Муниципальное бюджетное учреждение

дополнительного образования

«Центр детско-юношеского туризма и краеведения

«Пилигрим» г. Волгодонска

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО

«Пилигрим» г. Волгодонска

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.Б Платонов

« \_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2025 года



**Инструкции по технике безопасности**

**для детей палаточного**

**спортивно-туристского лагеря «Пилигрим»**

**Автор-составитель:**

педагог доп. образования

Демина О.В.

Волгодонск

2025

**Инструкции для детей по технике безопасности**

**Перечень видов инструктажа**

Программа вводного инструктажа с детьми палаточного лагеря

Инструкция № 1. «По соблюдению безопасного поведения и пребывания на территории лагеря и за его пределами».

Инструкция № 2. «По профилактике негативных ситуаций на территории лагеря».

Инструкция № 3. «По правилам пожарной безопасности».

Инструкция № 4. «По правилам электробезопасности».

Инструкция № 5. «По правилам дорожно-транспортной безопасности».

Инструкция № 6. «Правила поведения при угрозе террористического акта».

Инструкция № 7. «Алгоритм действий при совершении (угрозе совершения) преступлений террористической направленности (захват заложников)».

Инструкция № 8. «Действия при обнаружении подозрительных предметов (взрывных устройств)».

Инструкция № 9. «По правилам безопасности посещения открытых водоемов».

Инструкция № 10. «Правила спасения утопающего на воде».

Инструкция № 11. «По правилам безопасности при проведении спортивных мероприятий».

Инструкция № 12. «По правилам поведения во время проведения досуговых мероприятий (игровых, конкурсных, концертных, праздничных программ, дискотек, просмотра кинофильмов)».

Инструкция № 13. «Правила безопасности для учащихся на занятиях по стрелковой подготовке».

Инструкция № 14. «Правила по технике безопасности при проведении занятий на скалодроме».

Инструкция № 15. «Оказание первой медицинской помощи».

Инструкция № 16. «По правилам безопасности на игровой площадке».

Инструкция № 17. «По правилам безопасного поведения при работе с ножницами».

Инструкция № 18. «По технике безопасности при пользовании байдаркой».

Инструкция № 19. «Правила по профилактике инфекционных заболеваний, в том числе COVID-19.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО

«Пилигрим» г. Волгодонска

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.Б Платонов

« \_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2025 года

**Программа вводного инструктажа с детьми палаточного лагеря**

# Общие положения

* 1. **Общие сведения**

Типовая программа вводного инструктажа – это документ, регламентирующий требования и порядок проведения вводного инструктажа, определяющий основной комплекс знаний для подростка о его пребывании на территории лагеря.

Проведение вводного инструктажа с детьми, пребывающими в палаточный лагерь, является важным условием в обеспечении сохранности жизни и здоровья детей.

Результатом проведения вводного инструктажа является знакомство:

* с правами и обязанностями детей, находящимися в палаточном лагере;
* с правилами пребывания и поведения детей на территории лагеря, в корпусах;
* с санитарно-гигиеническими требованиями;
* с правилами и действиями детей в чрезвычайных ситуациях.

Указанные требования разработаны на основании действующих нормативно- правовых документов и анализа накопленного опыта обеспечения безопасного пребывания детей в лагере.

# 1.2. Порядок проведения вводного инструктажа

Инструктаж проводится в день заезда.

Ответственность за проведение инструктажа лежит на воспитателе отряда.

Проведение инструктажа фиксируется в журнале регистрации инструктажей с детьми в палаточном лагере с обязательной подписью ответственного за проведение инструктажа воспитателя и подростка, проходящего инструктаж.

Контроль за своевременным проведением инструктажа, а также регистрацией информации о его проведении, возлагается на начальника детского лагеря.

Форма проведения инструктажа определяется начальником лагеря с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

# 2. Права и обязанности ребенка в палаточном лагере

**2.1. Права отдыхающих детей**

Дети в период пребывания в детском лагере имеют право на:

* охрану своих прав в соответствии с Конвенцией ООН «О правах ребенка», законодательством Российской Федерации;
* охрану жизни и здоровья во время образовательного процесса;
* всестороннее развитие своих способностей, одаренности и таланта, их демонстрацию посредством участия в конкурсах, олимпиадах, выставках, смотрах и других массовых мероприятиях;
* получение дополнительного образования в соответствии с образовательными программами дополнительного образования детей на основе свободы выбора;
* получение квалифицированной медицинской помощи в случае заболевания или получения травмы (увечья);
* получение социально-педагогической и психологической помощи;
* бесплатное пользование библиотечно-информационными ресурсами, учебной, лечебной и культурно-спортивной базой лагеря;
* уважение человеческого достоинства, защиту от всех форм физического и

психического насилия, оскорбления;

* поощрение за успехи в учебной, спортивно-массовой, общественной, научной, научно-технической, экспериментальной и инновационной деятельности;
* участие в органах самоуправления, предусмотренных программой детского лагеря.

# 2.2. Обязанности отдыхающих детей

Дети в период пребывания в детском лагере обязаны:

* выполнять распорядок дня и требования правил проживания, установленных в детском лагере;
* соблюдать правила техники безопасности, санитарии и гигиены;
* не совершать действия, наносящие вред своему здоровью и здоровью окружающих;
* принимать участие в реализации образовательных программ палаточного лагеря;
* быть дисциплинированными и вежливыми;
* бережно относиться к природе и имуществу МБУ «ЦОО» Ивушка»;
* не покидать территорию лагеря без сопровождения педагога;
* принимать участие в самообслуживающем труде (уборка спального места и помещения, территории детского лагеря, дежурство в столовой, следить за своим внешним видом, одеждой, осуществлять ее мелкий ремонт);
* в случае недомогания немедленно известить своего воспитателя или медицинского работника.

