

Министерство образования, науки и молодежной политики
Краснодарского края

Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования Краснодарского края
спортивная школа «Академия гандбола»
(ГБУ ДО КК СШ «Академия гандбола»)

СБОРНИК ИНСТРУКЦИЙ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Срок действия инструкций

с " 05 " 09 2019 г.

по " 04 " 09 2024 г.

г. Краснодар

ИНСТРУКЦИЯ ПО ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ № 2

При возникновении пожара в здании необходимо выполнять следующие требования:

1. Не паниковать.
2. Вызвать пожарных и спасателей по сотовому телефону "101" или "112" или по стационарному телефону "01".
3. Попытаться погасить огонь самостоятельно на начальной стадии горения: залить водой, засыпать песком или землей, накрыть плотной тканью, залить содержимым огнетушителя. Сорвать горящие шторы, затоптать огонь ногами, залить водой или бросить в емкость с водой.
4. Отключить электрические приборы.
5. Закрыть все окна и двери.
6. Быстро, без давки покинуть опасную зону пожара по заранее изученному безопасному маршруту, используя запасные выходы, пожарные лестницы.
7. Постоянно подавать звуковые сигналы.
8. Лечь на пол, ждать помощи или передвигаться ползком к выходу.
9. Дышать через мокрую ткань. Всеми силами защищаться от дыма. Несколько вдохов воздуха, насыщенного дымом, могут привести к потере сознания.
10. Не открывать окна и двери.
11. Использовать для защиты от огня и теплового излучения влажную плотную ткань.
12. Покинуть помещение, не закрывая входную дверь на ключ, для доступа пожарных.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ № 3

ПРИ УГРОЗЕ ТЕРРОРИЗМА

1. Обращайте внимание на подозрительных людей, предметы, на любые подозрительные мелочи. Сообщайте обо всем подозрительном сотрудникам правоохранительных органов.

2. Особенно остерегайтесь людей, одетых явно не по сезону (если вы видите летом человека, одетого в плащ или толстую куртку - будьте внимательны - под такой одеждой террористы чаще всего прячут бомбы, лучше всего держаться от него подальше и обратить на него внимание сотрудников правоохранительных органов).

3. Остерегайтесь людей с большими сумками и чемоданами, особенно, если они находятся в месте, не подходящем для такой поклажи.

4. Будьте внимательны, постарайтесь запомнить приметы подозрительных людей, отличительные черты их лиц, одежду, имена, клички, возможные шрамы и татуировки, особенности речи и манеры поведения и т.д., не пытайтесь их останавливать сами – вы можете стать их первой жертвой.

5. Старайтесь удалиться на максимальное расстояние от тех, кто ведет себя неадекватно, нервозно, испуганно, оглядываясь, проверяя что-то в одежде или в багаже.

6. Если вы не можете удалиться от подозрительного человека, следите за мимикой его лица (специалисты утверждают, что преступник, готовящийся к теракту, обычно выглядит чрезвычайно сосредоточено, губы плотно сжаты, либо медленно двигаются, как будто читая молитву).

7. Никогда не принимайте от незнакомцев пакеты и сумки, не оставляйте свои сумки без присмотра.

8. Ознакомьтесь с планом эвакуации, узнайте, где находятся резервные выходы из здания.

9. Получив сообщение от преподавателей или правоохранительных органов о начале эвакуации, соблюдайте спокойствие и четко выполняйте их команды.

10. Старайтесь не поддаваться панике, что бы ни произошло.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ № 4 В МЕСТАХ МАССОВОГО СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ

Если у вас появилось желание принять участие в митинге, шествии, демонстрации, то необходимо узнать, есть ли разрешение официальных властей на проведение этого мероприятия.

В случае отсутствия такого разрешения не исключены действия со стороны правоохранительных органов, направленные на разгон людей, что обязательно приведет к стычкам, беспорядкам, насильственным действиям, арестам.

Нередки случаи применения в подобных ситуациях слезоточивого газа, водометов, конных нарядов, собак, специальной техники, резиновых дубинок, щитов, оружия.

При попадании слезоточивого газа в глаза нужно незамедлительно промыть их водой.

В случае отсутствия воды следует интенсивно моргать, что обеспечит частичное смывание химического вещества слезами.

Дыхательные пути нужно закрыть влажной тканью: носовым платком, рукавом, головным убором.

Место, где был применен слезоточивый газ, необходимо покинуть незамедлительно.

Не проявляйте агрессивность, не бегайте, не угрожайте полиции, не вступайте с ней в потасовку.

Постарайтесь как можно быстрее выйти из опасной зоны. Не сопротивляйтесь и не пытайтесь доказать свою правоту и невиновность сотрудникам правоохранительных органов в случае вашего задержания.

ПОМНИТЕ!

