

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО ВЕЛОСПОРТУ КРЫМ»

СОГЛАСОВАНО

Председатель ПК

 В.В. Рождественский

« 01 » сентября 2019 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ РК

«СШОР по велоспорту «Крым»
 А.И. Гаран

« 01 » сентября 2019 г.

**ВВОДНЫЙ ИНСТРУКТАЖ
ДЛЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ (СПОРТСМЕНОВ)**

г. Симферополь
2019 г.

Вводный инструктаж для занимающихся (спортсменов)

1. Общие положения.

1.1 Программа вводного инструктажа по охране труда занимающихся (спортсменов) **(далее – занимающиеся)** во время тренировочного процесса распространяется на всех участников тренировочного процесса во время пребывания в ГБУ РК «СШОР по велоспорту «Крым», на ее территории и в ее структурных подразделениях.

1.2 Все участники тренировочного процесса должны знать правила оказания первой (доврачебной) помощи при специфических повреждениях.

2. Требования безопасности жизнедеятельности занимающихся (спортсменов) во время тренировочного процесса в ГБУ РК «СШОР по велоспорту «Крым».

2.1. Общие сведения о ГБУ РК «СШОР по велоспорту «Крым».

Полное наименование учреждения: Государственное бюджетное учреждение Республики Крым «Спортивная школа олимпийского резерва по велоспорту «Крым»

Сокращенное наименование: ГБУ РК «СШОР по велоспорту «Крым»

Ввод в эксплуатацию в 1917 году, здание кирпичное, одноэтажное, типовой постройки, велобаза, хозяйственные постройки. Площадь основного здания составляет 447,1 кв.м.

В здании имеется:

- помещения для администрации;
- приспособленные помещения для тренировочных занятий;
- тренерские комнаты;
- туалеты;
- водопровод;
- канализация;
- 2 эвакуационных выхода.

2.2. ГБУ РК «СШОР по велоспорту «Крым» в своей деятельности руководствуется действующим законодательством Российской Федерации, Федеральным законом «О некоммерческих организациях», Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», законом Республики Крым «О физической культуре и спорте в Республике Крым», Уставом ГБУ РК «СШОР по велоспорту «Крым».

2.3. ГБУ РК «СШОР по велоспорту «Крым» является юридическим лицом, имеет самостоятельный баланс, смету, может быть истцом и ответчиком в суде. ГБУ РК «СШОР по велоспорту «Крым» имеет печать со своим наименованием, расчетный счет.

ГБУ РК «СШОР по велоспорту «Крым» имеет права юридического лица с момента государственной регистрации.

2.4. ГБУ РК «СШОР по велоспорту «Крым» отвечает по своим обязательствам тем своим имуществом, на которое по законодательству Российской Федерации может быть обращено взыскание.

2.5. Место нахождения ГБУ РК «СШОР по велоспорту «Крым»»: Российская Федерация, Республика Крым, г. Симферополь, ул. Залесская, 24.

Телефон: (0652) 44-78-07

Персонал учреждения подразделяется на следующие категории: административный персонал, специалисты, тренерский персонал, обслуживающий персонал.

2.6. Медицинское обслуживание школы обеспечивает Центр спортивной медицины Республики Крым и медперсонал ГБУ РК «СШОР по велоспорту «Крым».

2.7. Организация питания в ГБУ РК «СШОР по велоспорту «Крым» не осуществляется.

2.8. Предметом деятельности Учреждения является реализация программ спортивной подготовки по велосипедному спорту.

Целями деятельности Учреждения являются:

- осуществление спортивной подготовки на территории Российской Федерации;

- обеспечение целенаправленной подготовки спортивного резерва по олимпийским видам спорта, включенным во Всероссийский реестр видов спорта;
- развитие велосипедного спорта, создание необходимых условий для подготовки и успешного выступления спортсменов Республики Крым во всероссийских и международных соревнованиях;
- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации и Республики Крым по олимпийским видам велосипедного спорта;
- организация и проведение тренировочных мероприятий на основе разработанных в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки программ спортивной подготовки;
- организация и проведение официальных спортивных мероприятий;
- финансовое обеспечение, материально-техническое обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе обеспечение питания и проживания, обеспечение спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки, проезда к месту проведения тренировочных мероприятий (в том числе тренировочных сборов) и спортивных мероприятий и обратно, проживания и питания в период проведения тренировочных мероприятий (в том числе тренировочных сборов) и спортивных мероприятий (в том числе тренировочных сборов) и спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение участия спортсменов в официальных спортивных мероприятиях;
- разработка и реализация программ спортивной подготовки;
- организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения;
- составление индивидуальных планов спортивной подготовки спортсменов, находящихся на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;
- развитие физической культуры и спорта, пропаганда здорового образа жизни и привлечение детей и молодежи к занятиям физической культурой и спортом на территории республики Крым.

