

4. Санитарные и гигиенические требования.

1. Необходимо мыть руки перед едой.

2. В любую погоду иметь при себе сменную обувь.

3. Поддерживать чистоту в отрядной комнате, спортивных залах, раздевалках.

4. Пользоваться только своими личными вещами.

5. Для питья использовать только бутилированную воду.

5. Правила поведения в столовой.

1. В столовую идти организованно.

2. Не разговаривать и не баловаться во время еды.

3. Убирать за собой посуду.

ИНСТРУКЦИЯ

ПО ПРАВИЛАМ ДОРОЖНО-ТРАНСПОРТНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

для детей детского лагеря

I. Правила безопасности для пешехода.

1. Переходить дорогу организованно только в установленных местах. На регулируемых перекрестках – на зеленый свет светофора. На нерегулируемых светофором установленных и обозначенных разметкой местах соблюдать максимальную осторожность и внимательность.

2. Не выбегать на проезжую часть из-за стоящего транспорта. Неожиданное появление человека перед быстро движущимся автомобилем не позволяет водителю избежать наезда на пешехода или может привести к иной аварии с тяжкими последствиями.

3. При выходе из транспорта, если необходимо перейти на другую сторону, нужно пропустить автобус, чтобы контролировать дорогу.

4. При переходе дороги сначала посмотреть налево, а после перехода половины ширины дороги – направо.

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

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

7.Даже если вы переходите дорогу на зеленый свет светофора, следите за дорогой и будьте бдительны – может ехать нарушитель ПДД.

8. Не играйте с мячом близко от дороги. Мяч может покатиться на проезжую часть, и вы не заметите опасности, выбежав за мячом.

9. Не катайтесь на велосипеде на дорогах с усиленным движением.

10. Перед переходом дороги в городе сойдите с велосипеда и ведите его рядом.

11. В автобусе при движении не ходите по салону, займите свободное место, держитесь за поручни.

12. Не садитесь в машину к неизвестным людям.

II. Безопасность велосипедиста.

III. Безопасность пассажира.

Составил начальник лагеря \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«31» мая 2017 г.

ИНСТРУКЦИЯ

ПО ПРАВИЛАМ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ СПОРТИВНЫХ

МЕРОПРИЯТИЙ ДЛЯ

 детей детского лагеря

1.При отсутствии педагога не влезать на спортивные снаряды и оборудование.

2.Перед выполнением упражнений провести разминку и разогрев мышц.

3. Не толкать друг друга, не ставить подножки.

5.Обувь должна быть на нескользящей подошве (кроссовки, кеды), одежда удобной, в соответствии с погодными условиями.

6. Если при беге себя плохо почувствовали, перейдите на шаг, а потом сядьте.

7. Сообщите о плохом самочувствии педагогу

Составил начальник лагеря \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«31» мая 2017 г.

ИНСТРУКЦИЯ

ПО ПРАВИЛАМ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ОБНАРУЖЕНИИ НЕИЗВЕСТНЫХ ПРЕДМЕТОВ

для детей детского лагеря

1. Обнаружив подозрительный предмет или оставленную кем-то сумку, или пакет, не приближайтесь к нему и не бросайте в него камнями. Пакет может взорваться.

2. Место расположения подозрительного предмета оградите и сообщите о находке находящимся поблизости взрослым, по возможности дождитесь прибытия милиции.

4. Не шалите с пакетом, если каким-то образом он оказался у вас. Можно получить тяжелые ожоги.

5. Не бросайте в костер петарды. Они могут выстрелить и ранить вас.

6. Опасайтесь взрыва:

– кислородных баллонов, сосудов под давлением;

– пустых бочек из-под бензина и растворителей.

Составил начальник лагеря \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«31» мая 2017 г.

ИНСТРУКЦИЯ

ПО ПРАВИЛАМ ПОВЕДЕНИЯ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ

для детей детского лагеря

1. При пожаре в здании.

