|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДЕНО  приказ директора учреждения «Специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва по плаванию «Янтарь»  от 30.08.2023 № 77/1-С |

ИНСТРУКЦИЯ

по мерам безопасности при проведении занятий физической культурой и спортом в учреждении «Специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва по плаванию «Янтарь»

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящая инструкция по безопасности при проведении занятий физической культурой и спортом в учреждении «Специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва по плаванию «Янтарь» (далее – инструкция), устанавливает требования по охране здоровья, предупреждению травматизма, обеспечению безопасности лиц при проведении спортивных, спортивно-массовых и иных мероприятий в учреждении «Специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва по плаванию «Янтарь» (далее – СДЮШОР по плаванию «Янтарь»).

Инструкция разработана в соответствии с:

Директивой Президента Республики Беларусь от 11 марта 2004 г. № 1 «О мерах по укреплению общественной безопасности и дисциплины»;

Указа Президента Республики Беларусь от 5 июня 2013 г. № 257 «Об отдельных вопросах организации и проведения культурно-зрелищных мероприятий»;

Постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 2.06.2004 № 662 «О некоторых вопросах организации оздоровления детей»;

постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 31.08.2018 № 60 «Об утверждении Правил безопасности проведения занятий физической культурой и спортом»;

постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 4.06.2013 № 43 «Об утверждении Санитарных норм и правил «Требования к учреждениям дополнительного образования детей и молодежи, специализированным учебно-спортивным учреждениям и признании утратившими силу постановлений Главного государственного санитарного врача Республики Беларусь от 28.12.2005 № 269 и от 10.04.2008 № 65,

постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 15 августа 2006 г. № 26 «Об утверждении правил проведения туристских походов».

1.2. К занятиям физической культурой и спортом в СДЮШОР по плаванию «Янтарь» допускаются лица, имеющие допуск врача.

1.3. Инструктажпо вопросам безопасности, профилактики и предупреждения травматизма, оказания первой помощи при несчастных случаях проводятся тренерами не реже двух раз в учебном году.

1.4. Спортсмены-учащиеся СДЮШОР по плаванию «Янтарь» не имеют права применять витаминные и фармакологические, медицинские средства и препараты без непосредственного предписания врача.

1.5. При неисправностях оборудования, приспособлений, инвентаря и в случае выявления недостатков, влияющих на безопасность занятий, лица, занимающиеся физической культурой и спортом в СДЮШОР по плаванию «Янтарь», должны известить об этом тренера либо представителей администрации.

1.6. Лица, занимающиеся физической культурой и спортом в СДЮШОР по плаванию «Янтарь», обязаны соблюдать настоящую инструкцию, дисциплину, выполнять просьбы и указания тренеров, представителей администрации, медицинского персонала.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

ПРИ ЗАНЯТИЯХ В МАЛОЙ И БОЛЬШОЙ ВАННАХ

2.1. Перед началом занятий лица, занимающиеся физической культурой и спортом в СДЮШОР по плаванию «Янтарь», обязаны:

переобуться в специальную обувь для бассейна (шлепанцы, сланцы), повседневную обувь упаковать в целлофановый пакет;

верхнюю одежду и обувь сдавать в гардероб, повседневную одежду снимать в помещении раздевалки;

удалить с кожи кремы, мази, косметику;

вымыться в душевой без плавательного костюма с мылом и мочалкой;

уходя из душевой кабины закрыть воду в душе;

после посещения душа выходить в помещение бассейна в купальном костюме (плавках - для мужчин), сменной обуви в присутствии тренера.

2.2. Во время занятий в бассейне лица, занимающиеся физической культурой и спортом в СДЮШОР по плаванию «Янтарь», обязаны:

организованно заходить в воду только после разрешения тренера;

внимательно слушать и выполнять все указания и команды тренера, проводящего занятие;

плавать только по дорожке, определенной для них на данном занятии тренером и только по её правой стороне (направление движения - против часовой стрелки), соблюдая соответствующую дистанцию до плывущего впереди;

при возникновении какой-либо проблемы (плохое самочувствие, недомогание, травма и т.п.) необходимо сообщить об этом своему тренеру, используя при этом все возможные способы (громко позвать тренера, поднять высоко руку вверх и т.п.);

при плавании на спине, при виде флажков над бассейном, должны незамедлительно выполнить соответствующий поворот либо вытянуть одну руку вперед и коснуться бортика вытянутой рукой вперед;

остановиться, завершив задание. Чтобы не мешать другим, необходимо встать на левую сторону бортика, взяться двумя руками за бортик и отдыхать, не погружаясь под воду и не отрывая рук от бортика;

во время обучения нырянию в длину и глубину выполнять упражнение не более чем одному спортсмену под наблюдением тренера;

выполнять прыжки в воду только при наблюдении и страховке тренера;

при плавании с подводными дыхательными аппаратами под водой использовать отдельную дорожку не более пятью лицами, использующих эти аппараты;

сплевывать только в сливные короба.

