликвидации загорания проветрить помещение. Ничего не убирать, чтобы пожарные смогли установить причину пожара и составить акт о пожаре.

**ИНСТРУКЦИЯ-ПАМЯТКА № 10**

**для детей по профилактике дорожно-транспортных происшествий**

1. Ходите только по тротуару!

2. Переходите улицу в местах, обозначенных разметкой или знаками «пешеходный переход», а где их нет – на перекрестках по линии тротуаров.

3. Переходя улицу, посмотрите налево, а дойдя до середины – направо!

4. На улицах и дорогах, где движение регулируется, переходите проезжую часть только при зеленом сигнале светофора или разрешающем жесте регулировщика.

5. Не перебегайте дорогу перед близко идущим транспортом!

6. При отсутствии  в зоне видимости перехода или перекрестка разрешается переходить дорогу под прямым углом к краю проезжей части и там, где она хорошо просматривается в обе стороны.

7. Пешеходы, не успевшие закончить переход, должны остановиться на линии, разделяющей транспортные потоки противоположных направлений. Продолжить переход можно,  лишь убедившись  в  безопасности дальнейшего движения и с учетом сигнала светофора (регулировщика).

8. Стоящий на остановке автобус или троллейбус обходите только в разрешенных для перехода         местах, соблюдайте при этом осторожность. Обходить этот транспорт спереди или сзади опасно!

9. Не устраивайте игры вблизи дорог и не катайтесь на коньках, лыжах и санках на проезжей части улицы.

10. Не цепляйтесь за проходящие автомобили, не катайтесь на сцепном устройстве трамвая – это опасно для жизни!

11. При приближении транспортных средств с включенным проблесковым маячком синего цвета или маячками синего и красного цветов и специальным звуковым сигналом не начинайте переходить улицу, а если находитесь на дороге, уступите дорогу этим транспортным средствам и незамедлительно освободите проезжую часть.

12. Ездить на велосипедах по улицам и дорогам детям разрешается детям не моложе 14 лет.

**Памятка пешеходу**

*Пешеходу запрещается:*

1. Двигаться по краю проезжей части дороги при наличии тротуара, пешеходной или велосипедной дорожки, обочины, по которым возможно движение пешеходов.

2. Задерживаться и останавливаться на проезжей части дороги, в том числе на линии горизонтальной дорожной разметки, разделяющей встречные и попутные потоки транспортных средств, за исключением остановки на островках безопасности.

3. Переходить проезжую часть вне подземного, надземного, наземного пешеходных переходов на участке дороги:

 - с разделительной зоной, разделительной полосой;

 - с общим числом полос движения шесть и более;

- где установлены дорожные ограждения.

4. Выходить на проезжую часть дороги из-за стоящего транспортного средства или иного объекта, ограничивающего обзорность дороги, не убедившись в отсутствии приближающихся транспортных средств.

**ИНСТРУКЦИЯ-ПАМЯТКА №11**

**для детей правила поведения при обнаружении**

**взрывоопасных предметов**

*При обнаружении взрывоопасного предмета или внешне схожего с ним предмета необходимо:*

- немедленно остановиться или прекратить выполняемую работу;

- предупредить окружающих об опасной находке;

- быстро и осторожно отойти от предмета на безопасное расстояние;

- оградить или другим способом исключить случайный доступ в опасную зону посторонних людей до прибытия официальных лиц;

- немедленно сообщить об опасной находке в полицию (по телефону 102) и в МЧС (по телефону 101 или 112);

- по возможности дождаться прибытия официальных лиц и указать им местонахождения взрывоопасного предмета.

**Запрещается:**

- подходить, трогать и сдвигать взрывоопасные предметы с места;

- брать в руки, наносить по ним удары, принимать попытки к разборке;

- переносить или перекатывать их с места на место;

- предпринимать попытки обезвредить или извлечь их из земли;

- обрывать или тянуть отходящие от них проволочки или провода.

**ИНСТРУКЦИЯ № 12**

**по безопасности во время поездки в автобусах**

**для спортсменов и лиц, занимающихся в спортивно-оздоровительных группах,**

**ГАУ ВО «СШ по ЗВС»**

**1. Общие требования**

1.1. К проезду на автобусе допускаются спортсмены/занимающиеся в СОГ, с которыми проведен инструктаж по безопасности во время поездки автобусом.

1.2. При поездках на автобусе необходимо соблюдать правила безопасности граждан на автотранспорте, правила личной гигиены

1.3. При поездках на автобусе возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при аварии.

1.4. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру/тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы.

1.5. Спортсмены/занимающиеся в СОГ, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по безопасности, привлекаются к ответственности, со всеми воспитанниками проводится внеплановый инструктаж.

.

**2. Требования безопасности перед началом поездки**

2.1. Надеть одежду и обувь, соответствующую погодным условиям.

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

2.3. Занять посадочные места.

2.4. Разместить багаж в соответствии с указаниями руководителя

**3. Требования безопасности во время поездки**

3.1. Соблюдать дисциплину, выполнять все указания руководителя.

3.2. Обеспечить сохранность оборудования и чистоту.

3.3. Не ходить по салону автобуса во время движения.

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

**4. Требования безопасности по окончании поездки**

4.1. Взять свой багаж и покинуть автобус.