# 2.3. Отдыхающим детям категорически запрещается:

# грубое нарушение правил пребывания в палаточном лагере;

# совершение действий и поступков, оскорбляющих и унижающих достоинство другого человека, наносящих вред собственному здоровью и здоровью окружающих;

# курение, употребление наркотических веществ и алкогольных напитков;

# умышленная порча или посягательство на имущество других людей.

Нарушение одного или нескольких вышеуказанных правил влечёт за собой немедленное отчисление ребенка из лагеря без компенсаций стоимости путевки и отправку домой за счет средств родителей.

**2.4. Детям, находящимся в палаточном лагере, необходимо знать**, что всю непосредственную работу с детьми осуществляет воспитатель, закрепленный за группой детей (отряд), который несет ответственность за:

* жизнь и здоровье детей;
* соблюдение прав детей и выполнение детьми вышеизложенных обязанностей;
* организацию образовательной и культурно-досуговой деятельности отряда в соответствии с программой смены;
* своевременное информирование администрации детского лагеря о фактах нарушений, совершенных детьми.

Воспитатель вправе требовать от детей соблюдения формы одежды и обуви по сезону и характеру предстоящей деятельности.

# 2.5. Обеспечение сохранности материальных ценностей

**Ребенок сам несет ответственность за сохранность своих вещей!**

По фактам пропажи материальных ценностей в детском лагере с привлечением специалистов службы охраны и сотрудников правоохранительных органов проводится расследование, по результатам которого виновные могут быть привлечены к административной, уголовной ответственности.

В случае причинения умышленной порчи имуществу лагеря или личному имуществу других людей стоимость причиненного ущерба возмещается родителями ребенка или самим ребенком, если он старше 14 лет.

# 3. Общие требования безопасности

**в период пребывания детей на территории палаточного лагеря**

**3.1.** Дети постоянно должны находиться в поле зрения воспитателя.

**3.2.** Передвижение детей:

* в пределах центральной части лагеря с разрешения воспитателя дети могут передвигаться самостоятельно;
* следование детей на занятия, творческие кружки, управление туристических и физкультурно-спортивных программ, медицинский корпус осуществляется в сопровождении ответственного педагога, определенного администрацией детского лагеря.

При передвижении по территории лагеря в солнечную погоду обязательно наличие головных уборов.

**3.3.** Воспитатели и дети обязаны строго выполнять требования запрещающих и предписывающих знаков, плакатов и надписей, проявлять внимательность и осторожность в момент передвижения по территории лагеря.

**3.4.** На территории палаточного лагеря запрещается:

* нахождение детей на территории очистных сооружений, строящихся объектов, вблизи работающих механизмов;
* перепрыгивание через колодцы, каналы, траншеи, ливневые стоки;
* неорганизованное посещение продовольственных и промтоварных магазинов в поселке;
* неорганизованное передвижение детей без сопровождения воспитателей в хозяйственной зоне.

**3.5.** Правила поведения детей в детском лагере:

**3.5.1.** В местах проживания детей (корпуса):

* не бегать, не прыгать, не толкать друг друга при передвижении по территории лагеря;
* уходя из помещений выключать свет, закрывать окна и двери, сдавать ключи воспитателям, либо дежурным администраторам;
* выстраивать взаимодействие между детьми на основе правил взаимоуважения, вежливости и совместного общежития;
* использовать имущество и помещения детского лагеря по их прямому назначению;
* при обнаружении поломок и неисправностей мебели и оборудования детского лагеря ставить в известность воспитателя отряда;
* поддерживать порядок и чистоту в спальных помещениях;
* в умывальнике и в душе открывать сначала холодную, а потом горячую воду;
* не заряжать сотовые телефоны самостоятельно в непредназначенных для этого местах. Сдавать сотовые телефоны на хранение в администрацию лагеря.
  + 1. В столовой:
* мыть руки перед едой;
* осторожно обращаться с посудой;
* принимать пищу не торопясь, быть внимательным к горячим блюдам и напиткам;
* не играть с едой;
* помогать дежурным убирать со стола;
* передвигаться по столовой шагом;
* не выносить продукты питания и посуду из столовой;
* не заходить в варочный, разделочный и посудомоечный цеха.
  + 1. На спортивной площадке:
* находиться в спортивной одежде и обуви только под присмотром воспитателя и инструктора по физической культуре;
* соблюдать дисциплину и строго следовать указаниям инструктора по физической культуре;
* начинать спортивную игру только после разминки;
* в ходе спортивной игры соблюдать правила спортивной этики и правила болельщика.
  1. Требования по обеспечению безопасности детей в ходе различных мероприятий, утвержденные образовательными программами детских лагерей (массовые праздники и мероприятия, поездки, походы, купание, дежурства и т. д.) содержатся в соответствующих инструктажах и доводятся до сведения детей перед их непосредственным проведением.
  2. Правила поведения детей в конкретном детском лагере могут быть детализированы в зависимости от специфики смены.

# 4. Действия детей в аварийных и чрезвычайных ситуациях

Ребенку в случае возникновения любой аварийной или чрезвычайной ситуации, при обнаружении подозрительных лиц или предметов, при совершении кем-либо противоправных действий, способных причинить вред собственному здоровью и безопасности окружающих, необходимо немедленно поставить в известность любого взрослого, который будет находиться в непосредственной близости.

*При пожаре в корпусе детского лагеря или на его территории следует:*

* при обнаружении задымления, возгорания, пожара немедленно сообщить воспитателю, начальнику детского лагеря);
* в случае отсутствия взрослых людей рядом вызвать пожарную охрану по телефону 01, при этом необходимо сообщить: название детского лагеря, место очага возгорания, ответить на дополнительные вопросы диспетчера, назвать свою фамилию и номер телефона;
* эвакуироваться из опасной зоны в соответствии с планом эвакуации;
* при эвакуации необходимо внимательно выполнять указания руководителя по эвакуации.

*При угрозе и возникновении ураганов, бурь, смерчей:*

* запрещается передвижение по территории лагеря, купание в море и другие мероприятия, проводимые на природе;
* если ураган, буря или смерч застал вас неожиданно на улице, необходимо укрыться в ближайшем здании и по возможности сообщить о своем местонахождении;
* во всех детских глэмпингах плотно закрыть окна и двери.

