

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ ИМЕНИ А.П. ГАЙДАРА»

109263, г. Москва, ул. Шкулёва, д. 2, стр. 1;

тел./факс: (499) 179-65-11

http://www.dpgaidar.mskobr.ru

e-mail: dpgaidar@edu.mos.ru

ОКПО/ОКТМО – 17697784/4539500000 ОГРН – 1157746073407 ИНН/КПП – 7723374949/772301001

Согласовано

Председатель первичного
профсоюзного комитета ГБОУДО

ДТДиМ имени А.П. Гайдара

И.И. Осипова

«15» ноября 2020 года



Утверждаю

Директор ГБОУДО ДТДиМ
имени А.П. Гайдара

Н.М. Курагина

«15» ноября 2020 года



ПРОГРАММА

первичного инструктажа по охране труда с обучающимися
занимающимися спортивными единоборствами
(борьба классическая, самбо, дзюдо, тхэквондо, каратэ, рукопашный бой, бокс)

ППИ-ОБ9

1. Введение

1.1. Настоящая программа первичного инструктажа по охране труда разработана для обучающихся занимающихся в детских объединениях по спортивным единоборствам (борьба классическая, самбо, дзюдо, тхэквондо, каратэ, рукопашный бой, бокс).

1.2. Данная программа разработана в соответствии с ГОСТ 12.0.004-2015 «Система стандартов безопасности труда. Организация обучения безопасности труда. Общие положения», постановлением Минтруда России Минобразования России № 1/29 от 13.01.2003 «Об утверждении порядка обучения по охране труда и проверки знаний требований охраны труда работников организаций» с изменениями от 30.11.2016 г; иными нормативно-правовыми актами, Уставом и Правилами внутреннего трудового распорядка Дворца.

1.3. Программа составлена для проведения первичного инструктажа по охране труда со всеми обучающимися занимающимися в детских объединениях по спортивным единоборствам (борьба классическая, самбо, дзюдо, тхэквондо, каратэ, рукопашный бой, бокс).

1.4. Повторный инструктаж по охране труда с обучающимися, проводится не

реже 1 раза в 6 месяцев, по этой же программе.

1.5. Повторный инструктаж по охране труда с обучающимися проводится инструктором по физической культуре, педагогом дополнительного образования, проводящим занятие.

1.6. Сведения об условиях обучения:

1.6.1. Занятия по спортивным единоборствам проводятся в специально оборудованных помещениях для практических учебных занятий, находящихся в зданиях Учреждения.

К данным помещениям относятся также раздевалки для мальчиков и девочек, подсобное помещение для хранения спортивного инвентаря.

1.6.2. Для занятий единоборствами залы оборудованы мягким покрытием: ролл-маты, будо-маты и татами.

1.6.3. При спортзале имеются 2 душевые и 2 санузла, сообщающиеся с двумя раздевалками (для мальчиков и девочек). Раздевалки имеют вторые выходы в спортивный зал, чтобы обучающиеся, переодевшись, сразу могли пройти к месту занятия. В раздевалках установлены скамьи, вешалки для открытого хранения одежды.

2. Организация охраны труда в зале единоборств

2.1. Спортивный зал и помещения, приспособленные для проведения занятий единоборствами, приняты комиссией по приемке Учреждения к новому учебному году.

2.2. Спортивное оборудование и спортивный инвентарь испытан и проверен на безопасность.

2.3. Спортивный зал и помещения, приспособленные для проведения занятий единоборствами, раздевалки и подсобное помещение для хранения спортивного инвентаря оснащены пожарной сигнализацией, которая находится в рабочем состоянии.

2.4. Спортивный зал и помещения, приспособленные для проведения занятий единоборствами, предусмотрены огнетушители, имеется аптечка первой помощи с описью медикаментов, среди которых в обязательном порядке анестетики, стерильные и нестерильные бинты, эластичный бинт, жгут, ножницы, вата, шины для помощи при переломах верхних и нижних конечностей, косынка для иммобилизации рук.

2.6. Спортивный зал и помещения, приспособленные для проведения занятий единоборствами, раздевалки оснащены приточно-вытяжной вентиляцией. Батареи закрыты съемными панелями, которые обеспечивают циркуляцию воздуха.

3. Общие правила поведения обучающегося

3.1. Обучающийся обязан соблюдать Устав Учреждения, нормы, правила и

инструкции по охране труда и пожарной безопасности.