2.9. Для реализации целей **ГБУ РК «СШОР по велоспорту «Крым»** в порядке, установленном законодательством Российской Федерации и законодательством Республики Крым, имеет право:

- создавать по согласованию с Учредителем филиалы и открывать представительства и ликвидировать их в соответствии с законодательством Российской Федерации и законодательством Республики Крым;
- в соответствии с законодательством Российской Федерации и законодательством Республики Крым участвовать в ассоциациях, союзах и иных организациях;
- самостоятельно планировать свою деятельность и определять перспективы развития;
- определять структуру и штатное расписание, устанавливать заработную плату работникам Учреждения, в том числе надбавки и доплаты к должностным окладам, порядок и размер премирования;
- устанавливать для своих работников дополнительные отпуска, сокращенный рабочий день;
- заключать сделки с юридическими и физическими лицами, в том числе с иностранными, не противоречащие целям деятельности учреждения;
- осуществлять закупки товаров, работ и услуг для обеспечения деятельности Учреждения в соответствии с законодательством Российской Федерации и законодательством Республики Крым;
- сдавать в аренду находящееся в оперативном управлении Учреждения имущество в порядке и в случаях, установленных законодательством Российской Федерации и законодательством Республики Крым;
- определять режим содержания и использования зданий и сооружений;

- получать добровольные имущественные взносы и пожертвования, спонсорские отчисления от юридических и физических лиц;
- осуществлять иные права, предусмотренные законодательством Российской Федерации и законодательством Республики Крым.

2.10. Типы и виды реализуемых программ:

- этап тренировочный (ТСС) (4-5 лет)
- этап совершенствования спортивного мастерства (не ограничено)
- этап высшего спортивного мастерства (не ограничено).

2.11. Деятельность **ГБУ РК «СШОР по велоспорту «Крым»** строится на принципах демократии и гуманизма, общедоступности, приоритета общечеловеческих ценностей жизни, гражданственности, свободного развития личности, светского характера образования. Обучение и воспитание осуществляется в интересах личности, общества, государства, обеспечивает создание благоприятных условий для оптимального развития личности.

2.12 Выполнение требований правил по охране труда занимающимися есть обязательным в работе, направленной на организацию безопасных и здоровых условий занятий занимающихся, во время проведения занятий в спортивных залах, в тренажерных, на стадионах, на велотреках. Все вышеперечисленные спортивные объекты являются объектами опасности, поэтому необходимо придерживаться правил безопасности во время занятий и быть одетыми в спортивную форму.

3. Общие правила во время тренировочного процесса. Обстоятельства и причины наиболее характерных несчастных случаев, происшедших в спортивных заведениях.

3.1 Занимающихся обязаны выполнять требования по безопасности жизнедеятельности, предусмотренные соответствующими правилами и инструкциями, придерживаться дисциплины, добросовестно тренироваться.

3.2 Занимающиеся обязаны беречь оборудование, спортивный инвентарь и т.п., бережно относиться к школьному имуществу.

3.3 Занимающихся обязаны добросовестно придерживаться правил личной гигиены и санитарных норм на месте занятий.

3.4 Выполнять только то задание, которое дал тренер.

3.5 Занимающимся запрещается без разрешения тренера, проводящего занятия в спортивном зале, подходить к имеющимся в спортивном зале, тренажерном зале и во вспомогательных помещениях (раздевалки, душевые и т.д.) оборудованию и инвентарю и пользоваться им, не подходить к окнам.

3.6 Не входить в спортивный зал и не выходить из него без разрешения тренера.

3.7 Не бегать, не толкаться, не кричать, не играть в подвижные игры во время тренировочного процесса.

3.8 Запрещено провоцировать словами, действиями агрессивное поведение, которое может привести к драке во время тренировочного процесса.

3.9 Не допускать грубости, оскорблений, применение противоправных действий в решении конфликтных ситуаций.

3.10 Не приносить опасные предметы (режущие, колющие, взрывоопасные, огнеопасные предметы, газовые баллончики, петарды и т.п.).

3.11 Не курить, не употреблять алкогольные напитки, наркотические вещества.

3.12 Не выносить из здания ценности.

3.13 Быть осторожным в наиболее травмоопасных местах (около стеклянных дверей, не прятаться за ними).

3.14 Не одевать на тренировки украшения, иметь короткий маникюр.

3.15 Сотрудничать с администрацией школы относительно создания безопасных условий для тренировок (сообщать о всех недостатках, которые могут привести к опасности жизнедеятельности во время тренировочного процесса).

3.16 О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру проводящему занятия в спортивном зале.

3.17 Занимающиеся должны знать место нахождения аптечки и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

3.18 Принимать во внимание обстоятельства и причины наиболее характерных несчастных случаев, которые случились в спортивных заведениях за последние годы:

- травмирование, вследствие противоправных действий других лиц (драки между занимающимися);
- невыполнение занимающимися правил безопасности во время проведения тренировочных занятий и спортивных мероприятий в спортивном зале, на площадке, на стадионах, велотреках;
- невыполнение занимающимися требований инструкций охраны труда.