# Примечание

Вводный инструктаж проводится:

* по инструкции, разработанной в соответствии с данной программой вводного инструктажа, утвержденной начальником лагеря;
* воспитателями, тренерами и другими педагогами;
* со всеми воспитанниками в летнем оздоровительном лагере;
* один раз в начале лагерной смены с регистрацией в журнале установленной формы с росписью воспитанника и инструктора за каждого ребенка.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО

«Пилигрим» г. Волгодонска

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.Б Платонов

« \_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2025 года

**Инструкция № 1**

**по соблюдению безопасного поведения и пребывания**

**на территории лагеря и за его пределами**

Во время пребывания в оздоровительном лагере в течение смены администрация, педагогический коллектив убедительно просят вас соблюдать следующие правила безопасности:

1. Не покидайте территорию лагеря без сопровождения воспитателей, других педагогов.
2. Во время движения отряда за пределами лагеря, во главе движения и замыкающим идут воспитатели и вожатые, передвижение осуществляется строем.
3. Не заходите в места, помеченные указателями «Опасно», «Посторонним вход воспрещен», «Опасно для жизни» и др.
4. Не заходите в канавы, траншеи, не прыгайте через овраг, не поднимайтесь на крыши, не садитесь на перила, на окна, на ограждения.
5. Не нарушайте санитарно-гигиенические нормы (мойте руки перед едой, проветривайте жилые помещения, следите за чистотой в помещениях, ежедневно принимайте душ и т.д.).
6. Во время купания в душевых, не допускайте шалостей, не бросайте мыло и другие предметы на пол - все это может привести к несчастным случаям.
7. Если же вы первым обнаружили чрезвычайную ситуацию, немедленно известите дежурного вожатого, любого встретившегося вам на пути взрослого человека.
8. Не употребляйте в пищу продукты, принесенные из дому или приобретенные по пути в лагерь, они могут потерять качество, что приведет к пищевому отравлению.
9. Не пейте воду из необследованных источников.
10. Не употребляйте в пищу незнакомые плоды и ягоды, произрастающие вокруг лагеря и в его окрестностях. В случае недомогания, обязательно обращайтесь к вожатым, другим педагогам или сразу же в медицинский пункт.
11. Периодически осматривайте одежду, обувь с наружной и внутренней стороны на предмет обнаружения клещей. В случае присасывания клеща к телу, немедленно обращайтесь к медперсоналу, никогда не пытайтесь самостоятельно удалять клеща. В течение 10 дней после присасывания клеща обязательно измеряйте температуру тела (утром и вечером).
12. В случае обнаружения незнакомых вам людей на территории лагеря, в корпусах, немедленно ставьте в известность работников, дежурного вожатого, директора лагеря.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО

«Пилигрим» г. Волгодонска

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.Б Платонов

« \_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2025 года

**Инструкция № 2**

**По профилактике негативных ситуаций**

**на территории лагеря**

1. Не покидайте самовольно территории лагеря. Только в лагере вы можете быть полностью защищены!
2. Не вступайте в контакт с незнакомыми людьми, поведение которых вам кажется подозрительным.
3. Не носите с собой ценные вещи, деньги. Лучше сдайте их на хранение в сейф администрации лагеря через своего воспитателя. Помните, за несданные вещи в камеру хранения лагерь ответственности не несет!
4. Не лазайте по крышам зданий, техническим сооружениям лагеря.
5. Никогда не играйте в азартные игры, особенно на деньги со старшими ребятами или с взрослыми, вообще с незнакомыми людьми.
6. Помните, ребенок в лагере не имеет права приносить, передавать или использовать оружие, спиртные напитки, табачные изделия, токсичные, наркотические вещества, любые предметы и вещества, которые могут привести к взрывам и возгораниям. Если вы узнали о подобном, немедленно сообщите взрослым. От вас зависит не только ваша жизнь и здоровье, но жизнь и здоровье многих людей.
7. Если у вас произошел конфликт с кем-то из детей или подростков, отдыхающих в лагере, немедленно сообщите об этом взрослым (воспитателю, представителю администрации).
8. Если вам начинают угрожать и даже преследовать, идите (бегите) туда, где много людей, больше света и т.п.
9. Призыв о помощи – это не свидетельство трусости, а необходимое средство самозащиты, иногда – спасение.
10. Будьте внимательны и вежливы ко всем, кто находятся в лагере (детям и взрослым), и тогда вы сможете избежать ссор, конфликтов, недоразумений.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО

«Пилигрим» г. Волгодонска

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.Б Платонов

« \_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2025 года

**Инструкция № 3**

**по правилам пожарной безопасности**

1. На территории палаточного лагеря запрещается разводить костры, зажигать факелы, применять фейерверки и петарды.
2. Запрещается курить в зданиях лагеря и на его территории.
3. Запрещается приносить в лагерь спички, горючие жидкости (бензин и растворители), легковоспламеняющиеся вещества и материалы.
4. Запрещается пользоваться осветительными и нагревательными приборами с открытым пламенем или спиралью.
5. Не оставлять без присмотра включенные электроприборы.
6. В случае возгорания и появления пламени:

* покинуть объект возгорания на безопасное расстояние;
* голосом привлечь внимание взрослых.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО

«Пилигрим» г. Волгодонска

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.Б Платонов

« \_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2025 года

**Инструкция № 4**

**по правилам электробезопасности**

1. He включать без разрешения педагогов или воспитателей электроприборы.
2. Запрещается пользоваться неисправными электроприборами.
3. При пользовании электроутюгом необходимо ставить его на надежную

подставку. Не проверять температуру электроутюга касанием его подошвы пальцами рук.