3.2. Обучающиеся приходят за 15-20 минут до начала занятий, снимают верхнюю одежду и ждут педагога, проводящего занятие.

3.3. Педагог сопровождает обучающихся к месту проведения занятия. Без педагога, обучающимся не разрешается проходить в спортивный зал.

3.4. Не уходить с занятия и территории Учреждения без разрешения педагога, проводящего занятие.

3.5. Обучающиеся Дворца проявляют уважение к старшим, заботятся о младших.

3.6. Обучающиеся и педагоги обращаются друг к другу на «Вы». Обучающиеся уступают дорогу взрослым, старшие – младшим, мальчики – девочкам.

3.7. Обучающиеся должны незамедлительно сообщать сотрудникам Учреждения о любом несчастном случае, происшедшем в кабинете, иных помещениях и на территории Дворца, о признаках заболевания, а также о ситуации, которая создает угрозу жизни и здоровью людей.

3.8. В случае если обучающийся заболел или травмировался, сообщить о случившемся педагогу, проводящему занятие, или сотруднику Дворца.

3.9. При обнаружении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, сообщить об этом педагогу, проводящему занятие. Пользоваться и применять их в неисправном состоянии запрещается.

3.10. Запрещается находиться во время перерыва в спортивном зале и помещениях, приспособленных для проведения занятий единоборствами, без педагога.

3.11. Не допускается загромождать проходы и эвакуационные выходы из помещения.

3.12. Не допускать скапливания мусора в месте проведения занятия.

3.13. Вне Дворца обучающиеся ведут себя везде и всюду так, чтобы не уронить свою честь и достоинство, не запятнать доброе имя «Дворца»

4. Опасные факторы и зоны.

4.1. Обучающиеся, находясь в спортивном зале и помещениях, приспособленных для проведения занятий единоборствами, обязаны соблюдать нормы, правила и инструкции по охране труда, пожарной безопасности, Правила поведения на территории Учреждения.

4.2. Незамедлительно сообщать педагогу, проводящему занятие, о любом несчастном случае, происшедшем в зале, в раздевалках, о ситуации, которая создает угрозу жизни и здоровью обучающихся.

4.3. При обнаружении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, сообщить об этом педагогу, проводящему занятие. Пользоваться и применять во время занятия неисправное спортивное оборудование и спортивный инвентарь запрещается.

4.4. При проведении занятий по спортивным единоборствам возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- занятия отличаются нестандартными ациклическими движениями переменной интенсивности, связанными с использованием больших мышечных усилий при активном противодействии сопернику, преобладают статические усилия соответствующих групп мышц;

- причинами травм могут стать главным образом падения (неумение падать и смягчать удары), ушибы позвоночника при весьма сильных бросках, травмы при удержаниях вследствие сдавливания органов брюшной полости, повреждения мышц в результате резких напряжений, а также травмы различных суставов;

- одна из самых опасных травм в борьбе дзюдо - вдавливание гортани внутрь, как следствие применения удушающих приемов или ударов кулаком (ребром ладони) по горлу, оно может сопровождаться потерей сознания;

- при болевых приемах на руку чаще страдают предплечье и локтевой сустав, а также плечевые суставы (при заведении руки за спину);

- наиболее типичные травмы - растяжения связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, ушибы и ссадины кожного покрова тела, повреждение ребер и надхрящницы, кровоизлияния в ушные раковины, переломы ключицы, повреждения пальцев рук и ног.

4.5. Опасными зонами в спортивном зале и помещениях, приспособленных для занятий единоборствами, являются:

- системы теплоотведения;
- электрооборудование, электроустановки;
- шведские стенки;
- участки пола без мягкого покрытия.

4.7. В целях создания безопасных условий во Дворце размещены знаки безопасности и предупреждающие плакаты.

5. Обучающиеся Дворца обязаны

5.1. Соблюдать требования программы первичного инструктажа по охране труда для обучающихся.

5.2. Подчиняться требованиям дежурного администратора, педагогов дополнительного образования.

5.3. Поддерживать чистоту в кабинете и на рабочем месте, бережно относиться к имуществу Дворца.

5.4. Уважительно относиться к окружающим людям.

5.5. Заботиться о младших.

5.6. Не пропускать занятий без уважительных причин, не опаздывать на занятия.

5.7. Одежда и внешний вид должен быть аккуратным.