4. Требования пожарной безопасности в ГБУ РК «СШОР по велоспорту «Крым», знакомство с правилами пожарной безопасности.

4.1 Занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

4.2 При возникновении пожара не паниковать, а выполнять требования инструкций и указания взрослых для выхода в безопасное от огня место.

4.3 Занимающимся на территории учреждения запрещено курить и разбрасывать зажжённые спички, применять в помещениях открытый огонь (паяльные лампы, факелы, зажигалки и т.п.).

4.4 Не использовать в помещениях школы электрокипятильники, чайники и др., не оставлять без присмотра включенные в электросеть электрические приборы. Обо всех случаях нарушений сообщить тренеру.

4.5 На территории ГБУ РК «СШОР по велоспорту «Крым» нельзя разжигать костры, жечь мусор, отходы, упаковочные материалы.

4.6 Во время тренировочных занятий, массовых мероприятий не приближаться к электроприборам, музыкальной аппаратуре, которые питаются электричеством. В случае обнаружения оборванных проводов, незапланированной проводки, искрения проводки, немедленно сообщить тренеру, администрации, дежурным.

4.7 Не собираться во время проведения массовых мероприятий возле проходов, выходов и входов, возле аварийных выходов. Не загромождать предметами проходы, оставлять их всегда свободными для осуществления эвакуации в случае чрезвычайной ситуации.

4.8 В случае возникновения пожара или аварийной ситуации:

- немедленно оповестить об этом тренера, дежурных, администрацию;
- после эвакуации построиться в определенном месте и во время переключки обозначить свое присутствие для учета эвакуированных детей. Никуда после эвакуации без разрешения тренера не идти;
- если чрезвычайная ситуация выходит из-под контроля взрослых, необходимо срочно связаться по тел. 101, сообщить о пожаре или аварийной ситуации, назвать свою фамилию, имя и адрес ГБУ РК «СШОР по велоспорту «Крым» (ул. Залесская, 24). Кратко описать ситуацию: количество людей, открытый или закрытый огонь, наличие дыма.

5. Правила поведения во время пожара в ГБУ РК «СШОР по велоспорту «Крым» в случае отсутствия рядом с занимающимися взрослого человека.

Пожар в помещениях (спортивных, тренажерных залах):

- если можно выйти из помещения через двери следует спасаться самому и помочь другим людям;
- если выход перекрыт огнем, следует выбираться из помещения через окно;
- во время пожара нельзя прятаться в глухие углы, под стол, в шкафы, в кладовку и т.п.;
- необходимо защищать органы дыхания и закрыть щели под дверью (лучше мокрыми тряпками);
- подавать сигналы спасателям.

Пожар в коридоре:

- прежде чем выглянуть в коридор, надо дотронуться тыльной стороной ладони до ручки входных дверей, если она горячая открывать нельзя – там пожар;
- если невозможно покинуть помещение, надо связаться по моб. связи (112), чтобы сообщить о себе и закрыться в помещении с выходом к окну.

6. Радиационная безопасность, действия в случае чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.

6.1. Об угрозе и возникновения чрезвычайных ситуаций радиоактивного, химического, бактериологического заражения, катастрофического затопления и других видов опасности получите оповещение от местного штаба ГО по радио, телевидению, из газет, а также от тренеров, администрации школы.

6.2. В случае возникновения ЧС радиоактивного, химического, бактериологического заражения и др. видов опасности четко исполнять указания и инструкции тренера, администрации, медицинских работников.

6.3. Не употреблять воду и еду, неорганизованную тренером или кем-либо из взрослых. Вода в кране может быть заражена, как и еда, которая пребывала в зараженном воздухе.

6.4. Если в комнату помещения, в котором вы пребываете, через щели, незакрытые окна поступает зараженный воздух, надо немедленно сообщить тренеру, администрации спортивной школы.

6.5. Если в комнате помещения, в котором вы пребываете, явное загрязнение ртутью, надо немедленно отойти от зараженного места, ничего не трогать руками и немедленно оповестить об этом тренера, администрацию.

6.6. Во время возникновения угрозы затопления четко исполнять распоряжения и указания тренера, администрации: пребывать в определенном месте и следить за тем, чтобы в помещении были отключены электричество и вода (там, где вы пребываете). В случае определения данных нарушений надо сразу известить взрослых.

6.7. При снежных бурях, ураганах, смерчах и др. стихийных бедствиях четко исполнять распоряжения и указания тренера-преподавателя, администрации: пребывать в определенном месте.

Категорически запрещается подходить к окнам и дверям, открывать их. Четко исполнять указания взрослых во время эвакуации.