1. Не открывать электрошкафы, не включать электрорубильники.
2. Не вывинчивать электролампочки при включенной настольной лампе или включенном выключателе.
3. Не открывать розетки и выключатели для ремонта.
4. Не забрасывать на провода различные предметы и веревки.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО

«Пилигрим» г. Волгодонска

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.Б Платонов

« \_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2025 года

**Инструкция № 5**

**по правилам дорожно-транспортной безопасности**

# Правила безопасности для пешехода

* 1. Переходить дорогу только в сопровождении педагога (вожатого или воспитателя) в установленных местах на регулируемых перекрестках - на зеленый свет светофора.
  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. Автобус обходить сзади, трамвай спереди.
  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.

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

* 1. Не играйте с мячом близко от дороги. Мяч может покатиться на проезжую часть, и Вы в азарте не заметите опасности, выбежав за мячом.
  2. Не катайтесь с горок около дороги, если возможен выезд санок на дорогу.

# Безопасность пассажира.

* 1. В автобусе при движении не ходите по салону, держитесь за поручни, обязательно пристегивайтесь ремнями безопасности.
  2. В легковой машине занимайте место на заднем сиденье.
  3. Не садитесь в машину к неизвестным людям.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО

«Пилигрим» г. Волгодонска

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.Б Платонов

« \_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2025 года

**Инструкция № 6**

**Правила поведения при угрозе террористического акта**

*Признаками угрозы взрыва являются обнаружение подозрительного предмета.*

* 1. Если вы обнаружили подозрительный предмет, не приближайтесь к нему!
  2. Срочно сообщите взрослым (воспитателям, вожатым), не оставляйте этот факт без внимания.
  3. Ни в коем случае не берите незнакомый предмет в руки!
  4. Не позволяйте случайным людям прикасаться к опасному предмету и обезвреживать его.
  5. Совершая поездки в транспорте (поезде, автобусе), обращайте внимание на оставленные сумки, портфели, свертки и другие бесхозные предметы, в которых могут находиться самодельные взрывные устройства. Немедленно сообщите об этом взрослым (воспитателям, вожатым, сопровождающим). Не открывайте их, не трогайте руками, предупредите стоящих рядом людей о возможной опасности.

*Если произошел взрыв:*

1. Не поддавайтесь панике!
2. Выходите с чрезвычайной осторожностью.
3. Не трогайте поврежденные конструкции и провода.
4. Для освещения не пользуйтесь открытым огнем.
5. При задымлении защитите органы дыхания влажной тканью.
6. При возможности помогите пострадавшим.
7. Сообщите взрослым о своем состоянии здоровья.

*Если террористический акт произошел, и вы стали заложником, следуйте рекомендациям:*

1. Не поддавайтесь панике!
2. Беспрекословно выполняйте требования террористов, если они не несут угрозы вашей жизни и здоровью.
3. Постарайтесь отвлечься от неприятных мыслей.
4. Старайтесь не выделяться в группе заложников.
5. Если вам необходимо встать, перейти на другое место, спрашивайте разрешения.
6. Старайтесь занять себя: читать, писать и т.д.
7. Отдайте личные вещи, которые требуют террористы.
8. При стрельбе ложитесь на пол или укройтесь, но никуда не бегите.
9. При силовом методе освобождения заложников, четко выполняйте все распоряжения представителей спецслужб.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО

«Пилигрим» г. Волгодонска

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.Б Платонов

« \_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2025 года

**Инструкция № 7**

**Алгоритм действий при совершении (угрозе совершения)**

**преступлений террористической направленности**

**(захват заложников)**

1. При нахождении рядом с местом захвата заложников попытаться покинуть опасную зону, при невозможности таких действий оставаться на месте, не провоцировать нарушителя, выполнять его требования, сохранять спокойствие, вести себя как можно незаметнее и не переключать на себя внимание нарушителя.
2. При нахождении в помещении вблизи места захвата заложников, помочь работникам организации заблокировать входы, в том числе с помощью мебели (самостоятельно заблокировать входы, если рядом не оказалось работника), сохранять спокойствие, разговаривать тихо, внимательно слушать и выполнять указания работника организации.
3. Разместиться наиболее безопасным из возможных способов, как можно дальше от входов, ближе к капитальным стенам, ниже уровня оконных проемов, под прикрытием мебели.
4. Переключить средства связи в бесшумный режим либо выключить их.
5. Оказать помощь и поддержку другим обучающимся только по указанию работников организации.
6. Разблокировать входы и покидать помещения только по указанию работника организации, руководителя, либо оперативных служб.
7. Во время проведения операции по освобождению:

- лечь на пол лицом вниз, голову закрыть руками и не двигаться;

- по возможности держаться подальше от проемов дверей и окон;

- при ранении постараться не двигаться с целью уменьшения потери крови;

- не бежать на встречу сотрудникам, проводящим операцию по пресечению вооруженного нападения, или от них, так как они могут посчитать бегущих за преступников.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО

«Пилигрим» г. Волгодонска

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.Б Платонов

« \_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2025 года

**Инструкция № 8**

**Действия при обнаружении подозрительных**

**предметов (взрывных устройств)**

**Если вы обнаружили неизвестный предмет:**

- Категорически запрещается трогать, вскрывать, передвигать или предпринимать какие-либо иные действия с обнаруженным предметом.

- Не рекомендуется использовать мобильные телефоны и другие средства радиосвязи вблизи такого предмета.

**1.** Немедленно сообщите о находке администрации лагеря, в полицию или иные компетентные органы.

**2.** Зафиксируйте время и место обнаружения неизвестного предмета.

**3.** Предпримите меры к тому, чтобы люди отошли как можно дальше от

подозрительного предмета и опасной зоны.

**4.** Дождитесь прибытия представителей компетентных органов, укажите

место расположения подозрительного предмета, время и обстоятельства его обнаружения.

**5.** Не паникуйте. О возможной угрозе взрыва сообщите только тем, кому

необходимо знать о случившемся.

Также необходимо помнить, что внешний вид предмета может скрывать

его настоящее назначение.