2.3. во время занятия запрещается:

прыгать с бортика бассейна без разрешения тренера;

бегать, толкаться в раздевалках, душевых и чаше бассейна;

топить руками и вставать ногами на разделительные дорожки;

толкаться, хватать и топить других лиц в воде;

плавать на дорожке во время ныряния на данной дорожке других лиц;

плавать в бассейне со специальным снаряжением, которым можно зацепиться за разделительные дорожки или травмировать себя и других занимающихся;

издавать ложные крики о помощи;

выходить из чаши бассейна, уходить с занятия (даже по уважительной причине), не предупредив тренера;

2.4. во время занятий в зале «сухого плавания» лица, занимающиеся физической культурой и спортом в СДЮШОР по плаванию «Янтарь», обязаны:

организованно заходить в зал только после разрешения своего тренера и после того, как он проверит исправность оборудования и инвентаря;

находиться в соответствующей спортивной одежде и обуви;

все упражнения выполнять строго по команде тренера;

во избежание поражения электрическим током при использовании электрического оборудования, соблюдать меры предосторожности;

по окончании занятий оборудование привести в исходное состояние, весь инвентарь расположить в отведенных для него местах;

2.5. по окончании занятий лица, занимающиеся физической культурой и спортом в СДЮШОР по плаванию «Янтарь», обязаны:

по команде тренера выйти из чаши бассейна (покинуть зал);

вернуть или сложить в место хранения инвентарь, данный тренером во время занятия;

пользоваться приборами для сушки волос только сухими руками.

2.6. действия лиц, занимающихся физической культурой и спортом в СДЮШОР по плаванию «Янтарь», тренеров при возникновении нештатных ситуаций до начала, во время и после занятий:

2.6.1. в случае травмирования, ухудшения самочувствия:

прекратить выполнение упражнений;

быстро принять меры по предотвращению воздействия травмирующих факторов на потерпевшего;

принять неотложные меры по оказанию помощи потерпевшему и по возможности оказать потерпевшему первую помощь;

вызвать на место происшествия медицинского работника или проводить потерпевшего в медпункт;

сообщить о случившемся представителям администрации.

2.6.2. случай «сухого» утопления:

вытащить пострадавшего из воды на сушу;

вызвать на место происшествия медицинского работника;

очистить и открыть рот (если не получается просто открыть – с двух углов надавить на челюсть и разжать её), извлечь изо рта все, что мешает легочно-сердечной реанимации;

приступить к легочно-сердечной реанимации;

2.6.3. случай «мокрого» утопления:

вытащить пострадавшего из воды на сушу, удерживая тонущего сзади под мышками;

вызвать на место происшествия медицинского работника или проводить потерпевшего в медпункт;

положить пострадавшего лицом вниз, чтобы голова потерпевшего оказалась ниже таза. Освободить рот, круговыми манипуляциями в два пальца. Вызвать рвоту упором пальца на языковый корень. Если началась рвота и кашель, нужно сконцентрироваться на удалении остатков жидкости. Для этого продолжают вызывать рвотный рефлекс. Можно стучать по спине. Как только вода вышла, потерпевшего перекладывают на бок.

Если рвотный рефлекс не включился, потерпевшего кладут на спину для легочно-сердечной реанимации: дыхание рот в рот и непрямой массаж сердца. Периодически нужно прерываться и поворачивать потерпевшего лицом вниз для извлечения слизи, воды и пены. «Выдавливать» жидкость нужно только после запуска дыхания и сердца.

Когда пострадавший пришел в себя он должен быть транспортирован в медицинское учреждение для обследования.

2.6.4. при ранениях:

чисто вымойте руки с мылом или смажьте пальцы йодной настойкой;

используйте индивидуальный пакет, наложите стерильный перевязочный материал на рану и перевяжите ее бинтом. Если индивидуального пакета рядом не оказалось, то для перевязки можно использовать чистый носовой платок и другой чистый материал;

для прекращения сильного кровотечения, полученного в результате травмы, выше раны наложите жгут и записку о времени наложения жгута. Место, на которое накладывается жгут, предварительно оберните чем-либо мягким;

во избежание занесения инфекции, не прикасайтесь к ране даже чистыми руками. Не промывайте рану водой или каким-либо лекарственным веществом, не засыпайте порошком и не покрывайте мазями;

не заматывайте рану изоляционной лентой.