Если вы оказались в людской толпе, то необходимо выполнять следующие основные правила:

- Никогда не идите против толпы.
- Старайтесь избегать центра и краев толпы.
- Уклоняйтесь от неподвижно стоящих на пути предметов: урн, столбов, деревьев, стен, забора, машин оцепления, углов зданий.
- Не цепляйтесь руками за предметы.
- Застегните одежду, бросьте сумку, зонтик, сбросьте туфли на высоком каблуке.
- В плотной толпе возрастает вероятность сдавливания и удушья, поэтому следует сцепить руки в замок, сложить их на груди, защитить диафрагму или согнуть руки в локтях и прижать их к корпусу.
- Толчки переносите терпеливо, не отвечайте на них.
- Перед лицом должно быть пространство для обеспечения свободного дыхания.

- Избегайте стеклянных витрин, оградительных сеток, набережных, мостов, транспортных средств, узких проходов.
- Постоянно соблюдайте самообладание, контролируйте свое положение, старайтесь выбраться из толпы в безопасное место.
- Имейте варианты отхода через проходные подъезды и дворы, переулки, примыкающие улицы.
- держитесь подальше от полиции, не вступайте в переговоры и стычки с ней.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДЕ № 5

1. Не заходить в воду (особенно в глубоких местах), не умея плавать.
2. Купаться только в разрешенных, хорошо известных местах.
3. Нельзя купаться вблизи водосбросов, шлюзов, пристаней, мостов, водоворотов, стремнин, в судоходном фарватере, вблизи плавательных средств, в местах скопления водорослей.
4. Нельзя резко входить в воду или нырять после длительного пребывания на солнце, сразу после приема пищи, в состоянии утомления.
5. Запрещается прыгать в воду в незнакомых местах, проводить игры в воде, связанные с захватами.
6. Запрещается оставаться на берегу водоема без присмотра взрослых, умеющих плавать и оказывать первую помощь.
7. Не умея плавать, нельзя находиться в воде на надувном матраце или камере.
8. Нельзя долго находиться в воде, особенно холодной.
9. Нельзя купаться в штормовую погоду и во время грозы.
10. Запрещается нырять, заниматься подводным плаванием или подводной охотой.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЛЬДУ № 6

1. Прежде чем выйти на лед, убедитесь в его прочности; помните, что человек может погибнуть в воде в результате утопления, холодового шока, а также от переохлаждения через 15 - 20 минут после попадания в ледяную воду.

2. Используйте найденные тропы по льду. При их отсутствии, стоя на берегу, наметьте маршрут движения, возьмите с собой крепкую длинную палку, обходите подозрительные места.

3. Исключите случаи пребывания на льду в плохую погоду: туман, снегопад, дождь, а также ночью.

4. Никогда не проверяйте прочность льда ударом ноги.

5. Если лёд проломился:

- Не паникуйте, сбросьте тяжелые вещи, удерживайтесь на плаву, зовите на помощь.

- Обопритесь на край льдины широко расставленными руками, при наличии сильного течения согните ноги, снимите обувь, в которую набралась вода.

- Старайтесь не обламывать кромку льда, навалитесь на нее грудью, поочередно поднимите, вытащите ноги на льдину.

- Держите голову высоко над поверхностью воды, постоянно зовите на помощь.

6. Оказание помощи пострадавшим:

- Если беда произошла недалеко от берега и пострадавший способен к активным действиям, ему нужно бросить веревку, шарф, подать длинную палку, доску, лестницу.

- Сообщите пострадавшему криком, что идете ему на помощь, это придаст ему силы, уверенность, надежду.

- Можно взять длинный шест за оба конца, сориентировать его середину над пострадавшим и вытащить его из воды.

- Для обеспечения безопасности необходимо использовать подручные средства: доску, шест, веревку, щит.

- После извлечения пострадавшего из ледяной воды его необходимо незамедлительно отогреть.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА АВТОМОБИЛЬНОМ ТРАНСПОРТЕ № 7

I. ПРИ ПОЕЗДКЕ В АВТОБУСЕ

1.1. Ожидайте автобус только на специальных остановках, оборудованных возвышенными площадками и знаками. При отсутствии специальных площадок ожидать автобус следует на тротуаре или обочине дороги рядом с указателем остановки. На остановке не устраивайте подвижных игр, не бегайте. Эти действия могут повлечь за собой падение на проезжую часть и попадание под колеса.

1.2. Садитесь в автобус только после его полной остановки, открывания дверей, выхода пассажиров. В процессе посадки не толпитесь у дверей, не толкайтесь, не мешайте друг другу.

1.3. В салоне нужно сесть на свободное место или стать, держась за поручни. Нельзя располагаться на ступеньках или вблизи дверей, прислоняться к ним, препятствовать нормальной их работе. Нежелательно передвигаться по салону во время движения транспортного средства.