6.8. В случае возникновения землетрясения и обвала здания **ГБУ РК «СШОР по велоспорту «Крым»**, действовать по таким правилам:

- позвать на помощь;
- если кто-то откликнулся, сообщить о месте пребывания и что случилось;
- спокойно ждать, пока разберут завал;
- если никто не слышит, попробовать освободить руки и ноги;
- осмотреться, какими предметами завалено;
- если они не очень тяжелые, осторожно разбирать завал, стараться не зацепить то, на чем все держится;
- если не видно, чем завалено, либо предметы, которые на вас упали, очень тяжелые, терпеливо звать на помощь несколько часов;
- если никто не слышит, все – таки попробовать разобрать завал;

- освободившись, осмотреть себя, если необходимо, оказать себе первую помощь; остановить кровотечение, зафиксировать сломанную конечность;
- если не может выбраться из здания, надо сообщить о себе (если есть возможность, необходимо воспользоваться телефоном мобильной связи, стучать по трубам отопления, громко звать на помощь);
- ожидая помощи, надо стремиться избежать переохлаждения: постелить что-нибудь на пол, лечь на бок, положив под себя руку, колени подтянуть к груди.

7. Безопасность дорожного движения.

Поведение на улице, ознакомление с правилами дорожного движения.

При выходе из дома:

Если у подъезда дома возможно движение, сразу обратите внимание ребенка, нет ли приближающегося транспорта. Если у подъезда стоят транспортные средства или растут деревья, приостановите свое движение и оглядитесь – нет ли опасности.

При движении по тротуару:

Придерживайтесь правой стороны. Взрослый должен находиться со стороны проезжей части. Если тротуар находится рядом с дорогой, родители должны держать ребенка за руку. Приучите ребенка, идя по тротуару, внимательно наблюдать за выездом машин со двора. Не приучайте детей выходить на проезжую часть, коляски и санки везите только по тротуару.

Готовясь перейти дорогу :

Остановитесь, осмотрите проезжую часть. Развивайте у ребенка наблюдательность за дорогой. Подчеркивайте свои движения: поворот головы для осмотра дороги. Остановку для осмотра дороги, остановку для пропуска автомобилей. Учите ребенка всматриваться вдаль, различать приближающиеся машины. Не стойте с ребенком на краю тротуара. Обратите внимание ребенка на транспортное средство, готовящееся к повороту, расскажите о сигналах указателей поворота у машин. Покажите, как транспортное средство останавливается у перехода, как оно движется по инерции.

При переходе проезжей части:

Переходите дорогу только по пешеходному переходу или на перекрестке. Идите только на зеленый сигнал светофора, даже если нет машин. Выходя на проезжую часть, прекращайте разговоры. Не спешите, не бегите, переходите дорогу размеренно. Не переходите улицу под углом, объясните ребенку, что так хуже видно дорогу. Не выходите на проезжую часть с ребенком из-за транспорта или кустов, не осмотрев предварительно улицу. Не торопитесь перейти дорогу, если на другой стороне вы увидели друзей, нужный автобус, приучите ребенка, что это опасно. При переходе по нерегулируемому перекрестку учите ребенка внимательно следить за началом движения транспорта. Объясните ребенку, что даже на дороге, где мало машин, переходить надо осторожно, так как машина может выехать со двора, из переулка.

При посадке и высадке из транспорта:

Выходите первыми, впереди ребенка, иначе ребенок может упасть, выбежать на проезжую часть. Подходите для посадки к двери только после полной остановки. Не садитесь в транспорт в последний момент (может прищемить дверями). Приучите ребенка быть внимательным в зоне остановки – это опасное место (плохой обзор дороги, пассажиры могут вытолкнуть ребенка на дорогу).

При ожидании транспорта :

Стойте только на посадочных площадках, на тротуаре или обочине.

Рекомендации по формированию навыков поведения на улицах:

Навык переключения на улицу: подходя к дороге, остановитесь, осмотрите улицу в обоих направлениях.

Навык спокойного, уверенного поведения на улице: уходя из дома, не опаздывайте, выходите заблаговременно, чтобы при спокойной ходьбе иметь запас времени.

Навык переключения на самоконтроль: умение следить за своим поведением формируется ежедневно под руководством родителей.

Навык предвидения опасности: ребенок должен видеть своими глазами, что за разными предметами на улице часто скрывается опасность.

Важно чтобы родители были примером для детей в соблюдении правил дорожного движения.

Не спешите, переходите дорогу размеренным шагом.

Выходя на проезжую часть дороги, прекратите разговаривать — ребёнок должен привыкнуть, что при переходе дороги нужно сосредоточиться.

Не переходите дорогу на красный или жёлтый сигнал светофора.

Переходите дорогу только в местах, обозначенных дорожным знаком «Пешеходный переход».

Из автобуса, троллейбуса, трамвая, такси выходите первыми.

В противном случае ребёнок может упасть или побежать на проезжую часть дороги.

Привлекайте ребёнка к участию в ваших наблюдениях за обстановкой на дороге: показывайте ему те машины, которые готовятся поворачивать, едут с большой скоростью и т.д.

Не выходите с ребёнком из-за машины, кустов, не осмотрев предварительно дороги, — это типичная ошибка, и нельзя допускать, чтобы дети её повторяли.

Не разрешайте детям играть вблизи дорог и на проезжей части улицы.

8. Бытовой травматизм.