2.6.5. при обморочном состоянии (головокружении, тошнота, недостаток воздуха, потемнение в глазах):

уложите пострадавшего, опустите ему голову и приподнимите ноги, дайте ему понюхать ватку, смоченную нашатырным спиртом. Не кладите на голову пострадавшего примочки и лёд;

2.6.6. при попадании инородного тела в глаз:

прекратить занятие для пострадавшего;

удалить инородное тело промыванием струей раствора 3% борной кислоты или чистой водой, направляя струю при этом от наружного угла глаза (от виска) к внутреннему (к носу);

тереть глаз не следует;

2.6.7. при поражении электрическим током:

освободите потерпевшего от действия тока (выдерните вилку из розетки, оттяните его шестом, веревочной петлей). Не прикасайтесь к потерпевшему, пока он находиться под действием тока;

сразу после прекращения воздействия электрического тока, если потерпевший находится в сознании, но до этого был в состоянии обморока, уложите его на спину, укройте сверху и до прибытия врача обеспечьте ему полный покой, наблюдая за дыханием и пульсом. В случае невозможности быстро вызвать врача, не разрешайте потерпевшему двигаться;

если потерпевший находится в бессознательном состоянии, то немедленно приступите к массажу сердца и искусственному дыханию до прибытия врача. Одновременно с этим применяйте нашатырный спирт, растирание и согревание;

2.6.8. в случаях возникновения пожара или возгорания:

как можно быстрее покинуть опасную зону в соответствии с планом эвакуации;

в дальнейшем выполнять указания тренера (администрации).

3 ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

3.1. Перед началом занятий лица, занимающиеся физической культурой и спортом в СДЮШОР по плаванию «Янтарь», обязаны:

переобуться в чистую спортивную обувь, повседневную обувь упаковать в целлофановый пакет;

использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользкой подошвой без каблуков, шипов;

верхнюю одежду и обувь сдавать в гардероб, повседневную одежду снимать в помещении раздевалки;

снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях (часы, цепочки, висячие серьги и т.п.), убрать из карманов колющие и другие посторонние предметы.

3.2. Во время занятий в зале лица, занимающиеся физической культурой и спортом в СДЮШОР по плаванию «Янтарь», обязаны:

организованно заходить в зал только после разрешения своего тренера и после того, как он проверит исправность оборудования и инвентаря;

внимательно слушать и выполнять все указания тренера;

передвигаться по залу не торопясь, не заходя в рабочую зону других лиц;

следить, чтобы длинные волосы, свободные детали одежды, шнурки, полотенца не препятствовали свободному выполнению упражнений и не попадали на движущиеся части тренажеров;

предельно аккуратно обращаться с инвентарем и оборудованием, все упражнения должны выполняться плавно, без рывков;

выполнять упражнения со свободными весами на расстоянии не менее 1,5-2 метров от стекла и зеркал;

при выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности;

выполнять упражнения с отягощением или весами, близкими к максимальным для конкретного занимающегося, только при непосредственной страховке тренером;

в начале тренировки на беговой дорожке встать на подставки по краям движущейся ленты, установить минимальную скорость и начинать тренировку после того, как лента пришла в движение. Не сходить с тренажера до полной остановки ленты;

во избежание поражения электрическим током при использовании электрического оборудования, соблюдать меры предосторожности;

при обнаружении неисправности оборудования угрожающей безопасности занятий, незамедлительно сообщить об этом тренеру;

при возникновении какой-либо проблемы (плохое самочувствие, недомогание, травма и т.п.) необходимо сообщить об этом тренеру, используя при этом все возможные способы (громко позвать тренера, поднять высоко руку вверх и т.п.).

Запрещается:

приступать к занятиям в зале при травмах и общем недомогании;

заниматься в зале с голым торсом;

отвлекать внимание занимающихся любыми способами;

использовать неисправное оборудование, спортивные снаряды;

самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции зала, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения;

ставить бутылки с жидкостями на тренажеры, подключенные к электросети;

оставлять личные предметы под ногами, чтоб не препятствовать свободному передвижению и выполнению упражнений, занимающихся;

брать инвентарь и иное оборудование в зале влажными или потными руками, а также использовать увлажняющие косметические средства (крема), во избежание выскальзывания отягощений из рук и их падению;

перегружать тренажерные устройства сверх нормы дополнительным навешиванием грузов;

прикасаться к движущимся частям блочных устройств;

выходить из зала, уходить с занятия (даже по уважительной причине), не предупредив тренера.

3.3. По окончании занятий лица, занимающиеся физической культурой и спортом в СДЮШОР по плаванию «Янтарь», обязаны:

привести оборудование в исходное состояние, весь инвентарь расположить в отведенных для него местах;

по команде тренера организованно покинуть зал;

принять душ;

пользоваться феном только сухими руками;

в течение 15 минут покинуть раздевальное помещение.

3.4. действия лиц, занимающихся физической культурой и спортом в СДЮШОР по плаванию «Янтарь», тренеров при возникновении нештатных ситуаций до начала, во время и после занятий:

3.4.1. В случае травмирования, ухудшения самочувствия:

прекратить выполнение упражнений;

быстро принять меры по предотвращению воздействия травмирующих факторов на потерпевшего;

сообщить о случившемся тренеру (администрации);

принять неотложные меры по оказанию помощи потерпевшему.

по возможности оказать потерпевшему первую помощь;

вызвать на место происшествия медицинского работника или проводить потерпевшего в медпункт.