6. Поведение на занятиях

6.1. Каждый педагог дополнительного образования определяет для своих занятий правила поведения обучающихся на занятиях, руководствуясь при этом Федеральным законом № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Уставом Дворца.

6.2. Во время занятий нельзя шуметь, отвлекаться самому и отвлекать товарищей от занятий посторонними разговорами, играми и другим не относящимися к занятию делами.

6.3. Время должно использоваться обучающимися рационально.

6.4. Если во время занятий обучающемуся необходимо выйти из кабинета, то он должен встать и попросить разрешения педагога дополнительного образования.

6.5. При работе с колющими, режущими инструментами

- Передавать колющие и режущие предметы ручкой от себя, располагать их на столе острым концом от себя.

- При работе с циркулем не оставлять циркуль в раскрытом виде, не держать циркуль вверх концами.

- Ножницы во время работы находятся справа кольцами к себе.

- Лезвия ножниц в нерабочем состоянии должны быть сомкнуты.

- Лезвия ножниц должны быть остро наточенными.

- Передавать ножницы нужно кольцами вперед с сомкнутыми лезвиями.

- Нельзя резать на ходу.

- При работе с ножницами необходимо следить за направлением резания и пальцами левой руки, которые поддерживают материал.

6.6. При работе за компьютером:

6.6.1. С техникой нужно обращаться бережно, на клавиатуре работать не спеша, клавиши нажимать без резких движений.

6.6.2. При появлении изменений в функционировании аппаратуры, самопроизвольного ее отключения необходимо немедленно прекратить работу и сообщить об этом педагогу.

6.6.3. Контролировать расстояние до экрана и правильную осанку.

6.6.4. Запрещается.

- Эксплуатировать неисправную технику.

- При включенном напряжении сети отключать, подключать кабели, соединяющие различные устройства компьютера.

- Работать с открытыми кожухами устройств компьютера.

- Касаться экрана дисплея, тыльной стороны дисплея, разъемов соединительных кабелей, токоведущих частей аппаратуры.

- Касаться автоматов защиты, пускателей, устройств сигнализации.

- Во время работы касаться труб, батарей.

- Самостоятельно устранять неисправность работы клавиатуры.
- Нажимать на клавиши с усилием или допускать резкие удары.
- Пользоваться каким-либо предметом при нажатии на клавиши.
- Передвигать системный блок и дисплей.
- Загромождать проходы в кабинете сумками, портфелями, стульями.
- Убирать сумки, портфели за рабочее место у компьютера.
- Быстро передвигаться по кабинету.
- Класть какие-либо предметы на системный блок, дисплей, клавиатуру.
- Работать грязными, влажными руками, во влажной одежде.
- Работать при недостаточном освещении.
- Работать за дисплеем дольше положенного времени.
- Запрещается без разрешения педагога включать и выключать компьютер, дисплей.

- Подключать кабели, разъемы и другую аппаратуру к компьютеру.

6.7. По окончании работы выполнить действия строго по указанию педагога.

7. Поведение в перерывах и после окончания занятий.

7.1. Во время перерывов (перемен) обучающийся обязан:

- навести чистоту и порядок на своем рабочем месте;
- подчиняться требованиям педагога;
- помочь подготовить кабинет по просьбе педагога к следующему занятию.

7.2. После окончания занятий обучающиеся в сопровождении и под руководством педагога дополнительного образования следуют к выходу из здания Дворца.

8. Обучающимся Дворца запрещается

8.1. Приносить, передавать или использовать во Дворце оружие, спиртные напитки, табачные изделия, токсичные и наркотические вещества.

8.2. Использовать любые предметы и вещества, могущие привести к взрывам и возгораниям.

8.3. Применять физическую силу для выяснения отношений (участие в драках, провокация драк), запугивание, вымогательство.

8.4. Любые преднамеренные действия, очевидно влекущие за собой опасные последствия для окружающих, такие как толкание, удары предметами, бросание чем-либо.

8.5. Употреблять непристойные выражения и жесты, курить, шуметь, мешать работать или отдыхать другим.

9. Основные требования по предупреждению электротравматизма

9.1. Неукоснительно соблюдайте порядок включения электроприборов в сеть: шнур сначала подключайте к прибору, а затем к сети. Отключение прибора производится в обратной последовательности.

9.2. Уходя из дома или даже из комнаты, обязательно выключайте электроприборы (утюг, телевизор и т.п.)