Предупреждение и действия в случае несчастных происшествий в быту.

8.1. Несчастными случаями в быту следует считать не связанные с учебно-воспитательным процессом травмы, в частности полученные вследствие нанесения телесных повреждений другим лицом, отравление, самоубийства, ожоги, обморожения, утопление, поражение электрическим током, молнией; травмы, полученные вследствие стихийного бедствия, контакта с животными и т.п., которые привели к ухудшению здоровья потерпевших.

8.2. Факт ухудшения здоровья вследствие несчастного случая устанавливает и регистрирует лечебно-профилактическое учреждение.

8.3. Документом, который подтверждает ухудшение здоровья лица, есть лист нетрудоспособности или справка с лечебно-профилактического учреждения.

Для предупреждения бытового травматизма следует четко выполнять правила по безопасности жизнедеятельности, быть осторожным в отношении личного состояния здоровья и состояния здоровья окружающих. Применять знания для предупреждения травм, полученные на уроках БЖД, воспитательных часах во время учебно-воспитательного процесса.

8.4. Выполнять данные правила по безопасности жизнедеятельности.

9. Правила безопасного поведения во время грозы.

9.1. Гроза относится к быстротекущим, бурным и чрезвычайно опасным атмосферным явлениям природы. Предотвратить ее развитие невозможно. Для уменьшения случаев поражения человека молнией необходимо знать и соблюдать основные правила и требования безопасности в зависимости от конкретных условий.

9.2. В квартире, доме, здании: ликвидируйте сквозняки, плотно закройте окна, дымоходы, отсоедините электроприборы от источников питания, отключите наружную антенну, прекратите телефонные разговоры, не располагайтесь у окна, печи, камина, массивных металлических предметов, на крыше и на чердаке.

9.3. В лесу: постарайтесь встретить грозу на поляне, не ищите защиты под кронами высоких или отдельно стоящих деревьев, не прислоняйтесь к их стволам, поскольку прямое попадание молнии в дерево может разбить его в щепки и травмировать рядом

стоящих людей. Не располагайтесь у костра: столб горячего воздуха является хорошим проводником электричества. Не влезайте на высокие деревья.

9.4. На открытом месте: следите за тем, чтобы вы не оказались самой высокой точкой в окрестности, именно в нее чаще всего попадает молния. Не располагайтесь на возвышенностях, у металлических заборов, опор линий электропередачи и под проводами, не ходите босиком, не прячьтесь в стоге сена или соломы, в необитаемых одиночных бараках или сараях, не поднимайте над головой токопроводящие предметы: лопаты, тяпки, косы. Прекратите спортивные игры и движение, уйдите в укрытие, не располагайтесь плотной группой в потенциально опасном месте.

9.5. В горах: незамедлительно покиньте опасную зону, прекратите движение, исключите контакт тела с мокрыми скалами, тесными щелями, навесами и гротами, по возможности изолируйте себя от мокрой земли и скал, используя обувь на резиновой подошве, сухую палатку, спальный мешок, веревку, рюкзак, камень. Постарайтесь сохранить сухими одежду, обувь, снаряжение, продукты питания, медикаменты. Металлические предметы опустите на веревке или разместите на расстоянии 15-20 метров от места нахождения людей.

9.6. В палатке: установите палатку на расстоянии не менее 2 метров от ствола дерева и его веток, дополнительно закрепите палатку, накройте ее водонепроницаемой пленкой, металлические предметы разместите на расстоянии не менее 10-15 метров от палатки, плотно закройте все отверстия, в том числе вход, наденьте сухую одежду и лягте. В грозоопасной местности в конец палатки можно вплести медную ленту и заземлить ее с помощью вбитого в землю металлического стержня.

9.7. У воды: во время грозы не купайтесь, не располагайтесь в непосредственной близости от водоема, не плавайте на лодке, не ловите рыбу.

В машине: прекратите движение, не стойте на высоком месте или в открытом поле, переждите грозу в салоне автомобиля, не заправляйте машину во время ненастья, не располагайтесь между машинами или в кузове автомобиля, не сидите на металлических предметах, не прячьтесь под машину, не держите в руках металлические предметы.

9.8. Правила поведения:

- для уменьшения вероятности поражения молнией тело человека должно иметь как можно меньший контакт с землей. Наиболее безопасной позой считается следующая: присесть, ступни поставить вместе, опустить голову и грудь на колени и предплечья, руками обхватить колени;
- можно сесть или встать на изоляционный материал: бревно, доску, камень, палатку, спальный мешок, веревку, рюкзак;
- не располагайтесь во время грозы рядом с железнодорожным полотном, у водоема, у высотного объекта без молниеотвода;
- в зоне относительной безопасности займите сухое место на расстоянии 1,5-2 метра от высоких объектов: дерево, скала, опора ЛЭП;
- не находитесь рядом с включенными электроприборами, проводкой, металлическими предметами, не касайтесь их руками, не располагайтесь вблизи молниезащитного заземления;
- не касайтесь головой, спиной или другими частями тела поверхности скал, стволов деревьев, металлических конструкций;
- обойдите участок земли, куда попала молния, или переждите несколько минут, когда электричество рассеется;
- во время грозы постарайтесь сохранить одежду и тело сухим;
- незамедлительно вызовите пожарных и спасателей в случае возникновения пожара от удара молнии, постарайтесь ликвидировать его своими силами;
- окажите помощь пострадавшим.