**Признаки взрывного устройства:**

- Присутствие проводов, небольших антенн, изоленты, шпагата, веревки,

скотча в пакете, либо торчащие из пакета;

- Шум из обнаруженных подозрительных предметов (пакетов, сумок и

др.). Это может быть тиканье часов, щелчки и т.п.;

- Наличие на найденном подозрительном предмете элементов питания

- Растяжки из проволоки, веревок, шпагата, лески;

- Необычное размещение предмета;

- Наличие предмета, несвойственного для данной местности;

- Специфический запах, несвойственный для данной местности.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО

«Пилигрим» г. Волгодонска

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.Б Платонов

« \_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2025 года

**Инструкция № 9**

**По правилам безопасности посещения открытых водоемов**

* 1. **При купании в реке или открытом водоёме**
  2. Не умеешь плавать - не купайся на глубоком месте, не надейся на надувной матрац или иные плавсредства - они могут выскользнуть из-под вас и вы утонете.
  3. Не заплывайте за буйки, если заплыть далеко, можно устать и не доплыть до берега.
  4. Надувные средства (камера, матрац) могут «уйти» от вас и если плавать не умеете, то можете утонуть.
  5. Не ныряйте в неизвестном месте и на мели, так как можно удариться головой о дно или какой-либо предмет.
  6. Не играйте на глубине с погружением головы в воду, можно захлебнуться.
  7. Не плавайте в лодке без спасательных средств (спасательного жилета или круга).
  8. Не шалите в лодке на воде, можно опрокинуться.
  9. Не подплывайте к дебаркадерам, баржам, судам - может затянуть под днище.
  10. **При купании в бассейне**
  11. Не купайтесь в бассейне (закрытом) босиком. Надевайте резиновые тапочки, чтобы не поранить ноги о возможные сколы бетона, плиточной облицовки и чтобы не было скользко.
  12. Не ныряйте с бортиков, в бассейне может быть мелко и можно удариться головой о дно и получить тяжелую травму.
  13. Не прыгайте с вышек без специальной подготовки инструктором по плаванию. Можно повредить позвоночник или получить шок при попадании сильной струи воды через нос в дыхательные пути.

Будьте осторожны при выходе из бассейна - можно легко поскользнуться и упасть.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО

«Пилигрим» г. Волгодонска

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.Б Платонов

« \_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2025 года

**Инструкция № 10**

**Правила спасения утопающего на воде**

Что делать, если начинаешь тонуть:

1. Если чувствуете, что силы вас покидают и вы начинаете тонуть, не паникуйте, успокойтесь! При панике вы не сможете громко позвать на помощь, так как будете еще больше захлебываться водой.  
2. Снимите с себя лишнюю одежду, обувь.  
3. Примените один из способов удержания на воде:  
*1 способ - поза на спине:*

* перевернитесь на спину, широко раскиньте руки, расслабьтесь, сделайте несколько глубоких вдохов.

*2 способ - горизонтальная поза*

* лежа на животе наберите полные легкие воздуха, задержите его и медленно выдыхайте.

*3 способ - "поплавок"*

* сделайте глубокий вдох и погрузите лицо в воду, обнимите колени руками, прижмите их к груди и медленно под водой выдыхайте.

4. Когда вы более-менее успокоились, зовите на помощь!  
5. Если во время ныряния вы ушиблись и потеряли координацию, немного выдохните: пузырьки воздуха укажут вам путь наверх.  
6. Если вас столкнули или вы упали в глубокое место, при этом плавать вы не умеете, что есть силы оттолкнитесь от дна, подпрыгните и наберите воздуха. Дальше удерживайтесь на воде вышеперечисленными способами.

Как спасти тонущего человека на воде:  
1. Привлеките внимание окружающих громким криком «Человек тонет!».  
2. Попросите людей вызвать спасателей и «Скорую помощь».  
3. Бросьте близко к утопающему спасательный круг, резиновую камеру или надувной матрас, длинную веревку с узлом на конце, если таковое средство имеется рядом.  
4. Скиньте с себя одежду, обувь и доплывите до утопающего.  
5. Если при разговоре с утопающим услышите адекватный ответ, подставляйте ему плечо в качестве опоры и помогайте доплыть до берега.  
6. Если утопающий находится в панике, не давайте ему схватить вас за руку или за шею, разверните его спиной к себе.  
7. Если он схватил вас и тащит за собой в воду, примените силу.  
8. Если освободиться от захвата вам не удается, сделайте глубокий вдох и нырните под воду, увлекая за собой спасаемого. Он обязательно отпустит вас.  
9. Захватите человека за голову, под руку и плывите к берегу. Следите, чтобы его голова была всегда над водой.  
10. На берегу необходимо оказать доврачебную помощь, ликвидировать кислородную недостаточность.

Что делать, если человек захлебнулся водой

Если вы наглотались воды:

* постарайтесь без паники развернуться спиной к волне;
* прижмите согнутые в локтях руки к нижней части груди и сделайте несколько резких выдохов, одновременно нажимая на грудь руками;
* очистите от воды нос и выполните несколько глотательных движений;
* восстановив свое дыхание, плывите к берегу на животе;
* в случае необходимости зовите людей на помощь.

Если другой человек захлебнулся:

* Если человек слегка захлебнулся водой, похлопайте его между лопатками, чтобы он откашлялся.

Что делать, если судорога свела в воде ногу:

1. Не поддавайтесь панике, позовите на помощь, постарайтесь расслабиться и по возможности выбираться из воды.

2**.** Если судорогой свело переднюю мышцу бедра:

* сделайте глубокий вдох, расслабьтесь и свободно погрузитесь в воду лицом вниз;
* возьмитесь под водой двумя руками за голень или стопу сведенной ноги, с силой согните в колене, а затем руками выпрямите ногу;
* проделайте это упражнение несколько раз под водой при задержке дыхания;
* при продолжении судорог щипайте до боли пальцами мышцу.

3.Если судорогой свело икроножную мышцу, либо заднюю поверхность бедра:

* сделайте глубокий вдох, расслабьтесь и свободно погрузитесь в воду лицом вниз;
* возьмитесь под водой двумя руками за стопу сведенной ноги, с силой потяните ее на себя, предварительно выпрямив ногу;
* проделайте это упражнение несколько раз под водой при задержке дыхания;
* при продолжении судорог щипайте до боли пальцами мышцу.