3.4.2. При поражении электрическим током:

освободите потерпевшего от действия тока (выдерните вилку из розетки, оттяните его шестом, веревочной петлей). Не прикасайтесь к потерпевшему, пока он находиться под действием тока;

сразу после прекращения воздействия электрического тока, если потерпевший находится в сознании, но до этого был в состоянии обморока, уложите его на спину, укройте сверху и до прибытия врача обеспечьте ему полный покой, наблюдая за дыханием и пульсом. В случае невозможности быстро вызвать врача, не разрешайте потерпевшему двигаться;

если потерпевший находится в бессознательном состоянии, то немедленно приступите к массажу сердца и искусственному дыханию до прибытия врача. Одновременно с этим применяйте нашатырный спирт, растирание и согревание.

3.4.6 В случаях возникновения пожара или возгорания:

как можно быстрее покинуть опасную зону (здание) в соответствии с планом эвакуации;

в дальнейшем выполнять указания тренера (администрации).

4 ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕДУР В САУНЕ

4.1. Перед входом в сауну лица, занимающиеся физической культурой и спортом в СДЮШОР по плаванию «Янтарь», обязаны:

принять душ, стараясь при этом не мочить голову;

обуть личную обувь шлепанцы (сланцы);

посещать сауну только при наличии купального костюма и/или полотенца/простыни;

снять с себя ювелирные украшения, пирсинг, часы и очки;

взять в парную головной убор и подстилку;

проходить в сауну только в присутствии и с разрешения тренера.

удалить с кожи кремы и мази, декоративную косметику.

4.2. Во время посещения сауны лица, занимающиеся физической культурой и спортом в СДЮШОР по плаванию «Янтарь», обязаны:

находиться в сауне только в личной сменной обуви;

не прикасаться к стенкам печки, камням;

после первого прогревания (не более 3-5 минут) следует выйти из парной и отдохнуть (2-3 минуты);

при намерении уходить из парной, если находились в ней в горизонтальном положении, принять положение «сидя» на 20-30 секунд;

выйдя из парной охладиться (принять душ, окунуться в бассейне);

следить за своим самочувствием и не превышать рекомендованное врачом время пребывания в сауне (в среднем 10 минут);

почувствовав дискомфорт (усиление сердцебиения, головокружение, потемнение в глазах и т.п.), немедленно покинуть парную и обратиться к медицинскому работнику;

во избежание обморока или теплового удара не допускать длительного перегрева организма.

4.3. В сауне запрещается:

одному находиться в парной;

выливать на камни воду и другие вещества;

использовать для питья стеклянную посуду и емкости;

сушить одежду и бельё, а также оставлять после себя какие-либо вещи и предметы.

4.4. По окончании процедуры лица, занимающиеся физической культурой и спортом в СДЮШОР по плаванию «Янтарь», обязаны:

по команде тренера организованно покинуть сауну;

принять душ;

пользоваться феном только сухими руками.

4.5. действия лиц, занимающихся физической культурой и спортом в СДЮШОР по плаванию «Янтарь», тренеров при возникновении нештатных ситуаций до начала, во время и после занятий:

4.5.1. Травмирование, ухудшение самочувствия:

прекратить выполнение процедуры, помочь потерпевшему покинуть парилку;

сообщите о случившемся тренеру, врачу, администрации;

примите неотложные меры по оказанию помощи потерпевшему в дальнейшем выполнять указания медицинского работника, администрации.

4.5.2. Тепловой удар:

сообщите о случившемся тренеру, медицинскому работнику, администрации;

дать попить прохладной чистой воды потерпевшему, переместить его в прохладное место (тень) и обеспечить ему покой;

если потерпевший ощущает слабость и тошноту, то его телу нужно придать горизонтальное положение (лежа на спине с приподнятыми ногами), но если началась рвота, то необходимо повернуть его набок во избежание асфиксии рвотными массами;

к голове (в лобной и затылочной области) потерпевшего следует приложить холодные компрессы или по возможности поместить его в помещение, оборудованное кондиционером, и обернуть все его тело мокрой простыней. Температуру нужно в кратчайшие сроки снизить до цифр меньше 39°С;

в помещении потерпевшему нужно обеспечить приток свежего воздуха для дополнительного охлаждения и облегчения дыхания. По возможности рекомендуется периодически обливать тело прохладной водой (17-20° С), а если общее состояние позволяет пострадавшему передвигаться, то можно поместить его в холодную ванну);

если имеет место спутанность мыслей или потеря сознания, нужно дать вдохнуть пары нашатырного спирта;

при остановке сердца необходимо срочно приступить к непрямому массажу сердца и сделать пострадавшему искусственное дыхание;

по прибытию медицинского работника выполнять его указания.

