



Утверждаю
Директор МАУ «ГСКК» г. Перми
В.В. Кузнецов
« 20 » марта 2026 г.

ИНСТРУКЦИИ

по технике безопасности

во время занятий в лагере с дневным пребыванием детей и разновозрастных отрядах

Инструкция № 1
Вводный инструктаж

Инструкция №2
По охране труда по мерам безопасности при занятиях на открытых спортивных площадках

Инструкция №3
По правилам пожарной безопасности.

Инструкция № 4
По правилам дорожно-транспортной безопасности.

Инструкция № 5
По правилам безопасности на реке и водоёмах.

Инструкция № 6
Правила поведения в экстремальных ситуациях.

Инструкция № 7
По профилактике негативных ситуаций во дворе, на улице, дома, в общественных местах.

ИНСТРУКЦИЯ № 1
по технике безопасности для воспитанников
во время занятий в лагерях с дневным пребыванием детей
(вводный инструктаж)

1. По дороге на занятия в лагерь с дневным пребыванием (далее – ЛДП) и обратно необходимо:
 - переходить дорогу только в установленных местах;
 - предварительно убедиться, что движущегося транспорта в опасной близости нет.
2. Во время занятий строго соблюдать инструкции по охране труда и требования тренера-преподавателя, вожатого.
3. В случае любых происшествий и травм необходимо немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю, вожатому.
4. При появлении на площадке посторонних людей, ведущих себя подозрительно или агрессивно, необходимо немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю.
5. Не допускается нахождение на площадке бродячих кошек и собак.
6. На площадке не допускается применение психического и физического насилия в отношении детей, все споры должны разрешаться только мирным путем.

ИНСТРУКЦИЯ № 2
по охране труда по мерам безопасности при занятиях на открытых
спортивных площадках

I. Общие требования безопасности.

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

К занятиям допускаются воспитанники:

- отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
 - прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
 - имеющие спортивную (сменную) обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий. Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегающую ногу и не затруднять кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.
- Воспитанник должен:
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
 - быть внимательным при перемещениях по спортивной площадке;
 - знать и выполнять настоящую инструкцию. За несоблюдение мер безопасности воспитанник может быть не допущен или отстранён от участия в тренировке.

II. Требования безопасности перед началом занятий.

Воспитанник должен:

- переодеться, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, серёжки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- по команде тренера –преподавателя встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время проведения занятий.

Занятия проводятся на ровном нескользком грунте под руководством тренера-преподавателя.

Тренер –преподаватель обязан:

- следить за выполнением воспитанников инструкций, правил поведения на тренировке.

Воспитанник должен:

- внимательно слушать объяснения упражнений и правильно их выполнять;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;
- выполнять упражнения только на исправном оборудовании;
- при выполнении упражнений потоком соблюдать достаточные интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещениях по спортивной площадке: не мешать другим, не ставить подножек, избегать столкновений;
- не покидать территорию спортивной площадки без разрешения.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях. Воспитанник должен:

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;
- с помощью тренера-преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению тренера-преподавателя поставить в известность администрацию заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании занятий.

Воспитанник должен:

- под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия.

ИНСТРУКЦИЯ № 3

Правила пожарной безопасности

1. На территории площадки запрещается разводить костры, зажигать факелы, применять фейерверки и петарды.
2. Запрещается курить.
3. Запрещается приносить спички, горючие жидкости (бензин и растворители), легковоспламеняющиеся вещества и материалы.
4. В случае возгорания и появления пламени:
 - применить имеющиеся средства пожаротушения;
 - вызвать пожарных по телефону 01;
 - покинуть площадку, если огонь не удалось потушить.

ИНСТРУКЦИЯ № 4

Правила дорожно-транспортной безопасности

1. Правила безопасности для пешехода.
 - 1.1. Переходить дорогу только в установленных местах. На регулируемых перекрёстках - на зелёный свет светофора. На нерегулируемых светофором установленных и обозначенных разметкой местах соблюдать максимальную осторожность и внимательность.
 - 1.2. Не выбегать на проезжую часть из -за стоявшего транспорта. Неожиданное появление человека перед быстро движущимся автобусом не позволяет водителю избежать наезда на пешехода или может привести к иной аварии с тяжкими последствиями.
 - 1.3. При выходе из транспорта, если необходимо перейти на другую сторону, нужно пропустить автобус, чтобы контролировать дорогу. Автобус обходить сзади, трамвай спереди.
 - 1.4. При переходе дороги сначала посмотреть налево, а после перехода половины ширины дороги - направо.
 - 1.5. Если не успели закончить переход и загорелся красный свет светофора, остановитесь на островке безопасности.
 - 1.6. Не перебегайте дорогу перед близко идущим транспортом - помните, что автомобиль мгновенно остановить невозможно, и Вы рискуете попасть под колёса.
 - 1.7. Не играйте с мячом близко от дороги. Мяч может покатиться на проезжую часть, и Вы в азарте не заметите опасности, выбежав за мячом.
2. Безопасность велосипедиста.
 - 2.1. Не катайтесь на велосипеде на дорогах с усиленным движением.
 - 2.2. Перед переходом дороги в городе сойдите с велосипеда и ведите его рядом.
 - 2.3. При езде на велосипеде в сумерки позаботьтесь о чистоте катафота на заднем крыле.
 - 2.4. Даже если Вы переходите дорогу на зелёный свет светофора, следите за дорогой и будьте бдительны - может ехать нарушитель ПДД.
3. Безопасность пассажира.