Если выход отрезан огнем, а вы на этаже выше второго, закройте плотно окно и дверь, при возможности напишите на окне записку «ЛЮДИ»

Дышать рекомендуется через смоченную и сложенную вчетверо марлю или майку. Так ожидайте помощи пожарных.

3.Если вы потерялись в городе оставайтесь в том месте, где вы

отстали от группы.

4.Если вы услышали сигнал электросирены – это сигнал «Внимание всем!» – в помещении, 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.

Составил начальник лагеря \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«31» мая 2017 г.

ИНСТРУКЦИЯ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ПРОГУЛОК,

ЭКСКУРСИЙ

для детей детского лагеря

1. Общие требования безопасности.

1.1. К прогулкам, экскурсиям допускаются лица, прошедшие инструктаж по охране труда.

2. Требования безопасности перед проведением прогулки, экскурсии:

 Надеть удобную одежду и обувь, не стесняющую движений и

соответствующую сезону и погоде, на голову – головной убор. Для предотвращения травм и укусов ног надеть брюки, носки.

3.1. Соблюдать дисциплину, выполнять все указания педагога, самовольно не изменять установленный маршрут движения, самовольно не покидать место расположения группы.

3.5. Запрещать детям пробовать на вкус какие-либо растения, плоды и ягоды.

3.6. Запрещать детям трогать руками незнакомых животных,

насекомых, растения, а также колючие растения и кустарники.

3.7. Во избежание заражения желудочно-кишечными болезнями запрещать воспитанникам пить из открытых водоемов, использовать для этого только питьевую воду из фляжки, которую необходимо брать с собой, или кипяченую воду.

3.8. Соблюдать правила личной гигиены, своевременно

информировать педагога об ухудшении состояния здоровья или травмах.

3.9. Уважать местные традиции и обычаи, бережно относиться к природе, памятникам культуры, к личному и групповому имуществу.

Составил начальник лагеря \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«31» мая 2017 г.

ИНСТРУКЦИЯ

по пожарной безопасности для детей лагеря дневного пребывания

1. Запрещается:

1.1. Разводить костры, сжигать мусор на территории лагеря дневного пребывания.

1.2. Курить в помещениях лагеря.

1.3. Приносить в лагерь спички, легковоспламеняющиеся и горючие жидкости, другие легковоспламеняющиеся материалы.

1.4. Использовать в комнатах лагеря дневного пребывания осветительные и нагревательные приборы с открытым пламенем или спиралями, а также оставлять без присмотра включенные в сеть электроприборы.

1.5. Использовать неисправные электрические приборы.

2. Действия при возникновении пожара.

2.1. Немедленно сообщить о пожаре воспитателю (тренеру) или другому взрослому человеку, позвонитьв ближайшую пожарную часть по телефону 01 или 112.

2.2. Немедленно оповестить людей о пожаре и сообщить руководителю лагеря или заменяющему его работнику.

2.4. Покинуть помещение.

 Составил начальник лагеря И.В.Набилкова

ИНСТРУКЦИЯ

при эвакуации из здания

1. Построиться
2. Строго следовать указаниям тренера
3. Не паниковать самим и успокоить товарищей
4. По команде тренера эвакуироваться из здания в соответствии с планом эвакуации, при этом не бежать, не мешать другим
5. Ждать дальнейших распоряжений

ИНСТРУКЦИЯ

 для детей летнего лагеря по оказанию первой помощи пострадавшему

**Запрещается:**

- перетаскивать, поднимать, трогать пострадавшего на другое место, если ему ничто не угрожает.

- давать воду, лекарства пострадавшему, т.к. он может задохнуться.

**Необходимо:**

- как можно быстрее сообщить о случившемся воспитателю, медицинскому работнику или другому взрослому человеку, который сможет оказать пострадавшему более квалифицированную помощь.