4.5.3. Возникновение пожара или возгорания:

немедленно покинуть сауну и сообщить о пожаре непосредственно тренеру (администрации);

открыть кран оперативного тушения, который расположен над дверями входа в сауну;

как можно быстрее покинуть опасную зону (здание) через двери, ведущие во двор;

в дальнейшем выполнять указания тренера (администрации).

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ

5.1. Лица, занимающиеся физической культурой и спортом в СДЮШОР по плаванию «Янтарь», обязаны:

соблюдать установленные в лагере правила, в том числе правила противопожарной безопасности, правила проведения купаний, экскурсий, автобусных поездок, походов и т.п.;

выполнять распорядок дня лагеря, утвержденный руководством СДЮШОР по плаванию «Янтарь», общие санитарно-гигиенические нормы (умываться, причесываться, принимать душ, одеваться по погоде и т.д.);

постоянно находиться вместе с отрядом. Отлучаться только с разрешения воспитателя, тренера;

беречь зеленые насаждения на территории лагеря;

соблюдать чистоту, правила поведения в общественных местах;

бережно относиться к личному имуществу и имуществу лагеря.

5.2. Для обеспечения противопожарной безопасности не допускается:

пользоваться неисправными электроприборами;

оставлять без присмотра электроприборы, включенные в сеть;

хранить не в установленных местах легковоспламеняющиеся вещества;

разводить открытый огонь в здании и на территории.

5.3. лица, занимающиеся физической культурой и спортом в СДЮШОР по плаванию «Янтарь», должны знать план эвакуации спального корпуса (бассейна), сигналы оповещения, порядок действий при пожаре.

5.4. В случае обнаружения признаков возгорания незамедлительно покинуть здание и сообщить тренеру.

5.5. Во избежание пожара и поражения электрическим током запрещается:

пользоваться спичками и зажигалками, разводить огонь в помещениях, на территории лагеря и в походах;

пользоваться электроприборами без разрешения воспитателя, тренера;

трогать, наступать на лежащие, торчащие провода;

5.6. При участии в массовых мероприятиях следует:

находиться вместе с отрядом в сопровождении воспитателя, тренера;

посещать мероприятия в соответствующей одежде и обуви. Если это не предполагается сценарием, нельзя появляться на мероприятиях в купальнике, с голым торсом;

обязательно использовать в солнечную погоду головной убор;

соблюдать правила этикета в общественных местах.

5.7. При использовании автобуса для спортивных, спортивно-массовых и иных мероприятий в спортивно-оздоровительном лагере требуется:

автобус должен быть исправен, обозначен знаком «[Перевозка детей](http://adrive.by/Interactive.aspx?chap=ap5#ap5_it6g)».

посадку в автобус производить по команде воспитателя, тренера, начальника лагеря;

после посадки детей в автобус тренер, воспитатель, начальник лагеря должен провести инструктаж по поведению в транспорте, порядку высадки из него в аварийной ситуации (порядок аварийного открытия дверей, местонахождение аварийных люков) и обеспечить нахождение участников спортивно-оздоровительного лагеря на посадочных местах. При наличии ремней безопасности, они должны быть пристегнуты;

не разрешается стоять и ходить по салону. Запрещается высовываться из окна и выставлять руки в окно;

вставать с сидений только после полной остановки автобуса по команде воспитателя, тренера, начальника лагеря;

при появлении признаков укачивания или тошноты надо сразу сообщить воспитателю, тренеру, начальнику лагеря;

производить выход из автобуса через переднюю дверь, после чего собраться в указанном месте и следовать указаниям воспитателя, тренера, начальника лагеря;

5.8. при проведении пеших прогулок, экскурсий:

допускать лиц в соответствующей форме одежды: закрытая удобная обувь, головной убор, при необходимости длинные брюки и рубашки (кофты) с длинными рукавами, светоотражатели;

старшим во время проведения пеших прогулок, походов является воспитатель, тренер, начальник лагеря. Строго выполнять указания экскурсовода, а также сопровождающих воспитателей, тренеров-преподавателей;

следует находиться с отрядом. Не разрешается отходить от маршрута (тропы, дорожки), подходить к электропроводам, неогороженным краям оврагов, ущелий, обрывов;

своевременно сообщить воспитателю об ухудшении состояния здоровья или травмах;

следует уважительно относится к местным традициям и обычаям, бережно относиться к природе, памятникам истории и культуры;

фотографирование разрешено в специально отведенных местах при общей остановке отряда по разрешению экскурсовода;

по окончании собраться в указанном месте, следовать указаниям воспитателя, тренера, начальника лагеря;

при переходе через проезжую часть необходимо соблюдать правила дорожного движения, выполняя указания воспитателя, тренера, начальника лагеря.

5.9. Требования поведения во время прогулок на катерах:

посадка и высадка из катера разрешается только по команде экскурсовода, тренера. Перед посадкой и после высадки необходимо собраться в месте, указанном экскурсоводом, тренером;

не разрешается бегать по катеру, перегибаться через перила, играть в подвижные игры, открывать двери служебных помещений и выхода из катера;

в случае появления признаков укачивания, тошноты или другом ухудшении состояния здоровья необходимо сообщить вожатому;

разрешается уходить с места высадки из катера только по команде воспитателя, тренера, начальника лагеря.