9.3 Не вставляйте вилку в штепсельную розетку мокрыми руками.

9.4. Никогда не тяните за электрический провод руками, может случиться короткое замыкание.

9.5. Ни в коем случае не подходите к оголенному проводу, и не дотрагивайтесь до него. Может ударить током.

9.6. Не пользуйтесь утюгом, чайником, плиткой без специальной подставки.

9.7. Не прикасайтесь к нагреваемой воде и сосуду (если он металлический), при включенном в сеть нагревателе.

9.8. Никогда не протирайте включенные электроприборы влажной тряпкой.

9.9. Не вешайте цветочные горшки над электрическими проводами.

9.10. Нельзя гасить загоревшиеся электроприборы водой.

9.11. Не прикасайтесь к провисшим или лежащим на земле проводам.

9.12. Опасно влезать на крыши домов и строений, где вблизи проходят линии электропередач, а также на опоры (столбы) воздушных линий электропередач.

9.13. Не пытайтесь проникнуть в распределительные устройства, трансформаторные подстанции, силовые щитки – это грозит смертью!

9.14. Не используйте бумагу или ткань в качестве абажура электролампочек.

9.15. Не пытайтесь проводить ремонт электроприборов при их включенном состоянии (в электросети).

9.16. В случае возгорания электроприборов, если вы не можете с этим справиться, вызывайте по телефону пожарную службу.

10. Пожарная безопасность для обучающихся

10.1. При проведении занятий и в свободное время обучающиеся должны знать и соблюдать требования пожарной безопасности установленные «Правилами пожарной безопасности в Российской Федерации».

10.2. Обучающиеся относящиеся по возрасту к старшеклассникам обязаны знать места расположения первичных средств пожаротушения и правила пользования ими.

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

10.3. При возникновении возгорания или при запахе дыма немедленно сообщить об этом педагогу или работнику Дворца.

10.4. Обучающиеся обязаны сообщить педагогу или работнику Дворца о любых пожароопасных ситуациях.

Запрещается

- Приносить и пользоваться во Дворце легковоспламеняющимися, взрывоопасными, горючими материалами.
- Оставлять без присмотра включенные в сеть электроприборы.
- Разводить костры на территории Дворца.
- Использовать пиротехнические средства.
- Курить на территории учреждения.

11. Средства пожаротушения, места их расположения

11.1. К основным средствам пожаротушения во Дворце относятся первичные средства огнетушения (огнетушители, внутренние пожарные краны, песок, огнеупорные покрывала).

11.2. Во Дворце используются следующие виды огнетушителей:

- углекислотные огнетушители, предназначенные для тушения загорания углекислотой в газо - или в снегообразном виде;
- порошковые огнетушители, предназначенные для тушения загорания легко воспламеняющих и горючих жидкостей, электроустановок, находящихся под напряжением, а также для тушения пожаров на объектах с материальными ценностями.

11.3. Пожарные краны внутреннего пожарного водопровода оборудованы рукавами и стволами и размещаются в специальных шкафах. Пожарные рукава должны быть сухими, хорошо скатанными и присоединены к кранам и стволам. На дверце пожарного крана указан буквенный индекс «ПК», порядковый номер каждого крана.

11.4. Огнетушители устанавливаются:

- навеской на вертикальные конструкции (на кронштейны);
- установкой в пожарные шкафы совместно с пожарными кранами, в специальные тумбы, подставки или на пожарные щиты и стенды.

11.5. Места расположения огнетушителей указаны на плане эвакуации.

12. Обязанности и действия обучающихся в случае пожара

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

12.2. При опасности пожара находится возле педагога дополнительного образования. Строго выполнять его распоряжения.

12.3. Не поддаваться панике. Внимательно слушать оповещение по Дворцу и действовать согласно указаниям работников учебного заведения.

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

12.5. При выходе из здания находиться в месте, указанном педагогом.

Внимание! Без разрешения администрации и педагогических работников Дворца обучающимся не разрешается участвовать в пожаротушении здания и эвакуации его имущества.

Обо всех причиненных травмах (раны, порезы, ушибы, ожоги и т.д.) обучающиеся обязаны немедленно сообщить работникам Дворца.

Чего нельзя делать?