- только с разрешения взрослого вызвать «Скорую помощь» по телефону – 103 ( с мобильного – 112 ),точно и внятно назвав место, где произошло несчастье. Если не уверены, что вас правильно поняли, звонок лучше продублировать;

Начальник лагеря \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.В.Набилкова

**Инструкция при проведении подвижных игр в помещениях в летнем оздоровительном лагере**

**I. Общие требования безопасности.**

Занятия в спортзале проводятся только с исправным спортивным инвентарем и оборудованием. Спортивный зал должен быть оборудован средствами пожаротушения (огнетушитель) и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом для оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.

**К занятиям допускаются занимающиеся:**

1. Отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;

2. Прошедшие инструктаж по мерам безопасности;

3. Имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

**Занимающийся должен:**

1. Иметь коротко остриженные ногти;

2. Заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения только с разрешения воспитателя;

3. Бережно относится к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;

4. Внимательно слушать правила игры и запоминать их;

5. Соблюдать правила игры и не нарушать их;

6. Начинать игру по сигналу воспитателя;

7. Знать и выполнять настоящую инструкцию. Водящие должны слегка касаться рукой убегающих, не хватать и не толкать их в спину, не ставить подножек. Пойманные – осаленные игроки, которые обязаны выйти из игры согласно правилам, должны осторожно, не мешая другим, покинуть игровую площадку и сесть на скамейку.

**II. Требования безопасности перед началом занятий.**

**Занимающийся должен:**

1. Переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;

2. Снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висячие сережки и т.д.);

3. Убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;

4. Под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий; мячи положить на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения задания;

5. Убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;

6. По команде учителя встать в строй для общего построения.

**III. Требования безопасности во время проведения занятий.**

**ИГРЫ С ДОГОНЯЛКАМИ**

**Убегающие должны:**

1. Смотреть в направлении своего движения;

2. Исключать резких стопорящих остановок;

3. Во избежание столкновения с другими играющими замедлить скорость своего бега и остановиться;

4. Помнить, что нельзя толкать в спину впереди бегущих, забегать на скамейки. Игроки, пойманные у стены, но оставшиеся в игре, согласно правилам, должны отойти от нее на 1-2 м.

**ИГРЫ С ПЕРЕБЕЖКАМИ**

**Занимающийся должен:**

1. Пропустить вперед бегущих быстрее вас;

2. Не изменять резко направление своего движения;

3. Не выбегать за пределы игровой площадки;

4. Заблаговременно замедлять бег при пересечении линии «дома»;

5. Не останавливать себя, упираясь руками или ногой в стену.

**ИГРЫ С МЯЧОМ**

**Занимающийся должен:**

1. Не бросать мяч в голову играющим;

2. Соизмерять силу броска мячом в игроков в зависимости от расстояния до них;

3. Следить за перемещением игроков и мяча на площадке;

4. Не мешать овладеть мячом игроку, который находится ближе к нему;

5. Не вырывать мяч у игрока, первым овладевшим им;

6. Не падать и не ложится на пол, когда хочется увернуться от мяча;

7. Ловить мяч захватом двумя руками снизу.

**ЭСТАФЕТЫ**

**Занимающийся должен:**

1. Не начинать эстафету без сигнала учителя;

2. Выполнять эстафету по своей дорожке. Если ваш инвентарь оказался на полосе другой команды, осторожно заберите его, вернитесь на свою дорожку и продолжайте выполнять задание;

3. Не выбегать преждевременно из строя, пока ваш игрок не закончил выполнять задание и не передал вам эстафету касанием руки;

4. После передачи эстафеты встать в конец своей команды, во время эстафеты не выходить из своего строя, не садиться и не ложиться на пол.

**IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.**

**Занимающийся должен:**

1. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;

2. С помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать ''скорую помощь'';

3. При возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя, покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

4. По распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

**V. Требования безопасность по окончании занятий.**

**Занимающийся должен:**

1. Под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

2. Организованно покинуть место проведения занятия;

3. Переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь; 4. Вымыть с мылом руки.