10.Правила поведения при обнаружении взрывчатых веществ.

- 10.1. Не пытайтесь самостоятельно обезвредить (разминировать) взрывное устройство. Это должны делать специалисты.
- 10.2. Не трогайте, не переносите, не распаковывайте, не бросайте подозрительные предметы.
- 10.3. Не располагайтесь вблизи опасного предмета, отойдите на расстояние не менее 100м.
- 10.4. Сообщите о подозрительном предмете учителям, в милицию, пожарным, спасателям, они должны организовать охрану и дежурство в зоне нахождения опасного объекта до прибытия специалистов.
- 10.5. Дождитесь прибытия специалистов, укажите им место и время обнаружения подозрительного предмета.
- 10.6. Не изготавливайте самодельные взрывные устройства.
- 10.7. Не храните в доме, квартире, подсобном помещении компоненты для их изготовления.
- 10.8. Любой взрывоопасный предмет может взорваться в результате неправильного обращения или хранения.
- 10.9. Не носите в карманах взрывоопасные изделия, они могут взорваться от механического или теплового воздействия.
- 10.10. Любое взрывоопасное устройство может стать причиной большой беды.

11.Правила по электробезопасности.

- 11.1. Если хочешь долго жить – не приближайся без крайней необходимости к находящимся под напряжением проводам и электроустановкам.
- 11.2. **Нельзя:**
 - влезать на опоры высоковольтных линий;
 - играть под воздушными линиями электропередач;
 - устраивать под высоковольтными линиями походные биваки и стоянки;
 - разводить костры под высоковольтными линиями;
 - делать на провода набросы проволоки и других предметов;
 - запускать под высоковольтными линиями воздушного змея;
 - влезать на крыши домов и строений, где поблизости проходят электрические провода;
 - заходить в электрощитовые и другие электротехнические помещения;
 - крайне опасно касаться оборванных висящих или лежащих на земле проводов или даже приближаться к ним.

12.При нападении собаки.

- 12.1. **Надо:**
 - попытаться остановить нападающую собаку громкой командой «Фу», «Сидеть», «Стоять» и др.;
 - бросить в собаку какой-нибудь предмет, чтобы выиграть время;
 - защищаться с помощью палки или камня;
 - при прыжке собаки – защитить горло, прижав подбородок к груди и выставив вперед руку;
 - бить собаку по наиболее уязвимым местам: голове, носу, в пах, по хребту или задним лапам;
 - призвать на помощь окружающих.
- 12.2. **Нельзя:**
 - заигрывать с незнакомой собакой, даже если она кажется вам дружелюбной;
 - подходить к собаке, когда она ест или стережет какую-нибудь вещь;
 - показывать ей свой испуг, неуверенность;
 - пытаться убежать;
 - поворачиваться к собаке спиной.

12.3. Что делать, если собака вас укусила?

- промыть рану обильным количеством воды, лучше с перекисью водорода;
- окружность раны смазать йодом и наложить чистую повязку;
- срочно обратиться в ближайший травмпункт.

13. Правила для тех, кто оказался в опасной ситуации.

- 13.1. Оценить уровень опасности, если ситуация угрожает жизни, времени на раздумья нет, надо действовать немедленно.
- 13.2. Если угрозы жизни нет, сначала надо успокоиться.
- 13.3. Если не справляетесь с ситуацией, необходимо сложить план действий и выполнять его.
- 13.4. Если нужна помощь, необходимо обратиться к спасательным службам, соседям, случайным прохожим.
- 13.5. Если помощь не поспевает, не теряйте надежду, в следующий момент ситуация может измениться к лучшему.

14. Правила безопасного поведения в местах скопления людей.

- 14.1. Собираясь в местах скопления людей, необходимо соответственно одеться.
- 14.2. На концерты, представления, соревнования лучше проходить заранее.
- 14.3. Надо садиться на места вблизи выхода.
- 14.4. После окончания лучше подождать, пока люди выйдут.
- 14.5. В толпе надо двигаться вместе со всеми, стараясь быть как можно дальше от стен и дверей, к которым могут придавить.
- 14.6. Если вы упали, попробуйте подняться, а если это не удастся, надо сгруппироваться и защищать руками голову.
- 14.7. Нельзя ходить на митинги и демонстрации протеста, детям там может быть особенно опасно.

15. Правила для тех, кто остается дома сам.

- 15.1. Нельзя открывать дверь незнакомым людям, даже если они представились работниками коммунальных служб или полиции.
- 15.2. Ключи от квартиры надо носить с собой, надежно спрятав или оставить у соседей, которым доверяют родители.
- 15.3. Не следует никому рассказывать о ценных вещах, которые есть дома.

