

**Инструкция по правилам безопасности для спортсменов-учащихся при
нахождении в спортивно-оздоровительном лагере
№ 10**

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1. Настоящая инструкция по правилам безопасности в спортивно-оздоровительном лагере, устанавливает требования безопасности для спортсменов-учащихся, профилактики и предупреждения травматизма, направленные на создание условий по охране здоровья, предупреждению травматизма, проведению организационно-профилактических мер обеспечения безопасности проведения занятий.

2. Каждый спортсмен-учащийся обязан:

соблюдать все установленные в лагере правила, в том числе правила противопожарной безопасности, электробезопасности, правила проведения в бассейне, экскурсий, автобусных поездок и т.п.;

по возвращению в лагерь осмотреть одежду и открытые участки кожи на наличие клещей;

соблюдать распорядок дня лагеря, общие санитарно-гигиенические нормы (умываться, одеваться по погоде и т.д.);

постоянно находиться вместе с отрядом. При необходимости отлучиться, обязательно получить разрешение своего вожатого, тренера-преподавателя;

беречь зеленые насаждения на территории лагеря, соблюдать чистоту;

соблюдать правила поведения в общественных местах - словами, действиями и поведением не мешать окружающим, не оскорблять;

бережно относиться к личному имуществу и имуществу лагеря.

3. Запрещается курить и употреблять алкогольные напитки, а также употреблять в пищу незнакомые ягоды, плоды незнакомых растений.

4. В случае ухудшения самочувствия необходимо сразу сообщить об этом вожатому, тренеру-преподавателю, начальнику лагеря.

5. Выход за территорию лагеря допускается только с разрешения начальника лагеря, тренера-преподавателя или вожатого и только в сопровождении взрослого.

**2. ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ, ПРОВОДИМЫХ В
БАССЕЙНЕ**

6. К занятиям по плаванию допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по вопросам безопасности занятий физической культурой и спортом, профилактики и предупреждения травматизма.

7. Во время занятий по плаванию возможно воздействие следующих опасных и (или) вредных факторов:

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

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

8. При судорогах не теряться, стараться держаться на воде и позвать на помощь.

9. Запрещается:

без разрешения тренера-преподавателя, подходить к имеющемуся в бассейне спортивному оборудованию и пользоваться им;

входить или погружаться в воду без разрешения тренера-преподавателя;

хватать друг друга за руки, ноги, голову и другие части тела, «топить» друг друга, снимать шапочку для плавания;

бегать в помещении бассейна, в раздевалках;

прыгать в воду с бортиков и лестниц;

висеть на разделительной дорожке в бассейне;

вносить в воду любые предметы (жевательную резинку, стеклянную тару и т. д.) без разрешения тренера-преподавателя;

прыгать головой вниз на мелкой части;

прыгать без разрешения с вышки, особенно если вблизи от неё находятся другие пловцы, а также сталкивать занимающихся, находящегося рядом с бортиком или с краем вышки;

посещать занятия при плохом самочувствии (головная боль, вялость, слабость, боль в органах или какие-нибудь неприятные ощущения, а также, если были накануне вызов врача, обострение заболевания, обморок, отравление, травма, особенно головы и др.), а также при наличии кожных заболеваний или повреждении кожных покровов.

10. При ухудшении самочувствия необходимо немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю, используя при этом все возможные способы (поднять руку высоко вверх, громко позвать и т.п.).

11. При нахождении в ванне бассейна сплевывать только в сливные короба, расположенные в торцевых краях дорожек.

12. Начинать и заканчивать занятия только по сигналу тренера-преподавателя.

13. Строго соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

3. ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

14. При проведении массовых мероприятий следует находиться вместе с отрядом. Отходить разрешается только в сопровождении тренера-преподавателя.

15. Мероприятия следует посещать в соответствующей одежде и обуви, иметь при себе бутылочку с водой.

16. На открытых площадках в солнечную погоду наличие головного убора обязательно.

17. Следует соблюдать правила этикета в общественных местах.

4. ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА АВТОБУСНЫХ ЭКСКУРСИЯХ

18. Посадка в автобус производится по команде экскурсовода (тренера-преподавателя, начальника лагеря).

19. Во время движения автобуса необходимо находиться на посадочных местах. При наличии ремней безопасности, они должны быть пристегнуты.

20. Во время движения автобуса не разрешается стоять и ходить по салону, а также высовываться из окна и выставлять руки в окно.

21. При резком торможении необходимо держаться за поручни. Вставать можно только после полной остановки автобуса по команде экскурсовода (тренера-преподавателя, начальника лагеря).

22. В случае появления признаков укачивания или тошноты надо сразу сообщить экскурсоводу (тренеру-преподавателю, начальнику лагеря).

23. Выход из автобуса производится через переднюю дверь. После выхода из автобуса собраться в указанном месте и следовать указаниям экскурсовода (тренера-преподавателя, начальника лагеря).

24. Запрещается самостоятельно выходить на проезжую часть и перебегать улицу.

5. ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ПЕШЕХОДНЫХ ПРОГУЛОК

25. К пешеходным экскурсиям допускаются спортсмены-учащиеся в соответствующей одежде: закрытая удобная обувь, головной убор, при необходимости длинные брюки и рубашки (кофты) с длинными рукавами, иметь при себе бутылочку с водой.

26. Строго выполнять указания экскурсовода, а также сопровождающих.

27. Во время прогулки, экскурсии, похода следует находиться с отрядом. Не разрешается отходить от маршрута (тропы, дорожки), подходить к электропроводам, неогороженным краям дорог.

28. Необходимо своевременно сообщить экскурсоводу, тренеру-преподавателю об ухудшении состояния здоровья или травмах.

29. Следует уважительно относиться к местным традициям и обычаям, бережно относиться к природе, памятникам истории и культуры.

30. Фотографирование разрешено в специально отведенных местах при общей остановке отряда по разрешению экскурсовода.

31. По окончании экскурсии (прогулки, похода) собраться в указанном месте и после объявления окончания экскурсии следовать указаниям своего тренера-преподавателя.

32. Покупки в магазине осуществляются только с разрешения тренера-преподавателя или начальника лагеря.

33. При переходе через проезжую часть необходимо соблюдать правила дорожного движения, четко выполняя указания тренера-преподавателя, начальника лагеря.