С инструкцией ознакомил(а): начальник лагеря Набилкова И.В.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Инструкция

по электробезопасности для детей лагеря дневного пребывания

1. Запрещается.

1.1. Включать электроприборы без разрешения взрослых.

1.2. Открывать электрические шкафы, включать или выключать электрические рубильники.

1.3. Открывать электрические розетки и выключатели для ремонта.

1.4. Выкручивать электрические лампочки включённой настольной лампы.

1.5. Касаться оголённых электропроводов руками.

1.6. Развешивать на проводах различные предметы.

1.7. Подходить к упавшему на землю электропроводу со столба ближе чем на 50 метров.

Составил начальник лагеря И.В.Набилкова

Инструкция для занимающихся по правилам безопасности

при поездках на автобусе

1. **Общие требования безопасности**

1.1. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех детей, пользующихся автобусными перевозками, организованными учреждением.

1.2. К перевозкам допускаются занимающиеся, прошедшие инструктаж по технике

 безопасности при поездках.

1.3. Дети допускаются к поездкам только в сопровождении воспитателя (тренера).

1.4. Автобус для перевозки должен быть оборудован специальными знаками, указывающими на то, что в нем перевозятся дети, табличками «Дети», огнетушителями и медицинскими аптечками.

1.5. Количество пассажиров в автобусе не должно превышать число мест для сидения.

**2.Требования безопасности перед началом поездки**

2.1. Перед началом поездки дети обязаны:

- пройти инструктаж по технике безопасности при поездках;

- ожидать подхода автобуса в определённом месте сбора;

- спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, собраться у места посадки;

- по распоряжению сопровождающего произвести перекличку участников поездки;

- не выходить навстречу приближающемуся автобусу.

**3. Требования безопасности во время посадки.**

3.1. После полной остановки автобуса, по команде провождающего, спокойно, не торопясь и не толкаясь войти в салон, занять место для сидения. Первыми в салон автобуса входят самые старшие из занимающихся. Они занимают места в дальней от водителя части салона.

**4. Требования безопасности во время поездок.**

4.1. Во время поездки дети обязаны соблюдать дисциплину и порядок. О всех недостатках, отмеченных во время поездки, они должны сообщать сопровождающему.

**4.2 Запрещается:**

- загромождать проходы сумками, портфелями и другими вещами;

- вскакивать со своего места, отвлекать водителя разговорами и криком;

- создавать ложную панику.

4.3. Открывать окна, форточки и вентиляционные люки.

 **5. Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

5.1. При плохом самочувствии, внезапном заболевании или в случае травматизма занимающиеся обязаны сообщить об этом сопровождающему.

5.2. При возникновении аварийных ситуаций (технической поломки, пожара и т.п.) по указанию водителя и сопровождающего дети должны быстро, без паники, покинуть автобус.

5.3. В случае захвата автобуса террористами занимающимся необходимо соблюдать спокойствие, выполнять все указания без паники и истерики.

**6 .Требования безопасности по окончании поездки.**

По окончании поездки занимающиеся обязаны:

- после полной остановки автобуса и с разрешения сопровождающего спокойно, не торопясь выйти из транспортного средства. При этом первыми выходят дети, занимающие места у выхода из салона;

- по распоряжению сопровождающего произвести перекличку участников поездки;

- не покидать место высадки до отъезда автобуса.

Инструкция

по оказанию первой помощи пострадавшему

Первая помощь при различных травмах оказывается с использованием перевязочных

материалов и лекарственных препаратов, которые находятся в аптечке первой помощи.

Аптечки первой помощи должны находиться:

- в кабинете медицинской сестры;

- в кабинетах физики, химии, информатики, технологии;

- в слесарной и столярной мастерских;

- в спортивном зале;

- в приемной директора школы.

Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим

Наиболее характерными видами повреждения при пожаре являются: травматический шок,

термический ожог, удушье, ушибы, переломы, ранения.