16. Правила безопасного поведения на улице.

- 16.1. Надо выполнять правила пяти «не»: не разговаривать с незнакомыми, не садиться в машину к незнакомым, не брать ничего у незнакомых, не сворачивать с пути от школы к дому, не играть на улице после того, как стемнело.
- 16.2. На улице надо вести себя спокойно и уверенно.
- 16.3. Если поздно возвращаетесь домой, надо избегать задворков, пустырей, густых зарослей, лучше, если родители встретят и проведут домой.
- 16.4. Не выносить из дома дорогие вещи.
- 16.5. Поздней порой не уходить самим далеко от дома.

17. Действия в случае несчастных случаев в быту.

17.1. Успокоиться и успокоить окружающих. Вызвать скорую помощь по тел. «103». По возможности оказать потерпевшему первую (доврачебную) помощь; остановить кровотечения, зафиксировать сломанную конечность.

17.2. Первая (доврачебная) медицинская помощь в случае несчастных случаев, чрезвычайных событий и т.п., которые произошли во время учебно-тренировочного процесса.

Определить, что первая доврачебная помощь своевременная правильная помощь потерпевшему до приезда врачей.

В случае обнаружения аварийной ситуации, во время которой пострадавший получил некоторые повреждения, немедленно сообщить об этом тренеру, администрации.

В случае отсутствия взрослых надо самостоятельно вызвать скорую медицинскую помощь по телефону 103, описав коротко состояние и повреждения, которые получил пострадавший, обязательно надо указать сведения о местонахождении пострадавшего в **ГБУ РК «СШОР по велоспорту «Крым»**, назвать номер своего телефона.

17.3. Оказание первой помощи при поражении электрическим током.

Выключить рубильник или выкрутить предохранитель.

Выключить сеть питания.

Сухой палкой откинуть от потерпевшего провода, который находится под напряжением, оттащить потерпевшего от электрических проводов, токопроводящих частей установки. Надо пользоваться резиновыми перчатками или намотать на руку шарф, прорезиненный плащ и т.п. Рекомендуется стать на изолированный предмет (сухая доска, сверток сухой спецодежды)

Если после освобождения потерпевшего от действия тока он не дышит, то необходимо немедленно сделать искусственное дыхание и непрямой (наружный) массаж сердца. Наиболее эффективным методом искусственного дыхания есть (со рта в рот) или (со рта в нос).

После завершения вдувания воздуха в рот или в нос потерпевшему дать возможность свободного выдоха. Частота вдувания воздуха потерпевшему должна быть 12-13 раз в минуту.

17.4. Оказание первой помощи при переломах, вывихах, растяжений связок, суставов, ударах.

При переломах, вывихах необходимо придать потерпевшему удобное положение, что исключает движения поврежденной части тела. Это достигается путем наложения шины, при ее отсутствии можно использовать палки, доски фанеры и т.п.

Особенно опасны травмы позвоночника, в таких случаях необходимо осторожно, не поднимая потерпевшего, подсунуть ему под спину доску, щит, двери и т.п.

При переломе ребер необходимо крепко забинтовать грудь либо стянуть ее полотенцем во время выдоха.

При переломах и вывихах ключицы в подмышечную впадину надо наложить вату или другой материал, согнуть руку в локте под прямым углом и прибинтовать ее к туловищу.

При переломах и вывихах кисти и пальцев рук необходимо сделать так: кисть руки с вложенным в ладонь пучком ваты, бинта (пальцы согнуты) приложить к шине, которая должна начинаться около середины предплечья и оканчиваться около кончиков пальцев и перебинтовать.

При растяжении связок суставов – поднять больную конечность вверх, наложить холодный компресс и тесную повязку, обеспечить покой до прибытия врача.

При ударах обеспечить потерпевшему полный покой, наложить на место удара холодный компресс. При ударах с синяками не следует класть примочки, место удара смазать йодом и наложить повязку.

17.5. Первая помощь при ожогах, тепловых ударах.

При оказании первой помощи при ожогах, тепловых ударах следует быстро прекратить действие высокой температуры.

При появлении разных признаков теплового или солнечного удара потерпевшего надо немедленно вывести на свежий воздух или в тень, положить, расстегнуть тесную одежду, на голову и на сердце положить холодные компрессы, дать пить в большом количестве холодную воду, в тяжелых случаях потерпевшего облить холодной водой.

При остановке дыхания или его затруднения до прибытия врача, потерпевшему делают искусственное дыхание.

17.6. Первая помощь при обморожении, переохлаждении.

Обморожение возникает при местном действии холода на тело.

При обморожении I степени следует растереть обмороженные места тела сухой теплой тканью до покраснения.

При обморожении II – III степени – наложить стерильные сухие повязки и обеспечить немедленную доставку потерпевшего в больницу.

При легкой степени переохлаждения тело следует разогреть растиранием и дать выпить несколько стаканов теплой жидкости.