- Открывать окна и двери: приток свежего воздуха поддерживает горение. Разбивать окно нужно только в том случае, если собираетесь из него выскочить (если этаж невысокий).
- Тушить водой электроприборы, включенные в сеть.
- Ходить в задымленном помещении в полный рост: дым всегда скапливается в верхней части комнаты или здания, поэтому лучше пригнуться или лечь на пол, закрыв нос и рот платком.
- В задымленном подъезде двигаться, держась за перила: они могут привести в тупик.
- Пытаться покинуть горящий подъезд на лифте (он может выключиться в любой момент, и вы окажетесь в ловушке).
- Прячется во время пожара (под диван, в шкаф): от огня и дыма спрятаться невозможно.
- Смазывать ожоги маслом.
- Бороться с огнем самостоятельно, не вызывая пожарных.

13. Предупреждение дорожно-транспортного травматизма

13.1. Правила безопасности для пешехода

13.1.1. Когда идете по улицам, будьте осторожны, не торопитесь. Идите только по тротуару или обочине подальше от края дороги. Не выходите на проезжую часть улицы или дороги.

13.1.2. Переходите дорогу только в установленных местах. На регулируемых перекрестках – на зеленый свет светофора. На нерегулируемых светофором установленных и обозначенных разметкой местах соблюдать максимальную осторожность и внимательность. Даже если вы переходите дорогу на зеленый свет светофора, следите за дорогой и будьте бдительны – может ехать нарушитель ПДД.

13.1.3. Не выбегайте на проезжую часть из-за стоящего транспорта. Неожиданное появление человека перед быстро движущимся автомобилем не позволяет водителю избежать наезда на пешехода.

13.1.4. Переходите улицу только по пешеходным переходам. При переходе дороги сначала посмотрите налево, а после перехода половины ширины дороги – направо.

13.1.5. Когда переходите улицу, следите за сигналом светофора: красный – СТОП – все должны остановиться; желтый – ВНИМАНИЕ – ждите следующего сигнала; зеленый – ИДИТЕ – можно переходить улицу.

13.1.6. Если не успели закончить переход и загорелся красный свет светофора, остановитесь на островке безопасности.

13.1.7. Не перебегайте дорогу перед близко идущим транспортом – помните, что автомобиль мгновенно остановить невозможно, и вы рискуете попасть под колеса.

14. Действия обучающихся при обнаружении взрывоопасных предметов, неразорвавшихся снарядов, мин и неизвестных пакетов

14.1. Заметив оставленный в транспорте, подъезде дома и т. п. пакет (сумку, коробку и т. п.), ни в коем случае не трогайте его: возможно, в нем находится взрывное устройство.

14.2. Сообщите о своей находке дежурному сотруднику полиции.

14.3. Если вы заметили пакет, сумку, коробку в городском транспорте, сообщите об этом водителю.

14.4. Если вы все-таки оказались невольным свидетелем террористического акта, не теряйте самообладания. Постарайтесь запомнить людей, убежавших с места события, возможно, это и есть преступники.

14.5. Постарайтесь оказать посильную помощь пострадавшим от взрыва или от выстрелов до прибытия машин скорой помощи.

14.6. Не играйте со взрывпакетом, если каким-то образом он оказался у вас. Можно получить тяжелые ожоги.

14.7. Не бросайте в костер патроны. Они могут выстрелить и ранить вас.

14.8. Опасайтесь взрыва: кислородных баллонов, сосудов под давлением, пустых бочек из-под бензина и растворителей, газо-воздушных смесей.

14.9. Обнаружив подозрительный предмет, похожий на снаряд, мину, гранату не приближайтесь к нему и не бросайте камни. Снаряд может взорваться. Место расположения подозрительного предмета оградите и сообщите о находке в полицию по телефону 102, 112.

14.10. При обнаружении взрывоопасного предмета или предмета неизвестного происхождения запрещается брать его в руки, сдвигать с места, пытаться разрядить, бросать или ударять по нему, переносить в другое место.

Недопустимо заливать жидкостями, засыпать порошками, накрывать каким либо материалом.

14.11. Категорически запрещено пользоваться радиотелефоном вблизи предмета, напоминающего взрывное устройство.

14.12. Обозначить место обнаружения шестом с опознавательным знаком (куском материи, бинта и др.).

14.13. Сообщить о находке педагогу – руководителю работы, который обратится в ближайший военный комиссариат, отдел внутренних дел.