**Запрещается:**

- перетаскивать пострадавшего на другое место, если ему ничто не угрожает и если

первую доврачебную помощь можно оказывать на месте. Особенно это касается

пострадавших с переломами, повреждениями позвоночника, имеющих проникающие

ранения;

- давать воду, лекарства находящемуся без сознания пострадавшему, т.к. он может

задохнуться;

- удалять инородные тела, выступающие из грудной, брюшной полости или черепной

коробки, даже если кажется, что их легко можно вытащить;

- оставлять находящегося без сознания пострадавшего на спине, чтобы он не захлебнулся

в случае рвоты или кровотечения.

**Необходимо:**

- как можно быстрее вызвать «Скорую помощь» по телефону – 103 ( с мобильного – 112 ),

точно и внятно назвав место, где произошло несчастье. Если не уверены, что вас

правильно поняли, звонок лучше продублировать;

- до приезда «Скорой помощи» попытаться найти медицинского работника, который

сможет оказать пострадавшему более квалифицированную помощь;

- в случае, когда промедление может угрожать жизни пострадавшего, следует оказать ему

первую доврачебную помощь, не забывая об основополагающем медицинском принципе –

«не навреди».

**При отравлении угарным газом необходимо:**

- вынести пострадавшего на свежий воздух;

- поднести к носу ватку, смоченную нашатырным спиртом;

- при необходимости применить искусственное дыхание;

- после восстановления дыхания дать валериановых капель.

**При термическом ожоге:**

- освободить обожженную часть тела от одежды; если нужно, разрезать, не сдирая,

приставшие к телу куски ткани;

- нельзя вскрывать пузыри, касаться ожоговой поверхности руками, смазывать ее жиром,

мазью и другими веществами;

- смочить обожженное место спиртом или раствором соды;

- наложить марлю, смоченную в растворе марганцовокислого калия;

- забинтовать.

**При ожоге едкими щелочами:**

- обильно смочить обожженное место нейтрализующим раствором соляной или лимонной

кислоты;

- смазать борным вазелином;

- наложить марлю или вату;

- забинтовать.

**При ожоге кислотами:**

- обильно смочить обожженное место раствором соды;

- наложить повязку, смоченную известковой эмульсией;

- покрыть ватой;

- забинтовать.

При ограниченных ожогах I степени на покрасневшую кожу хорошо наложить

марлевую салфетку, смоченную спиртом. При ограниченном ожоге следует немедленно

начать охлаждение места ожога (прикрыв его салфеткой и ПХВ - пленкой) водопроводной

водой в течение 10 – 15 минут. После чего на пораженную поверхность наложить чистую,

лучше стерильную, щадящую повязку, ввести обезболивающие средства (анальгин,

баралгин и т. п.).

При обширных ожогах после наложения повязок напоить пострадавшего горячим чаем,

дать обезболивающее и, тепло укутав, срочно доставить в больницу. Если перевозка

пострадавшего задерживается или длится долго, ему дают пить щелочно-солевую смесь (1

ч. ложку поваренной соли и 1/2 ч. ложки пищевой соды, растворить в двух стаканах

воды).

**При порезах необходимо:**

- при порезах стеклом тщательно осмотреть рану, очистить ее;

- промыть рану дезинфицирующим раствором (например - фурацилином);

- обработать рану йодом;

- наложить повязку;

- при сильном кровотечении перевязать жгутом выше места пореза, на рану положить

давящую повязку.

**При ушибах:**

- положить на место ушиба холодный компресс;

- забинтовать ушибленное место.

В случае поражения электрическим током необходимо:

Освободить пострадавшего от действия тока:

- отключить цепь с помощью рубильника или другого выключателя;

- перерубить или перерезать провода (каждый в отдельности) инструментом с сухой

ручкой из изолирующего материала;

- отбросить сухой палкой или доской оборвавшийся конец провода от пострадавшего;

- при не возможности выполнить вышеперечисленные пункты необходимо оттянуть

пострадавшего от токоведущей части, взявшись за его одежду, если она сухая и отстает от

тела. При этом располагаться надо так, чтобы самому не оказаться под напряжением.

