

ИНСТРУКТАЖ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

Инструкция №1 по правилам безопасности на открытых спортивных площадках, стадионе.

Инструкция №2 по правилам безопасности на занятиях игровыми видами спорта.

Инструкция №3 по правилам безопасности на занятиях легкой атлетикой

Инструкция № 4 по правилам безопасности в чрезвычайных ситуациях и при угрозе террористических актов

Инструкция № 5. по пожарной безопасности для учащихся

Инструкция №1 по правилам безопасности на открытых спортивных площадках, стадионе.

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

При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать

– погодным условиям.

Учащийся должен:

– бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;

– быть внимательным при перемещениях по стадиону;

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

– снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висючие сережки и т.д.);

– организованно выйти с тренером-преподавателем через центральный выход здания или запасный выход спортзала на место проведения занятий;

– под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий; убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;

– под руководством тренера-преподавателя инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях;

– по распоряжению тренера-преподавателя убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т.д.;

– внимательно слушать объяснения упражнений и правильно их выполнять; брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;

– 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.

– при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и

поставить в известность тренера-преподавателя;

- под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.
-

Инструкция №2 по правилам безопасности на занятиях игровыми видами спорта.

Учащийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать простейшие правила игры;
- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную ферму, спортивную обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висюльки, сережки и т.д.);
- под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- под наблюдением тренера-преподавателя положить мячи на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения упражнений; убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на занятии;
- по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.
- избегать столкновений с другими учащимися;
- перемещаясь спиной, смотреть через плечо;
- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими учащимися;
- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятие и поставить в известность тренера-преподавателя;

под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

организованно покинуть место проведения занятия;

переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

вымыть с мылом руки.

Инструкция №3 по правилам безопасности на занятиях легкой атлетикой

Учащийся должен:

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- не оставлять без присмотра спортивный инвентарь для прыжков и метаний, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент на занятиях;
- быть внимательным при перемещениях по стадиону;
- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;

- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висючие сережки и т.д.);
- под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- под руководством тренера-преподавателя инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях;
- не переносить к месту занятий лопаты и грабли остриём и зубьями вверх;
- по распоряжению тренера-преподавателя убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т.д.;
- по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.
- при групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке;
- во время бега смотреть на свою дорожку;
- после выполнения беговых упражнений пробегать по инерции 5 - 15 м, чтобы бегущий сзади имел возможность закончить упражнение;
- возвращаться на старт по крайней дорожке, при старте на дистанции не ставить подножки, не задерживать соперников руками;
- в беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны;
- при беге по пересеченной местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному тренером-преподавателем;
- выполнять разминочный бег по крайней дорожке.
- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;
- под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организовано покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

Инструкция № 4 по правилам безопасности в чрезвычайных ситуациях и при угрозе террористических актов

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.
2. Сообщите о своей находке дежурному сотруднику милиции.
3. Если вы заметили пакет, сумку, коробку в городском транспорте, сообщите об этом водителю.
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.
5. Постарайтесь оказать посильную помощь пострадавшим от взрыва или от выстрелов до прибытия машин скорой помощи. Передайте свои сведения сотрудникам спецслужб, прибывшим на место происшествия.
6. Не играйте со взрывпакетом, если каким-то образом он оказался у вас: можно получить тяжелые ожоги.
7. Не бросайте в костер патроны - они могут выстрелить и ранить вас.
8. Опасайтесь взрыва: кислородных баллонов, сосудов под давлением, пустых бочек из-под бензина и растворителей, газоздушных смесей.
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 милицию по телефону 02.
10. Сообщите о находке ближайшим людям и дождитесь прибытия полиции. Запрещается: Сдвигать с места, бросать, поднимать взрывоопасные предметы. Собирать и хранить боеприпасы; пытаться их разбирать, нагревать и ударять. Изготавливать из снарядов предметы быта. Использовать снаряды для разведения костров, приносить в помещение. Собирать и сдавать в металлолом боеприпасы.

Инструкция № 6 по правилам безопасного поведения на дорогах и в транспорте

1. При выходе на улицу посмотри сначала налево, потом направо, чтобы не помешать прохожим.
2. Маршрут в школу выбирай самый безопасный, тот, где надо реже переходить улицу или дорогу.
3. Когда идешь по улицам города, будь осторожен. Не торопись. Иди только по тротуару или обочине.
4. Меньше переходов - меньше опасностей.
5. Иди не спеша по правой стороне тротуара.
6. По обочине иди подальше от края дороги.
7. Не выходи на проезжую часть улицы или дороги.
8. Проходя мимо ворот, будь особенно осторожен: из ворот может выехать автомобиль.
9. Осторожно проходи мимо стоящего автомобиля: пассажиры могут резко открыть дверь и ударить тебя.
10. Переходи улицу только по пешеходным переходам.
11. Прежде чем переходить улицу, посмотри налево. Если проезжая часть свободна, - иди. Дойдя до середины дороги, остановись. Если движение транспорта началось, подожди на «остановке безопасности». Теперь посмотри направо. Если проезжая часть свободна, закончи переход.
12. Улицу, где нет пешеходного перехода, надо переходить одного угла тротуара к другому: так безопасней.
13. Если на улице большое движение, попроси взрослого или сотрудника милиции помочь ее перейти.
14. Ожидай транспорт на посадочной площадке или тротуаре у указателя остановки.
15. При посадке в автобус, троллейбус, трамвай соблюдай порядок. Не мешай другим пассажирам.
16. В автобус, троллейбус, трамвай входи через задние двери.
17. Выходи только через передние двери. Заранее готовься к выходу, пройдя вперед.
18. Входя и выходя из транспорта, не спеши и не толкайся.
19. Не перебегай улицу или дорогу перед близко идущим транспортом.
20. Не цепляйся за проходящий мимо транспорт.