5.10. Организация и проведение туристских походов при проведении спортивно-оздоровительных лагерей осуществляется в соответствии с постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 15 августа 2006 г. № 26 «Об утверждении правил проведения туристских походов».

6. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

ПРИ УБЫТИИ В ИНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, ЗА ПРЕДЕЛЫ ГОРОДА МИНСКА И РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

6.1. Участие в спортивных, спортивно-массовых и иных мероприятиях в других организациях, за пределами г.Минска, республики осуществляется только в соответствии с приказом руководства учреждения «Детско-юношеская спортивная школа по плаванию «Янтарь», которым определяются руководитель делегации, тренеры.

6.2. Руководитель, тренер, убывающие на мероприятия обязаны:

указать транспортное средство, маршрут движения, планируемые остановки и пункт назначения (место соревнования);

оговорить и указать место сбора детей для отъезда на соревнования;

рассказать о документах, вещах и предметах личного туалета необходимых спортсмену (мыло, мочалка, купальные принадлежности, полотенце, спортивная форма – костюм, тапочки или кроссовая обувь, носки теплые и холодные, верхняя одежда по сезону);

опросить родителей о наличие у детей диагнозов, предписывающих прием лекарственных препаратов (бронхиальная астма, иные состояния, требующие прием глюкокортикоидов, а также наличие аллергической реакции на продукты питания, лекарственные препараты, на цветущие растения, травы, бытовую пыль и т.п.), уточнить режим приема и перед выездом проконтролировать наличие запасов лекарств (с учетом планируемых дней выезда, плюс запас на два дня);

обсудить вопрос питания детей в пути (продукты питания в дороге не должны быть скоропортящиеся), при этом следует избегать употребления в пищу высокоаллергенных продуктов (рыба и другие морепродукты, яйца, арахис, арахисовая паста, молоко, некачественный шоколад);

ознакомить родителей и детей с денежной сметой, выданной командирующей организацией для выезда и участия в соревнованиях;

для получения денег на питание и другие мероприятия, указанные в смете, учащиеся-спортсмены расписываются в ведомости, графы которой должны быть полностью заполнены;

довести до родителей и детей порядок связи с тренерами;

при убытии за пределы Республики Беларусь получить письменное, заверенное и оформленное в установленном порядке, разрешение от родителей (законных представителей).

6.3. До убытия руководитель, тренеры делегации должны получить у врача медицинскую аптечку и пройти инструктаж по применению лекарственных препаратов. По возвращению сдать аптечку врачу.

6.4. В день выезда руководитель, тренеры инструктирует учащихся о правилах поведения в транспорте, в пути следования и на соревнованиях, (тренировочных сборах, иных спортивных мероприятиях).

**Инструктаж фиксируется в журнале по правилам техники безопасности при проведении занятий физической культурой и спортом. Спортсмены-учащиеся (инструктируемые) до 14 лет лично расписываются в ведомости инструктажа, тренер – преподаватель (ответственный, сопровождающий) расписывается в колонке ведомости в графе: «подпись, проводившего инструктаж» напротив каждой фамилии учащегося. Учащиеся до 14 лет получают устный инструктаж, в ведомости инструктажа расписывается тренер. Заполненная ведомость до выезда сдается директору Учреждения на подпись, и хранится в Учреждении.**

6.5. Во время нахождения за пределами СДЮШОР по плаванию «Янтарь» в соответствии с приказом руководства СДЮШОР по плаванию «Янтарь» тренеры, руководитель обязаны находиться на связи в режиме «он-лайн».

6.6. Ответственность за безопасность здоровья и жизни всех учащихся, выезжающих организованно, с момента убытия за пределы территории СДЮШОР по плаванию «Янтарь» и до возвращения и передачи детей родителям (законным представителям) несут руководитель, тренеры.

6.7. Требования безопасности в пути:

транспорт, предназначенный для перевозки групп детей должен быть исправен, а также спереди и сзади  обозначен знаком «[Перевозка детей](http://adrive.by/Interactive.aspx?chap=ap5#ap5_it6g)»;

после посадки детей в транспорт тренер и (или) водитель должен провести инструктаж поведения и действиях при нештатных ситуациях;

дети должны находиться на посадочных местах и под наблюдением тренера. При наличии ремней безопасности, они должны быть пристегнуты;

участники делегации должны бережно обращаться с оборудованием, не допускать его порчи;

мусор необходимо складывать в индивидуальные пакеты и выбрасывать в мусоросборник на стоянках. В процессе езды мусорные пакеты запрещается вешать на боковые ручки сидений автобуса;

пользоваться кипятком можно только с разрешения тренера;

не ходить по салону и стоять в проходах во время движения автобуса;

не ставить сумки в проходах;

не отвлекать водителя во время движения.