Вызвать скорую медицинскую помощь.

*Оказать первую медицинскую помощь:*

- уложить пострадавшего на подстилку;

- распустить пояс, расстегнуть одежду, создать приток свежего воздуха;

- дать понюхать нашатырный спирт;

- обрызгать лицо и шею холодной водой;

- растереть грудь и конечности спиртом;

- при необходимости сделать искусственное дыхание и массаж сердца.

**При травматическом шоке необходимо:**

- осторожно уложить пострадавшего на спину, при рвоте повернуть голову набок;

- проверить, есть ли дыхание, работает ли сердце. Если нет – начать реанимационные

мероприятия;

- быстро остановить кровотечение, иммобилизовать места переломов;

- дать обезболивающее;

- при угнетении дыхания и сердечной деятельности ввести адреналин, кордиамин, кофеин.

**При травматическом шоке запрещается:**

- переносить пострадавшего без надежного обезболивания, а в случае переломов – без

наложения шин; снимать прилипшую после ожога одежду;

- давать пить (если имеются жалобы на боль в животе);

- оставлять больного без наблюдения.

**При ранении необходимо:**

- смазать края раны йодом или спиртом;

- наложить стерильную повязку.

**При ранении запрещается:**

- прикасаться к ране руками;

- при наложении повязки прикасаться к стороне бинта, прилежащей к ране.

**При сильном кровотечении необходимо:**

- пережать поврежденный сосуд пальцем; сильно согнуть поврежденную конечность,

подложив под колено или локоть тканевый валик; наложить жгут, но не более чем на 1,5

часа, после чего ослабить скрутку и, когда конечность потеплеет и порозовеет, снова

затянуть;

- при небольших кровотечениях прижать рану стерильной салфеткой и туго забинтовать.

При переломах необходимо:

- обеспечить покой травмированного места;

- наложить шину (стандартную или из подручных материалов);

- придать сломанной руке или ноге возвышенное положение;

- приложить холодный компресс;

- дать обезболивающее;

- при открытом переломе наложить на рану антисептическую повязку.

При переломах запрещается:

- пытаться составлять обломки костей;

- фиксировать шину в месте, где выступает кость;

- прикладывать к месту перелома грелку;

- без необходимости снимать одежду и обувь с поврежденной конечности (в месте

перелома одежду и обувь лучше вырезать).

При удушье необходимо:

- обеспечить приток свежего воздуха;

- уложить пострадавшего так, чтобы ноги были приподняты; расстегнуть одежду,

стесняющую дыхание;

- дать понюхать нашатырный спирт; при отсутствии самостоятельного дыхания провести

искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.

Приступая к оказанию первой доврачебной помощи пострадавшему, спасающий должен

четко представлять последовательность собственных действий в конкретной ситуации.

Время играет решающую роль.

ИНСТРУКЦИЯ

для детей лагеря по правилам поведения и технике безопасности

в столовой

**1. Общие требования безопасности.**

1.1. К приему пищи в обеденном зале столовой школы допускаются дети, прошедшие инструктаж по технике безопасности и ознакомленные с правилами пользования столовой.

1.2. При нахождении в столовой занимающиеся обязаны соблюдать данную инструкцию

1.3.Опасными факторами в зале столовой являются:

* Физические:

**-**опасное напряжение в электрической сети,

- горячая пища и питье,

- неисправная или не соответствующая требованиям СанПиН 2.4.2.1178-02 мебель,

- разбитая стеклянная, керамическая и фаянсовая посуда;

* Химические:

- пыль,

- недоброкачественная или испорченная пища и питье.

1.3. Учащиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности.

1.4. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить сопровождающему (тренеру)

1.5. Запрещается вносить в столовую сумки и портфели, входить в пищеблок (на кухню), заходить на раздачу.