Если судорогой свело пальцы ног:

* сделайте вдох, расслабьтесь и погрузитесь в воду лицом вниз;
* крепко возьмитесь за большой палец ноги и резко выпрямите его;
* при необходимости повторите упражнение.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО

«Пилигрим» г. Волгодонска

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.Б Платонов

« \_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2025 года

**Инструкция № 11**

**По правила безопасности**

**при проведении спортивных мероприятий**

**1.** При отсутствии воспитателя, педагога-организатора, инструктора по физической культуре не влезать на спортивные снаряды и оборудование.

**2.** Перед выполнением упражнений провести разминку и разогрев мышц.

**3.** Перед прыжками проверить прыжковую яму на отсутствие камней, стекла и других опасных предметов.

**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 и хоккей 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.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО

«Пилигрим» г. Волгодонска

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.Б Платонов

« \_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2025 года

**Инструкция № 12**

**По правилам поведения во время проведения досуговых мероприятий (игровых, конкурсных, концертных, праздничных программ,**

**дискотек, просмотра кинофильмов)**

1. При проведении досуговых мероприятий (игровых, конкурсных, концертных, праздничных программ, дискотек, просмотра кинофильмов) следует находиться вместе с отрядом. Отойти можно только в сопровождении воспитателя.
2. Мероприятия следует посещать в соответствующей одежде и обуви. Если это не предполагается сценарием, нельзя появляться на мероприятиях в купальнике, шлепанцах.
3. При проведении досуговых мероприятий на открытых площадках в солнечную погоду наличие головного убора обязательно.
4. Во время проведения досуговых мероприятий ведите себя в рамках общественных норм поведения. Соблюдайте правила этикета: не шумите, не толкайтесь, не свистите, не топайте ногами, не оскорбляйте других людей, не используйте ненормативную лексику!
5. С разрешения организатора досугового мероприятия можно проносить с собой в помещение только вещи и предметы, необходимые для участия в конкретном мероприятии.
6. Запрещается без разрешения организатора мероприятия подходить к имеющемуся в помещении оборудованию, техническим средствам, музыкальной и видеоаппаратуре, пользоваться ими.
7. Каждый ребенок отряда должен находиться в строго отведенном для отряда месте. Скамейки танцевальной площадки и крытого зала использовать по назначению.
8. В случае возникновения аварийных ситуаций (замыкание электропроводки, прорыв водопроводных труб, задымление, появление посторонних запахов и т.п.), немедленно проинформировать об этом вожатых, воспитателей или организаторов мероприятия и действовать в соответствии с их указаниями.
9. При получении травмы сообщить об этом воспитателю или организатору мероприятия.
10. Соблюдайте чистоту и порядок на территории, где проводится мероприятие!
11. Будьте вежливы и воспитаны во время проведения досуговых мероприятий!

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО

«Пилигрим» г. Волгодонска

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.Б Платонов

« \_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2025 года

**Инструкция № 13**

**Правила безопасности для учащихся на занятиях по стрелковой подготовке**

**I.** Общие положения

**1**. К занятиям по стрельбе допускаются дети, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

**2.** Опасность возникновения травм:

- при стрельбе из неисправного оружия;

- при нарушении правил стрельбы.

**3.** В стрелковом тире должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

**II.** Требования безопасности перед началом занятий

**1.** Внимательно выслушать инструктаж по ТБ при стрельбе.

**2.** Входить в стрелковый тир спокойно, не торопясь.

**3.** При слабом зрении надеть очки.

**III.** Общие правила безопасности

**1.** Всегда обращайтесь с пневматическим оружием как с заряженным и взведённым.

**2.** Никогда не направляйте оружие на то, во что не собираетесь стрелять. Ни в коем случае не направляйте оружие на людей!

**3.** Оружие всегда должно быть направлено стволом в сторону мишеней, при переноске – стволом вверх.

**4.** Никогда не держите палец на спусковом крючке, даже если оружие разряжено и не взведено.

**5.** Заряжать и взводить оружие можно только на огневом рубеже по команде педагога. **6.** Учитывайте возможную траекторию полёта пули при пробитии мишени, при рикошете и при промахе.

**7.** При стрельбе из винтовки с установленным оптическим прицелом учитывайте, что ось канала ствола находится ниже оси прицела. Возможно попадание пули в близко расположенные предметы, не видимые в прицел или расположенные ниже прицела, но напротив ствола.

**8.** При прицеливании через телескопический оптический прицел не касайтесь окуляра бровью. Пневматическое оружие обладает отдачей и при выстреле возможна травма брови или глаза.

**9.** Контролируйте территорию, на которой ведётся стрельба. Особенно при использовании оптического прицела.

**10.** При стрельбе на короткие (менее 5 метров) дистанции используйте защитные очки. **11.** Не передавайте друг другу заряженное и (или) взведённое оружие.

**12.** Не оставляйте заряженное и (или) взведённое оружие.

**13.** Старайтесь не оставлять оружие без присмотра.

**14.** Не прикасайтесь к чужому оружию без разрешения руководителя стрельбы.

**15.** Не трогайте оружие, если в районе мишеней находятся люди, даже если оружие не взведено и не заряжено.

**16.** Когда стрельба не ведётся, держите оружие открытым (с открытым затвором), но не взведённым и не заряженным.

**17.** Перед стрельбой проверяйте техническое состояние оружия, затяжку крепёжных винтов.

**18.** Не разбирайте заряженное и (или) взведённое оружие.

**19.** Ремонт, настройка и проверка работоспособности оружия производится в специально отведённом месте с соблюдением всех мер безопасности.

**20.** Беспрекословно выполняйте команды руководителя стрельбы.

**IV.** Правила безопасности при зарядке и взводе пневматического оружия (винтовки)

**1.** При заряжании пружинно-поршневой пневматической винтовки лучше всего удерживать винтовку за ствол, когда вы вкладываете пульку в канал ствола. Это поможет сохранить ваши пальцы.