не пить сырую воду на протяжении всего маршрута, не употреблять в пищу немытые овощи и фрукты, незнакомые продукты;

питаться с лотков и покупать продукты у уличных торговцев;

нельзя оставлять ценные вещи в транспорте при отлучке из транспорта во время остановок, стоянок, экскурсий, свободного времени и так далее;

6.8. особые требования при убытии за рубеж и нахождении за рубежом:

записать телефоны (в том числе мобильные) организатора мероприятия, представителей принимающей компании, консульских учреждений Республики Беларусь в стране пребывания (отдыха);

проверить наличие и правильность данных в документах:

паспорт: фамилия имя отчество, дата рождения, пол, срок действия паспорта (срок действия паспорта может заканчиваться не ранее чем через шесть месяцев после въезда в страну). Паспорт не должен иметь повреждений, пятен и посторонних записей;

несовершеннолетние лица, занимающиеся физической культурой и спортом в СДЮШОР по плаванию «Янтарь» выезжают со своим паспортом в сопровождении родителей (законных представителей) или с их письменного согласия, заверенного органом (лицом), имеющим право совершения нотариальных действий, или уполномоченным должностным лицом соответствующего структурного подразделения по гражданству и миграции органов внутренних дел, или руководителем (его заместителем) государственной жилищно-эксплуатационной организации по месту жительства законных представителей.

паспорт необходимо держать при себе или в сейфе отеля. Сделать две ксерокопии документов, один экземпляр оставив дома, вторым пользоваться при поездке.

на территорию стран Евросоюза запрещено ввозить определенные продукты. Запрет не распространяется на специальные препараты, необходимые для людей с определенными хроническими заболеваниями;

запрещены к ввозу взрывчатые вещества, радиоактивные вещества, наркотические вещества, сильнодействующие ядовитые вещества;

следует проявлять дружелюбие к местному населению, считаться с образом его жизни; быть терпеливым, не грубить, не повышать голоса, не унижать достоинства местного населения;

уважать местные обычаи и традиции, не проявлять высокомерия и пренебрежения к местной культуре, а также не допускать оскорбительных высказываний по отношению к стране пребывания.

6.9. Требования безопасности при проживании в гостинице (базе отдыха):

соблюдать внутренние правила проживания и пожарной безопасности: изучить расположения входов-выходов, лестниц, места расположений огнетушителей и кнопок пожарных извещателей;

руководитель, тренеры должны иметь список участников выезда с указанием, где проживает каждый учащийся и поместить данный список в общедоступном месте, довести до участников выезда информацию, где проживает тренер;

запрещается пить воду из-под крана;

администрация отеля вправе оставить паспорт на некоторое время, при этом следует самостоятельно забрать свой паспорт на рецепции;

нельзя оставлять ценные вещи без присмотра или у открытого окна в номере;

администрация не несет ответственности за денежные средства и вещи, похищенные во время пребывания в отеле;

пользуясь услугой, необходимо ознакомиться с ее стоимостью;

за приемом пищи типа «шведский стол» запрещается забирать еду с собой;

ответственность и выплата компенсаций за причиненный отелю ущерб возлагается на виновного;

следует всегда иметь при себе визитную карточку отеля или личную;

быть осторожным во избежание кражи документов, денег, ценных вещей;

при отсутствии знаний языка посещаемой страны иметь при себе разговорник или словарь, а также карту города.

6.10. Действия при нештатных ситуациях:

6.10.1. отстали от группы, заблудились:

связаться с тренером по телефону и сообщить об этом;

взять такси, сказать название и адрес отеля;

обратиться к прохожим (полицейскому) с просьбой помочь и указать на карте место или адрес нахождения отеля, обратиться за помощью в полицейский участок и посольство Республики Беларусь.

6.10.2. травмирование, ухудшение самочувствия:

сообщите о случившемся тренерам, руководителю;

примите неотложные меры по оказанию помощи потерпевшему, в дальнейшем выполнять указания тренера.

6.10.3. пищевое отравление:

следует вызвать рвоту. В качестве рвотного средства используют теплый раствор поваренной соли 1-2 столовые ложки на 1 стакан воды;

после рвоты дать выпить взвесь активированного угля (для взрослых и детей старше 7 лет на 1 стакан воды – 10 таблеток активированного угля), а так же при обильной рвоте или диарее выпить до трех литров воды;

обязательно обратиться за медицинской помощью.

6.10.4. пожар или возгорание:

немедленно сообщить о пожаре тренерам, руководителю;

покинуть опасную зону (салон) через ближайшую дверь, люк в транспорте, аварийный выход, окно;

в дальнейшем выполнять указания тренера (водителя).

нажать кнопку извещателя ручного пожарного;

не пользоваться лифтом в случае пожара в здании.

7. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ДВИЖЕНИИ ПО ДОРОГЕ

7.1. Лица, занимающиеся физической культурой и спортом в СДЮШОР по плаванию «Янтарь» должны знать и соблюдать требования Правил дорожного движения Республики Беларусь в пределах инструкции:

при движении по дороге быть внимательным и осторожным. При движении группой необходимо построиться в ряд по два человека, идти по тротуару шагом, придерживаясь правой стороны, из строя не выходить, на левую сторону не забегать, не мешать другим пешеходам;

пешеходы должны двигаться по [тротуарам](http://pdd.by/pdd/ru/2.72/), [пешеходным](http://pdd.by/pdd/ru/2.47/)  дорожкам, а при их отсутствии – по обочинам навстречу движению транспортных средств. При этом передвижение осуществляется колонной по двое в сопровождении тренера из расчета не менее одного сопровождающего на двадцать человек;

при движении в темное время суток обязательны световозвращатели;

пересекать проезжую часть дороги разрешается только по пешеходным переходам, в том числе по подземным и надземным, а при их отсутствии – на перекрестках, по линии тротуаров или обочин;

при отсутствии в зоне видимости перехода или перекрестка разрешается переходить дорогу под прямым углом к краю проезжей части дороги на участках без разделительной полосы и ограждений, там, где она хорошо просматривается в обе стороны;

в местах, где движение регулируется, пешеходы должны руководствоваться сигналами регулировщика или пешеходного светофора, а при его отсутствии – транспортного светофора;

переходить проезжую часть можно только на зеленый сигнал светофора, при разрешающем жесте регулировщика. При красном и желтом сигнале, а также при мигающих сигналах светофора переход запрещен;

на регулируемых пешеходных переходах пешеходы могут выходить на проезжую часть после того, как оценят расстояние до приближающегося транспорта, его скорость и убедятся, что переход будет безопасен;

при пересечении проезжей части вне пешеходного перехода пешеходы не должны создавать помех для движения транспортных средств, не выходить из-за стоящего транспорта, не убедившись в отсутствии приближающихся транспортных средств;

выйдя на проезжую часть, необходимо быстро завершить переход, при этом до этого оценив ситуацию на дороге в целом. Затем посмотреть налево, убедившись в отсутствии транспортных средств, дойти до середины, остановиться и посмотреть направо, если путь свободен, закончить переход.

Запрещается:

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](http://pdd.by/pdd/ru/2.42/);

переходить (пересекать) проезжую часть вне подземного, надземного, наземного пешеходных переходов на участке дороги:

с [разделительной зоной](http://pdd.by/pdd/ru/2.57/), [разделительной полосой](http://pdd.by/pdd/ru/2.58/);

с общим числом [полос движения](http://pdd.by/pdd/ru/2.50/) шесть и более;

где установлены дорожные ограждения;

выходить на проезжую часть дороги из-за стоящего транспортного средства или иного объекта, ограничивающего [обзорность дороги](http://pdd.by/pdd/ru/2.32/), не убедившись в отсутствии приближающихся транспортных средств.

7.2. При приближении транспортного средства с включенными маячками синего или синего и красного цветов пешеходу запрещается переходить (пересекать) проезжую часть дороги, а пешеход, находящийся на проезжей части дороги, должен покинуть ее, соблюдая меры предосторожности.

7.3. При ожидании транспортного средства на остановке (остановочной платформе) не подходить близко к проезжей части дороги (краю платформы).

8. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

НА ОТКРЫТОЙ СПОРТИВНОЙ ПЛОЩАДКЕ

8.1. К занятиям на спортивной площадке допускаются лица, занимающиеся физической культурой и спортом в СДЮШОР по плаванию «Янтарь»:

прошедшие инструктаж по мерам безопасности;

имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений для занятий различными игровыми видами спорта. Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегать ногу и не затруднять кровообращение. Одежда соответствовать погодным условиям.

8.2. лица, занимающиеся физической культурой и спортом в СДЮШОР по плаванию «Янтарь», обязаны:

знать и выполнять настоящую инструкцию;

бережно относиться к спортивному инвентаря и оборудованию;

быть внимательным при перемещениях по площадке;

переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;

снять с себя предметы (часы, сережки, кольца, цепочки и т.д.), представляющие опасность для своего здоровья и здоровья других;

убрать из карманов колющие и другие посторонние предметы;

организованно, по команде тренера, выйти на место проведения занятий;

под руководством тренера подготовить инвентарь и оборудование, необходимый для проведения занятия и убрать посторонние предметы с площадки;

при выполнении упражнения потоком соблюдать достаточный интервал и дистанцию;

быть внимательным при перемещениях по спортивной площадке: не мешать другим, не ставить подножек, избегать столкновений;

не виснуть на спортивном оборудовании и не раскачивать его.

под руководством тренера убрать инвентарь в места его хранения;

организованно покинуть место проведения занятий;

переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и обувь;

вымыть руки с мылом;

при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятие и поставить в известность тренера; оказать травмированному первую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»; поставить в известность администрацию учреждения о травме.