1.4. Не мешайте водителю.

1.5. Не спите во время поездки, постоянно контролируйте ситуацию.

1.6. Не высовывайтесь из окон и люков во время движения.

1.7. Не пытайтесь покинуть автобус во время его движения.

1.8. Не катайтесь на ступеньках и других выступающих частях транспортного средства.

1.9. На выходе не создавайте давку, помогайте друг другу.

В случае возникновения ЧС необходимо:

- соблюдать спокойствие, не паниковать, действовать слаженно, четко, организованно;
- быстро покинуть аварийное транспортное средство через двери, люки, оконные проемы, проломы. Отойти на безопасное расстояние; помочь пострадавшим.
- выполнить команды водителя и сопровождающего взрослого;
- в случае пожара незамедлительно сообщить об этом водителю, попытаться погасить огонь с помощью огнетушителя, который всегда находится в транспортном средстве, и подручными материалами;
- быстро покинуть горящее транспортное средство и отойти на безопасное расстояние.

II. ПРИ ПОЕЗДКЕ В ГОРОДСКОМ ТРАНСПОРТЕ

2.1. Ожидайте транспорт на остановке, не выходите на проезжую часть.

2.2. Если при входе обнаружилось, что салон находится под напряжением, ни в коем случае не входите в него, обязательно сообщите об этом взрослым пассажирам или водителю.

2.3. Не начинайте посадку до полной остановки транспорта. Начиная посадку, пропустите вперед старых больных людей и маленьких

детей.

2.4. Не пытайтесь втиснуться в переполненный транспорт, закрывающаяся дверь может травмировать.

2.5. Будьте осторожны, когда двери закрываются. Если кого-то зажало дверями, немедленно подайте сигнал водителю или попросите об этом других пассажиров.

2.6. Если в салоне свободно, лучше всего занимать сидячие места по ходу движения, чтобы видеть дорогу перед собой.

2.7. Если свободных мест нет, пройдите в середину салона, встаньте по ходу транспорта так, чтобы не мешать пассажирам, проходящим к выходу. Держитесь за поручень.

2.8. В салоне надо вести себя спокойно, не кричать, не мешать проходу пассажиров к дверям и в середину салона.

2.9. Сохраняйте повышенное внимание и следите за обстановкой.

2.10. Во время движения, внимательно слушайте объявления водителя, точно называйте свою остановку, заранее готовьтесь к выходу, чтобы не расталкивать пассажиров.

2.11. Не старайтесь оказаться первым, чтобы вас не вытолкнула толпа выходящих пассажиров.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОМ ТРАНСПОРТЕ № 8

1.1. К проезду на железнодорожном транспорте допускаются обучающиеся, с которыми проведен инструктаж по охране труда при пользовании железнодорожным транспортом;

1.2. При поездках на железнодорожном транспорте необходимо соблюдать правила безопасности на железнодорожном транспорте, правила личной гигиены;

1.3. При поездках на железнодорожном транспорте возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- Травмы при наезде поезда;
- Электротравмы при проезде на крыше вагона.

1.4. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы.

1.5. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. требования безопасности перед поездкой на железнодорожном транспорте

2.1. Пройти соответствующий инструктаж;

2.2. Подготовить необходимый багаж, сложить его аккуратно и компактно.

3. требования безопасности во время поездки на железнодорожном транспорте

3.1. Соблюдать дисциплину, выполнять все указания тренера-преподавателя;

3.2. Соблюдать правила личной гигиены, своевременно информировать тренера-преподавателя об ухудшении состояния здоровья или травмах;

3.3. Производить посадку в вагоны только после полной остановки поезда;

3.4. Выход из вагонов и посадку в них необходимо производить только со стороны перрона или посадочной платформы.

3.5. Запрещается:

3.5.1. Проезжать на крышах, подножках, переходных площадках вагонов;

3.5.2. Высовываться из окон вагонов и дверей тамбуров на ходу поезда;

3.5.3. Стоять на подножках и переходных площадках, открывать двери вагонов на ходу поезда, задерживать открытие и закрытие автоматических дверей пригородных поездов;

3.5.4. Бежать по платформе рядом с вагонами уходящего или

прибывающего поезда, а также находиться ближе двух метров от края платформы во время прохождения поезда без остановки;

3.5.5. Подходить к вагону до полной остановки поезда;

3.5.6. Самовольно без надобности останавливать поезд.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При получении травмы оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом руководителю поездки;

4.2. При аварии поезда строго выполнять распоряжения руководителя.

5. Требования безопасности по окончании поездки на железнодорожном транспорте

5.1. Взять багаж и выйти из вагона на перрон;

5.2. Принять участие в переключке группы;

5.3. Покинуть перрон только после разрешения руководителя.