**2.** Всегда взводите пневматическую винтовку мягко, не нужно дергать её, открывать рывком и затем хлопать, чтобы закрыть.

**3.** Указательный палец должен располагаться перпендикулярно спусковому крючку. Фактически только средний палец обхватывает и удерживает рукоять ружья. Большой палец, безымянный и мизинец лишь покоятся на рукояти.

**V.** Требования безопасности во время занятий

**1.** Выполнять все действия только по указанию педагога.

**2.** Не брать на огневом рубеже оружие, не трогать его и не подходить к нему без команды педагога.

**3.** Не заряжать и не перезаряжать оружие без команды педагога.

**4.** Не выносить заряженное оружие с линии огня.

**5.** Не оставлять заряженное оружие на линии огня.

**6.** Не направлять оружие (заряженное, незаряженное, разобранное, учебное, неисправное) в тыл на присутствующих и в стороны.

**7.** Получать патроны только на линии огня.

**8.** Заряжать оружие только на линии огня по команде педагога «Заряжай!»

**9.** Держать оружие заряженным со спущенным курком или открытым затвором вне линии огня, а также на линии огня от начала стрельбы до окончания.

**10.** Держать оружие на линии огня стволом вниз или вверх под углом 60 град. в направлении стрельбы.

**11.** Не прицеливаться в мишени из незаряженного оружия, если в их расположении находятся люди.

**VI.** Правила безопасности при стрельбе из позиции "сидя"

- глубоко вдохните;

- повернитесь на 30 градусов от цели (вправо), ваша левая нога должна располагаться по направлению к цели;

- поднимите винтовку к плечу и приложите приклад к плечу так, как вы обычно стреляете;

- расположите винтовку на ладони левой руки;

- поставьте левый локоть на упор (колено, поверхность стола);

- поставьте правый локоть на упор, или оставьте "свисать" вдоль тела;

- расслабьте последовательно левую руку, плечи, спину, все тело;

- сделайте вдох, выдохните наполовину;

- увеличьте давление на спусковой крючок (примерно в два раза);

- прицельтесь (не цельтесь слишком долго, не более 6 секунд);

- произведите выстрел, проследите за попаданием;

- выдохните.

**VII.** Требования безопасности по окончании занятий

**1.** После окончания стрельбы разрядите оружие, убедитесь, что в нём не осталось патронов.

**2.** Чистку оружия произвести по указанию педагога в специальном месте.

**3.** Осмотр мишеней производить только после полного окончания стрельб.

**4.** Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО

«Пилигрим» г. Волгодонска

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.Б Платонов

« \_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2025 года

**Инструкция № 14**

**Правила по технике безопасности при проведении занятий на скалодроме**

**1.** Общие требования безопасности

1.1.   К занятиям на скалодроме допускаются лица, прошедшие инструктаж по ТБ, расписавшиеся в журнале ТБ и не имеющие медицинских противопоказаний.

1.2.   Лица, не усвоившие правила и меры безопасности, к занятиям на скалодроме не допускаются.

1.3.   При проведении занятий на скалодроме возможно воздействие на учащихся следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении упражнений без страховки;

- травмы при выполнении без использования гимнастических матов;

- травмы при выполнении упражнений с влажными ладонями.

1.4.   При проведении занятий на скалодроме соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.5.   При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного оборудования прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю/воспитателю.

1.6.   В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок вы­полнения упражнений и правила личной гигиены.

1.7.   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 началом занятий

2.1.  Надеть спортивный костюм, спортивную обувь с нескользкой по­дошвой, страховочную систему.

2.2.  Запрещается лазать босиком. Придерживаться общепринятых норм гигиены.

2.3.  Проверить состояние личного (страховочные системы) и общественного (веревки, оттяжки, карабины) снаряжения на наличие потертостей, надрывов, дефектов, при обнаружении которых следует немедленно обратиться к преподавателю/тренеру скалодрома.

2.4.  В местах соскоков со скалодрома положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

2.5.  Категорически запрещается оставлять посторонние предметы на поверхности страховочного мата.

**3.**    Требования безопасности во время занятий

3.1.   Не выполнять упражнения на скалодроме без преподавателя или его помощника, а также без страховки.

3.2.  Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ла­донями.

3.3.  При обнаружении каких-либо неисправностей на скалодроме (проворачивающиеся зацепы, сомнительно закрепленные крючья и т.п.) следует немедленно сообщить об этом преподавателю скалодрома.

3.4.  Лазать на скалодроме возможно только при обеспечении страховки: верхней (на плоскостях, предназначенных для этого и оборудованных соответствующими точками страховки), нижней (на плоскостях, оборудованных промежуточными точками страховки).

3.5.  Запрещается самостоятельно менять расположение зацепов на скалодроме.

3.6. При нахождении на скалодроме запрещено:

* сидеть на матах под лазательными стенами вне зависимости от наличия или отсутствия на них лезущих;
* находиться друг под другом во время лазания;
* браться руками и наступать на страховочные проушины;
* лазать с кольцами на пальцах и другими украшениями, которые могли бы зацепиться за элементы скалодрома, снаряжение, создать предпосылки к несчастному случаю;
* лазать и осуществлять страховку с длинными распущенными волосами;
* лазать со снаряжением и иными вещами, которые при подъеме на стену могли бы упасть вниз;
* каким-либо образом отвлекаться при осуществлении любого вида страховки (помните, что от Ваших действий зависит здоровье и жизнь человека, который доверил Вам себя страховать!)