**2. Требования безопасности перед приёмом пищи.**

2.1. Тщательно вымыть руки с мылом.

2.2. Входить в обеденный зал, не торопясь и не толкаясь.

2.3. Аккуратно занять место за столом.

**3. Требования безопасности во время приёма пищи.**

3.1. Соблюдать правила культуры поведения за столом.

3.2. Принимать пищу не торопясь, соблюдая особую осторожность с горячей пищей.

3.3. Не разговаривать во время приема пищи, не толкаться.

3.4. Не допускать проливания горячей пищи и питья.

3.5. Освободившуюся посуду аккуратно отставлять в сторону так, чтобы она не мешала себе и другим, присутствующим за столом.

3.6. Поддерживать порядок и чистоту своего места за столом.

3.7. Обо всех повреждениях посуды, столовых приборов и мебели необходимо ставить в известность сопровождающего.

**4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

4.1. При появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании немедленно покинуть столовую по указанию сопровождающего.

4.2. Почувствовав недомогание (тошноту, головокружение и т.п.), при получении ожогов от горячей пищи (питья), травмы немедленно сообщить об этом сопровождающему и действовать в соответствии с его указаниями.

4.3. При необходимости помочь сопровождающему оказать пострадавшему первую помощь и оказать содействие в его отправке в лечебное учреждение.

1. **Требования безопасности по окончании приёма пищи.**

5.1. Осторожно убрать за собой посуду на специально выделенный стол.

5.2. Запрещается собирать руками осколки разбитой посуды.

5.3. Не толкаясь покинуть столовую.

5.4. Тщательно вымыть руки.

Составил начальник лагеря

Инструкция
по правилам безопасности при проведении спортивных

**мероприятий в лагере с дневным пребыванием**

1. При отсутствии тренера не влезать на спортивные снаряды и оборудование.

2. Перед выполнением упражнений провести разминку и разогрев мышц.

4. Не толкать друг друга, не ставить подножки.

5. Обувь должна быть на нескользящей подошве (кроссовки, кеды).

6. Если при беге себя плохо почувствовали, перейдите на шаг, а потом сядьте.

7. При игре в футбол применяйте спецодежду (защитные щитки, наплечники, налокотники и другие защитные средства).

8. При беге по пересеченной местности будьте внимательны, чтобы не оступиться или не попасть в яму.

9. Если очень устали и тяжело дышать, прекратите бег и пойдите спортивной ходьбой или обычным пешим ходом. При головокружении или тошноте сообщите об этом.

 Инструкция
по профилактике негативных ситуаций на улице, дома, в общественных местах

для воспитанников в лагере дневного пребывания

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 все 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, в магазин, на концерт и т. п. При этом желательно, чтобы взрослые знали, где вы находитесь.

10. Призыв о помощи – это 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:

стараться не оставаться в одиночестве, особенно на улице, по пути в лагерь и обратно, в место досуга;

чаще менять маршруты своего движения в лагерь, магазин, к друзьям и т. д.

никогда не заговаривать с незнакомыми, а тем более в чем-то подозрительными людьми;

не садиться в чужие машины; всегда ставить в известность родственников о том, куда и когда вы направляетесь и у кого, сколько и где собираетесь быть, когда и каким путем собираетесь возвращаться (если есть возможность, сообщите номер телефона, иные координаты, по которым вас можно найти).

**И Н С Т Р У К Ц И Я**

**по технике безопасности при занятиях с детьми в бассейнах**

1. **Общие требования.**

1.1.К занятиям в бассейне допускаются дети:

- не имеющие медицинских противопоказаний для занятий в бассейне,

- прошедшие инструктаж по технике безопасности.

При нахождении в бассейне занимающиеся дети обязаны соблюдать правила посещения бассейнов.

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

1.3. О каждом несчастном случае пострадавший обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, проводящему занятия в бассейне.