**5. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

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

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

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

**ИНСТРУКЦИЯ № 13**

**по безопасности при пользовании железнодорожным транспортом**

**для спортсменов и лиц, занимающихся в спортивно-оздоровительных группах,**

**ГАУ ВО «СШ по ЗВС»**

**1. Общие требования**

1.1. К проезду на железнодорожном транспорте допускаются спортсмены/занимающиеся в СОГ, с которыми проведен инструктаж по безопасности при пользовании железнодорожным транспортом.

1.2. При поездках на железнодорожном транспорте необходимо соблюдать правила безопасности граждан на железнодорожном транспорте, правила личной гигиены.

1.3. При поездках на железнодорожном транспорте возможно воздействие на спортсменов/занимающихся в СОГ следующих опасных факторов:

- травмы при наезде поезда;

- электротравмы при проезде на крыше вагона.

1.4. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру/тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы.

1.5. Спортсмены/занимающиеся в СОГ, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по безопасности, привлекаются к ответственности, со всеми воспитанниками проводится внеплановый инструктаж.

**2. Требования безопасности перед поезкой**

**на железнодорожном транспорте**

2.1. Пройти соответствующий инструктаж

2.2. Подготовить необходимый багаж, сложить его аккуратно и компактно.

**3. Требования безопасности во время поездки**

**на железнодорожном транспорте**

3.1. Соблюдать дисциплину, выполнять все указания руководителя.

3.2. Соблюдать правила личной гигиены, своевременно информировать руководителя или его заместителя об ухудшении состояния здоровья или травмах.

3.3. Производить посадку в вагоны только после полной остановки поезда.

3.4. Выход из вагонов и посадку в них необходимо производить только со стороны перрона или посадочной платформы.

3.5. Запрещается:

3.5.1. Проезжать на крышах, подножках, переходных площадках вагонов;

3.5.2. Высовываться из окон вагонов и дверей тамбуров на ходу поезда;

3.5.3. Стоять на подножках и переходных площадках, открывать двери вагонов на ходу поезда, задерживать открытие и закрытие автоматических дверей пригородных поездов; 3.5.4. Проезжать в грузовых поездах без специального разрешения;

3.5.5. Проезжать в поездах в нетрезвом состоянии;

3.5.6. Провозить в вагонах легковоспламеняющиеся и взрывчатые вещества;

3.5.7. Выходить из вагона на междупутье и стоять там при проходе встречного поезда; 3.5.8. Прыгать с платформы на железнодорожные пути;

3.5.9. Устраивать на платформе различные подвижные игры;

3.5.10. Курить в поездах;

3.5.11. Бежать по платформе рядом с вагонами уходящего или прибывающего поезда, а также находиться ближе двух метров от края платформы во время прохождения поезда без остановки;

3.5.12. Подходить к вагону до полной остановки поезда;

3.5.13. Самовольно без надобности останавливать поезд.

**4. Требования безопасности по окончании поездки**

**на железнодорожном транспорте**

4.1. Взять багаж и выйти из вагона на перрон;

4.2. Принять участие в перекличке группы;

4.3. Покинуть перрон только после разрешения руководителя.

**5. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

5.1. При получении травмы оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом руководителю поездки.

5.2. При аварии поезда строго выполнять распоряжения руководителя.

**ИНСТРУКЦИЯ-ПАМЯТКА № 14**

**по безопасности при авиаперелете**

**1. Пассажир на борту воздушного судна обязан:**

1.1. Соблюдать правила поведения на борту воздушного судна.

1.2. Безоговорочно выполнять требования командира воздушного судна и рекомендации других членов экипажа, связанные с обеспечением безопасности полета.

1.3. Занять место в салоне самолета в соответствии с посадочным талоном, а в случае необходимости, в целях обеспечения безопасности полета, — в соответствии с указанием членов экипажа воздушного судна;

1.4. Размещать ручную кладь и личные вещи в специально отведенных местах, указанных бортпроводником;

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

**2. Пассажиру запрещается:**

2.1. Создавать условия, некомфортные для остальных пассажиров;

2.2. Входить в кабину пилотов;

2.3. Отвлекать или создавать препятствия членам экипажа при выполнении ими своих обязанностей;

2.4. Пользоваться электронными приборами и средствами связи (в т. ч. мобильными телефонами) во время руления, взлета и посадки самолета;

2.5. Повреждать (выводить из строя) принадлежащее авиакомпании имущество или оборудование воздушного судна и/или выносить его с борта самолета;

2.6. Использовать аварийно-спасательное оборудование без соответствующих указаний экипажа;

2.7. Покидать свое место при рулении самолета, на этапах взлета, набора высоты, снижения и посадки при включенном табло «Застегните ремни»;

2.8. Совершать хулиганские поступки и действия;

2.9. Неуважительно и агрессивно относиться к другим пассажирам и членам экипажа (повышать голос, сквернословить в адрес окружающих пассажиров или оскорблять бортпроводников и т. п.);

2.10. Выходить из самолета без разрешения командира воздушного судна (членов экипажа);

2.11. Осуществлять другие неадекватные действия, которые могут создать угрозу здоровью и жизни пассажиров или повлиять на безопасность выполняемого полета.

2.12. Производить фото – видеосъемку членов экипажа воздушного судна и пассажиров без их согласия.