При обнаружении предмета, который может оказаться газовым баллончиком необходим:

- Не играйте газовым баллончиком, если каким-то образом он оказался у вас. Можно получить тяжелые ожоги глаз, гортани, носоглотки.

- Не бросайте в костер газовый баллончик. Он может взорваться и ранить вас.

- Опасайтесь взрыва: газовых, пустых, перечных баллончиков, сосудов под давлением, и газо-воздушных смесей.

- Обнаружив подозрительный предмет, похожий на баллончик не приближайтесь к нему и не бросайте камни. Баллончик может взорваться. Сообщите о находке ближайшим людям и дождитесь прибытия полиции.

- При обнаружении неизвестного предмета запрещается брать его в руки, сдвигать с места, пытаться разрядить, бросать или ударять по нему, переносить в другое место. Недопустимо заливать жидкостями, засыпать порошками, накрывать каким либо материалом.

- Сообщить о находке педагогу – руководителю работы, который обратится в ближайший участковый пункт полиции, отдел внутренних дел.

- Практически все газовые баллончики ядовиты, чувствительны к механическим воздействиям и нагреванию.

15. Поведение обучающихся летом во время купания на реке и водоемах, а также в зимнее время на льду.

15.1. Во время купания необходимо соблюдать правила безопасного поведения на воде:

- не забывайте, что детям разрешается купаться только в присутствии взрослых;

- начинать купание следует при температуре воды не ниже 18 градусов;

- не следует входить в воду уставшим, разгоряченным или вспотевшим;

- не следует купаться в заболоченных местах и там, где есть водоросли или тина;

- ни в коем случае не отплывайте далеко от берега на надувных матрацах, автомобильных камерах, надувных игрушках - подручное средство может оказаться неисправным, порваться, и ты внезапно окажешься в воде, а это очень опасно даже для умеющих хорошо плавать;

Обучающимся запрещается:

- нырять в незнакомых местах - на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги;
- хватать друг друга за руки, ноги, голову и другие части тела во избежание несчастных случаев и травм;
- «топить» друг друга;
- цепляться за лодки, залезать на знаки навигационного оборудования - бакены, буйки и т.д.;
- купаться в штормовую погоду или в местах сильного прибоя;
- подплывать к проходящим судам, заплывать за буйки, ограничивающие зону заплыва, и выплывать на фарватер;
- пить воду из водоемов без соответствующей обработки;
- купаться во время грозы;
- подавать крики ложной тревоги.

15.2. В летнее время при купании в реке или открытом водоеме

- Входите в воду быстро и во время купания не стойте без движения. Почувствовав озноб, быстро выходите из воды.
- Не купайтесь сразу после приема пищи и большой физической нагрузки (игра в футбол, бег и т. д.). Перерыв между приемами пищи и купанием должен быть не менее 45-50 минут.
- В холодную погоду, чтобы согреться, проделайте несколько легких физических упражнений.
- Не купайтесь больше 30 минут; если вода прохладная, достаточно 5-6 минут.
- Не ныряйте в неизвестном месте и на мели, так как можно удариться головой о дно или какой-либо предмет.
- Почувствовав усталость, сразу плывите к берегу.
- При судорогах не теряйтесь, старайтесь держаться на воде, зовите на помощь.
- При оказании вам помощи не хватайте спасающего, а помогите ему буксировать вас к берегу.

15.3. Правила безопасного поведения на льду

15.3.1. Во время, игр, перехода водоёмов в осеннее-зимне-весенний период необходимо соблюдать правила безопасного поведения на льду:

- Переходить водоем по льду необходимо по оборудованным транспортным и пешеходным переправам или проложенным тропам, а при их отсутствии, прежде чем двигаться по льду, следует убедиться в прочности льда с помощью палки.
- При движении по замерзшему водоему палкой ударяют по льду впереди себя несколько раз в одно и то же место. если после 2-3 ударов вода не показалась, значит лед надежен. если лед непрочен, необходимо прекратить

движение и возвращаться по своим следам.