При средней и тяжелой степени – тело энергично растереть шерстяной тканью до покраснения кожи, дать много пить.

17.7. Оказание первой помощи при ранении и кровотечении.

Первая помощь при ранении и кровотечении сводится к осторожному накладыванию на рану индивидуального пакета. При этом мыть рану водой, смывать кровь запрещено.

Если индивидуального пакета нет, для перевязки используйте чистый носовой платок. В этом случае подготовленную для перевязки ткань смочите йодом так, чтобы пятно йода немного превышало размеры раны.

При кровотечении необходимо поднять раненую конечность, закрыть рану перевязочным материалом и прижать участок около нее на 4-5 мин., не притрагиваясь к ране пальцем.

При положении жгута сначала место надо обернуть мягким материалом (тканью, ватой и т.п.), потом растянуть жгут и туго перетянуть им предварительно обернутый участок конечности, пока не прекратится кровотечение.

При отсутствии резиновой трубки либо ленты, которая растягивается, для жгута можно использовать другие материалы (веревку, ремень, полотенце и т.п.)

17.8. Первая помощь при отравлении.

Причиной отравления является проникновение в организм человека разных токсических веществ. Заболевание начинается через 2-3 часа, иногда через 20-26 часов.

При пищевом отравлении потерпевшему несколько раз необходимо промыть желудок (заставляют выпить 1,5-2 л воды, а потом вызывают рвоту раздражением корня языка) до появления чистых промывных вод.

Можно дать 8-10 таблеток активированного угля. Потом много чая, но не еду. Если после отравления прошло 1-2 часа и отравление попало из желудка в кишечник, то вызывать рвоту бесполезно.

17.9. Действия при пищевом отравлении:

- при первых признаках пищевого отравления надо обратиться к врачу или вызвать скорую помощь (103);
- если есть подозрение, что отравление вызвано грибами, надо немедленно вызвать скорую помощь – каждая минута дорога;
- до прибытия врачей желательно промыть желудок, а потом выпить воды или несладкого чая.

17.10. Первая помощь при поражении химическими веществами.

Если химическое вещество жидкое, его необходимо немедленно смыть проточной водой в течение 15-30 мин.

Если химическое вещество попало в глаза, следует промыть их холодной водой в течение 15-30 мин. Глаз надо раскрыть, а струю воды направить к его внутреннему уголку.

Если вещество сухое, его надо стряхнуть или снять сухой тряпочкой (нельзя сдувать, чтобы пылинки не попали в глаза).

Только после этого пораженный участок необходимо промыть водой.

Дети и люди пожилого возраста должны быть немедленно госпитализированы, даже при незначительном поражении химическими веществами.

При первых признаках отравления надо вызвать скорую помощь по номеру 103.

В больницу надо взять посуду и этикетку от химического вещества, которое вызвало отравление.

18. Требование безопасности жизнедеятельности занимающихся во время тренировочного процесса в ГБУ РК «СШОР по велоспорту «Крым»

и на ее территории, если аварийная ситуация вышла из-под контроля взрослых.

18.1. Если аварийная ситуация вышла из-под контроля взрослых, нельзя паниковать, помня, что безопасность твоей жизни зависит от тебя. Необходимо правильно оценить ситуацию и действовать в русле правил и требований данной инструкции по безопасности жизнедеятельности. Стараться покинуть аварийно-опасное место. По мобильной связи связаться с взрослыми и описать ситуацию – они подскажут, как действовать.

18.2. Помнить номера экстренных служб, в случае необходимости обращаться по номерам к специалистам:

101 – пожарная часть, МЧС

102 – полиция

103 – скорая медицинская служба

104- газовая служба.

19. Требования безопасности по окончании занятий.

19.1. Сдать использованное оборудование и инвентарь тренеру, проводящему занятия в спортивном, тренажерном зале.

19.2. С разрешения тренера, проводящего занятия, выйти из спортивного, тренажерного зала.

19.3. Принять душ, переодеться, просушить волосы под феном.

19.4. При обнаружении неисправности оборудования, системы вентиляции, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон проинформировать об этом тренера, проводящего занятия.

20. Заключительные положения.

20.1. Проверка и пересмотр настоящей инструкции осуществляются не реже одного раза в 5 лет.

20.2. Инструкция должна быть досрочно пересмотрена в следующих случаях:

- При пересмотре межотраслевых и отраслевых правил и типовых инструкций по охране труда;
- При изменении условий в конкретном спортивном помещении;
- При внедрении нового оборудования и (или) технологий;
- По требованию представителей органов инспекции по труду субъектов Российской Федерации или органов федеральной инспекции труда.

20.3. Если в течение 5 лет со дня утверждения (введения в действие) настоящей инструкции условия в конкретном спортивном помещении не изменяются, то её действие продлевается на следующие 5 лет.

20.4. Ответственность за своевременное внесение изменений и дополнений, а также пересмотр настоящей инструкции возлагается на ответственного за охрану труда в школе.