- 3.1. В автобусе при движении не ходите по салону, держитесь за поручни.
- 3.2. В легковой машине займите место на заднем сиденье.
- 3.3. Не садитесь в машину к незнакомым людям.
- 3.4. Отказывайтесь от поездки в машине, если водитель не совсем здоров или принимал алкогольные напитки.

ИНСТРУКЦИЯ № 5

Правила безопасности на реке и водоёмах

1. Не умеешь плавать - не купайся на глубоком месте, не надейся на надувной матрац или иные плавсредства - они могут выскользнуть из - под Вас и вы утонете.
2. Не заплывайте далеко, можно устать и не доплыть до берега.
3. Надувные средства (камера, матрац) могут «уйти» от вас и, если плавать не умеете, то можете утонуть.
4. Не ныряйте в неизвестном месте и на мели, так как можно удариться головой о дно или какой - либо предмет.
5. Не играйте на глубине с погружением головы в воду, можно захлебнуться.
6. Не плавайте в лодке без спасательных средств (спасательного жилета или круга).
7. Не шалите в лодке на воде, можно опрокинуться.
8. Не подплывайте к дебаркадерам, баржам, судам - может затянуть под днище.
9. Не зная брода, не переходите речку. Можно попасть в яму.

ИНСТРУКЦИЯ № 6

По правилам поведения в экстремальных ситуациях

1. При пожаре в лесу.

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

2. При пожаре в здании.

Если выход отрезан огнём, а Вы на этаже выше второго, закройте плотно окно и дверь, промажьте хлебным мякишем щели в двери, смочите простыню, обернитесь в мокрую простыню с головой. Дышать рекомендуется через смоченную и сложенную вчетверо марлю или майку. Так ожидайте помощи пожарных.

3. Если Вы потерялись в городе или заблудились в лесу и Вас ищут.

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

4. Если вы услышали вой электросирены - это сигнал «Внимание всем!»

5. Если вы услышали вой электросирены - то включите радио, телевизор и прослушайте сообщение. Выполняйте рекомендации, услышанные по радио, телевидению. Если сигнал электросирены застал Вас далеко от дома выполняйте рекомендации полиции и взрослых.

6. Если Вы разбили медицинский термометр (градусник).

Не скрывайте этого от родителей. Пары ртути очень ядовиты и, если ртуть не собралась и место её разлива не деактивизировать, то через некоторое время люди получают серьёзное заболевание печени и почек. Ртуть нужно собрать, а место её разлива многократно промыть трёххлорным железом или 20% раствором соды.

ИНСТРУКЦИЯ № 7

Профилактика негативных ситуаций во дворе, на улице, дома, в общественных местах для воспитанников лагеря с дневным пребыванием детей

1. Прежде чем выйти из квартиры (дома), посмотрите в глазок и убедитесь, что на площадке (около двери) нет посторонних, в противном случае переждите.
2. Никогда не заходите в лифт с посторонними (незнакомыми), а также в подъезд или на лестничную площадку, если там стоят незнакомые люди, особенно группа людей.
3. Если на вас всё же напали в лифте, постарайтесь нажать кнопку «Вызов диспетчера», но не кричите, особенно в тех случаях, когда не уверены, что поблизости есть люди, способные помочь.
4. Проводя время во дворе, держитесь подальше от компаний подростков, которые старше вас, находятся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, играют в азартные игры и т.п.
5. Никогда не садитесь в транспорт (машину, мотоциклы и т.п.) с незнакомыми людьми.
6. Не выносите на улицу дорогие вещи (магнитофон и т.п.), если около дома нет старших.
7. Не носите с собой ценности, деньги (без особой на то необходимости).
8. Не лазайте по подвалам, чердакам и крышам.
9. Гуляя на улице, старайтесь держаться поближе к своему дому, находиться в знакомой компании. Последнее условие обязательно, если вы уходите далеко от дома, особенно в чужой район, на танцы (дискотеку), базар, магазин, на концерт и т.п. При этом желательно, чтобы взрослые знали, где вы находитесь.
10. Призыв о помощи - не свидетельство трусости, а необходимое средство самозащиты, иногда - спасение.
11. Если вы попали в западню - нападающих больше, они явно сильнее, поблизости нет никого, кто мог бы помочь, то лучше отдайте деньги или вещь, которую они требуют. Помните, что ваша жизнь и здоровье дороже всего.
12. Если вас начинают преследовать, идите (бегите) туда, где много людей, больше света (ночью) и т.п.
13. Никогда не играйте в азартные игры, особенно на деньги со старшими ребятами или со взрослыми, вообще с незнакомыми людьми.
14. В целях личной безопасности (профилактики похищений) необходимо:

старайтесь не оставаться в одиночестве, особенно на улице, по пути в образовательное учреждение и обратно, в место досуга; чаще менять маршруты своего движения в образовательное учреждение, в магазины, к друзьям и т.д.

Никогда не заговаривайте с незнакомыми, а тем более в чём - то подозрительными людьми; не садитесь в чужие машины, не ездить с незнакомыми людьми; всегда ставить в известность родственников о том, куда и когда вы направляетесь; у кого, сколько и где собираетесь быть, когда и каким путём собираетесь возвращаться (если есть возможность, сообщите номер телефона, иные координаты, по которым вас можно найти).