- Во время оттепели на лед выходить опасно.
- При движении по льду следует быть осторожным, внимательно следить за поверхностью льда, обходить опасные и подозрительные места, остерегаться площадок, покрытых толстым слоем снега. Под снегом лед всегда тоньше, чем на открытом месте.
- Безопаснее всего переходить в морозную погоду по прозрачному, с зеленоватым оттенком льду толщиной не менее 7 см.
- При групповом переходе по льду следует двигаться друг за другом на расстоянии 5-6 метров, идущий впереди должен подвязаться веревкой, другой конец находится у идущего сзади, чтобы при необходимости оказать ему помощь;
- Кататься на коньках разрешается только на специально оборудованных катках. Катание разрешается лишь после тщательной проверки прочности льда при толщине его не менее 12 см, а при массовом катании - не менее 25 см.
- При переходе водоема на лыжах рекомендуется пользоваться проложенной лыжней. Если приходится идти по целине, то для обеспечения безопасности необходимо отстегнуть крепления лыж, чтобы можно было от них освободиться.
- Во время паводка и ледохода опасно также находиться на обрывистом берегу, так как быстрое течение воды подмывает и рушит его;

15.3.2. Обучающимся запрещается:

- выход на лед при появлении первого ледяного покрова на водоемах, т.к. тонкий лед не прочен и не выдерживает тяжести человека;
- проверять прочность льда ударом ноги, рискуя провалиться под лед;
- спускаться на лыжах и санках в незнакомом месте, особенно с обрывов;
- переходить водоемы весной;
- прыгать с льдины на льдину, кататься на льдинах.

16. Профилактика негативных криминогенных ситуаций во дворе, на улице, в иных общественных местах

16.1. Прежде чем выйти из квартиры (дома), убедитесь, что на площадке около двери нет посторонних, в противном случае переждите.

16.2. Никогда не заходите в лифт с посторонними (незнакомыми), в подъезд или на лестничную площадку, если там стоят подозрительные люди.

16.3. 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.д.

16.4. Не выносите на улицу дорогие вещи, если около дома нет старших членов вашей семьи.

16.5. Не носите с собой ценности, деньги, без особой на то необходимости.

16.6. Не лазайте по подвалам, чердакам, крышам.

16.7 Гуляя на улице, старайтесь держаться поближе к своему дому, находиться в знакомой компании. При этом необходимо, чтобы взрослые знали, где вы находитесь.

16.8. Призыв о помощи – это не свидетельство трусости, а необходимое средство самозащиты, иногда – спасение.

16.9. Если вы попали в западню – нападающих больше, они явно сильнее, поблизости нет никого, кто мог бы прийти на помощь, то лучше отдайте деньги или вещь, которую они требуют. Помните, что ваша жизнь и здоровье дороже всего.

16.10. Если вас начинают преследовать, идите (бегите) туда, где много людей, больше света.

16.11. Никогда не играйте в азартные игры, особенно на деньги со старшими ребятами или взрослыми, вообще с незнакомыми людьми.

16.12. В целях личной безопасности, профилактики преступлений против вашей личности необходимо:

- стараться не оставаться в одиночестве, особенно на улице, по пути в школу, в место досуга и обратно;
- никогда не заговаривать с незнакомыми, а тем более в чем-то подозрительными людьми;
- не садиться 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 путем собираетесь возвращаться.

16.13. Избегайте в темное время суток пустынных остановок, ожидая автобус или троллейбус, стойте на хорошо освещенном отведенном месте рядом с другими людьми.

16.14. Избегайте пустых автобусов и троллейбусов. Если вам приходится ехать поздно, то садитесь около водителя и ближе к проходу.

17. Изучение инструкций по охране труда для обучающихся

- Инструкция по охране труда для обучающихся, воспитанников при проведении занятий по спортивным единоборствам (борьба классическая, самбо, дзюдо, тхэквондо, каратэ, рукопашный бой, бокс);
- Инструкция по охране труда для учащихся при обнаружении предмета, который может оказаться газовым баллончиком;
- Инструкция по охране труда и технике безопасности на занятиях по футболу;
- Инструкция по охране труда при проведении занятий по баскетболу;

- Инструкция по охране труда для учащихся по соблюдению правил дорожно-транспортной безопасности;
- Инструкция по охране труда для учащихся по профилактике негативных криминогенных ситуаций во дворе, на улице, в иных общественных местах;
- Инструкция по охране труда для учащихся при обнаружении взрывоопасных предметов, неразорвавшихся снарядов, мин, гранат и неизвестных пакетов;
- Инструкция по охране труда для учащихся по поведению на льду;
- Инструкция по охране труда для учащихся по поведению на реке и водоёмах.

Разработал:
педагог-организатор



Т.Ю. Катюкова

Согласовано
специалист по охране труда
и технике безопасности



О.М. Ковтушенко