1.4. Занимающимся запрещается без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия в бассейне, подходить к имеющемуся в бассейне оборудованию и пользоваться им.

1.5. Занимающимся запрещается входить в чашу бассейна без рзрешения тренера-преподавателя.

1.6. Запрещается использовать моющие средства в стеклянной упаковке.

1.7. Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, могут быть отстранены от занятий.

1.8. Опасными факторами в бассейне являются:

- физические (скользкие поверхности; острые кромки и сколы на поверхностях ванн и полах; электрооборудование (сушилки, фены, и т.п.); горячая вода в душевых; пониженные значения температуры воды и воздуха; возможность захлебнуться);

- химические (повышенная концентрация различных химических веществ в воде и в воздухе).

1. **Требования безопасности перед началом занятий**

2.1.Тренер-преподаватель должен ознакомить детей с настоящей инструкцией.

2.2.С разрешения тренера-преподавателя дети должны:

-пройти в раздевалку. Раздеваться, не мешая соседям, аккуратно складывать свою одежду;

- вымыться в душе с мылом и мочалкой без купального костюма:

-надеть купальный костюм и шапочку;

-осторожно войти в помещение бассейна;

-входить в воду по лестнице, спиной к воде.

2.3 Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи или больших физических нагрузок.

1. **Требования безопасности во время занятий**

3.1.Во время занятий занимающийся обязан:

-соблюдать настоящую инструкцию;

-неукоснительно выполнять все указания тренера-преподавателя, проводящего занятия;

-при поточном выполнении упражнений в воде (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;

-выполнять прыжки с бортика только с разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия;

-использовать спортивный инвентарь (доски для плавания, мячи, игрушки и т.п.) только с разрешения и под руководством тренера-преподавателя, проводящего занятия;

3.2. Занимающимся запрещается:

-выполнять любые действия без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия;

-«топить» друг друга;

-снимать шапочку для плавания;

-бегать в помещении бассейна, в раздевалках;

-сидеть на разделительных дорожках;

-нырять с бортиков и плавать под водой без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия;

-вносить в помещение бассейна любые предметы без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия;

1. **Требования безопасности в аварийных ситуациях**

4.1.При возникновении во время занятий в воде болей в суставах, мышцах конечностей, сильного покраснения кожи, неприятных ощущений в глазах, возникновения кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю, проводящему занятия с последующим обращением к медсестре плавательного бассейна.

4.2. Почувствовав озноб, сообщить об этом тренеру-преподавателю, проводящего занятия, с его разрешения выйти из воды и растереться сухим полотенцем. При судорогах позвать на помощь;

4.3.При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании) немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю, проводящему занятия и действовать в соответствии с его указаниями.

4.4.При получении травмы сообщить об этом тренеру-преподавателю, проводящему занятия.

1. **Требования безопасности по окончании занятий**

5.1.С разрешения тренера-преподавателя дети должны:

-выйти из воды по лестнице, спиной к воде;

-принять душ, одеться, просушить волосы под феном;

-восстановиться 5-10 минут;

-организованно покинуть помещение спорткомплекса.

**муниципальное учреждение центр физической культуры и спорта «Молния»**

|  |
| --- |
|  |

**П Р И К А З**

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021 год **№ \_\_\_\_\_** г. Ярославль

Об утверждении инструкций для занимающихся в летнем городском лагере

Для обеспечения надлежащего уровня защищенности занимающихся в летнем городском лагере

ПРИКАЗЫВАЮ:

Утвердить инструкции и правила пребывания для детей летнего городского лагеря:

- при проведении подвижных игр;

- при эвакуации из здания;

- по правилам безопасности при проезде в автобусе;

- по правилам дорожно-транспортной безопасности;

- по оказанию первой помощи пострадавшему

- по правилам проведения спортивных мероприятий;

- при проведении прогулок, экскурсий;

- по правилам поведения и технике безопасности в столовой;

- правила пребывания ребенка в лагере

 Директор Н.Е.Богачев