3.7. При лазании с верхней страховкой:

* запрещается отклоняться от линии маршрута во избежание «маятника»;
* запрещается использование на маршруте веревки, не предусмотренной для прохождения данного маршрута;
* в качестве страховочного узла разрешается использовать только узел «восьмерка»;
* страховочная веревка должна быть прикреплена к скалолазу либо разрешенным узлом, либо прищелкнута одним карабином, муфта которого должны быть закрыта.
* недопустимо вщелкивание «карабин в карабин».
* правильно вщелкнутый карабин должен пройти через две петли на страховочной системе и петлю узла «восьмерка» на веревке.
* недопустимо вщелкивание карабина в контрольный узел на страховочной веревке.
* страхующему запрещается протравливать веревку через спусковое устройство с большой скоростью;
* страхующий обязан следить за тем, чтобы его партнер не был спущен на находящихся внизу людей;
* запрещается лазать с верхней страховкой по сильно нависающим трассам.

3.8. При лазании с нижней страховкой:

* разрешено привязываться к страховочной веревке только узлом «восьмерка»;
* обязательно «прощелкивание» в первую оттяжку;
* запрещено пропускать оттяжки;
* до «прощелкивания» в первую оттяжку должна осуществляться гимнастическая страховка;
* скалолаз обязан проследить за тем, чтобы используемое им снаряжение не падало вниз.

**4.**   Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1.    При появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

4.2.    При получении травмы немедленно оказать первую помощь пост­радавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

**5.**   Требования безопасности по окончании занятий

5.1.  Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2.  Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.3.  Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО

«Пилигрим» г. Волгодонска

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.Б Платонов

« \_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2025 года

**Инструкция № 15**

**Оказание первой медицинской помощи**

**Общие правила**

Если человеку больно, есть кровь: зови на помощь взрослых, вызови скорую помощь - **103** или **112.**

Прежде, чем оказывать помощь - убедись в своей безопасности!

**Определение сознания**

- Если человек не отвечает тебе и на прикосновение не реагирует – он без сознания!

- Если человек без сознания - запрокинь голову и посмотри, движется ли грудная клетка и живот.

- Если человек без сознания, но дышит - поверни его на бок.

- Если человек без сознания и не дышит - сообщи взрослым или позвони в 103, 112.

**Сердечно-легочная реанимация**

Если человек без сознания и не дышит, а скорая в пути - приступай к сердечно-легочной реанимации (СЛР):

**1.** Уложи на твердую ровную поверхность.

**2.** Надавливай на середину груди с частотой 100 нажатий в минуту.

**3.** Продавливай грудину на высоту 1/3 грудной клетки.

**Кровотечение**

Если есть кровотечение, то можно помочь несколькими способами:

1. Если нет перелома, то прямое давление на рану (зажми рану рукой).

2. Пальцевое прижатие на ноге и руке.

3. Жгут-закрутка:

- Никогда не накладывай жгут на голое тело.

- Накладывай жгут на верхнюю треть плеча или верхнюю треть бедра.

- Прикрепи записку с временем наложения жгута.

Если нет перелома, то можно сделать максимальное сгибание конечности.

В место сгибания помести плотный валик (полотенце, скрученная футболка),

конечность зафиксируй в положении максимального сгибания.

Если кровь течет из носа - наклони голову вниз, зажми ноздри, по возможности, приложи что-то холодное (лед) на нос.

Если через 10 минут кровь не остановилась - сообщи взрослым

или звони в 103, 112

**Травма конечностей**

Если человек получил травму руки или ноги (перелом, сильный ушиб):

**1.** Останови кровотечение (если оно имеется).

**2.** Зафиксируй конечность, помоги принять удобное положение.

**3.** По возможности, приложи холод на место травмы.

**4.** Позови взрослых или вызови 103, 112

**Подавился**

Если человек подавился, но дышит: ему необходимо часто кашлять.

Если человек подавился, но не может дышать:

- Нанеси 5 резких ударов основанием ладони между лопатками.

- Сожми одну руку в кулак, расположив ее на животе выше пупка пострадавшего.

- Захвати сжатый кулак другой рукой.

- Резко с силой потяни свои руки на себя и вверх.

Если человек подавился, не может дышать и потерял сознание:

- Помести одну руку основанием ладони на живот выше пупка и накрой ее второй рукой.

- Используя вес своего тела, надави на живот пострадавшего в направлении

вверх к груди.

- Повтори несколько раз до появления дыхания (освобождения дыхательных путей).

**Ожог**

Если получил ожог:

- Охлади место ожога проточной холодной водой, приложи холод на 15-20 минут.

- Ничем не смазывай.

- Если появились пузыри – оставь их целыми.

- Позови взрослых или вызови 103, 112

**Солнечный, тепловой удар**

Если у человека случился солнечный или тепловой удар:

- Проводи его в тень или прохладное место.

- Дай попить воду маленькими глотками.

- Приложи что-то холодное на волосистую часть головы и под мышки.

- Помоги принять сидячее положение.

- Если он потерял сознание, то поверни его в устойчивое боковое положение,

позови взрослых или вызови 103, 112

**Судорожный приступ**

Если у человека случился судорожный приступ (упал, сильно трясет):

- Подложи что-нибудь (куртка, сумка, подушка) под голову и слегка придержи ее.

- Освободи место вокруг.

- Позови взрослых или вызови 103, 112

- Когда приступ закончится- поверни в устойчивое боковое положение.

**Электротравма**

Если человека ударило током:

- Позови взрослых или вызови 103, 112

- По возможности, отключи электричество (автомат, щиток).

- Проверь сознание:

- если есть - расположи в удобное положение

- если нет - проверь дыхание: при его наличии расположи в устойчивое

боковое положение, при отсутствии – выполняй сердечно-легочную реанимацию.

* сделайте глубокий вдох, расслабьтесь и свободно погрузитесь в воду лицом вниз;
* возьмитесь под водой двумя руками за стопу сведенной ноги, с силой потяните ее на себя, предварительно выпрямив ногу.
* проделайте это упражнение несколько раз под водой при задержке дыхания;
* при продолжении судорог щипайте до боли пальцами мышцу.

Если судорогой свело пальцы ног:

* сделайте вдох, расслабьтесь и погрузитесь в воду лицом вниз;
* крепко возьмитесь за большой палец ноги и резко выпрямите его;
* при необходимости повторите упражнение.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО

«Пилигрим» г. Волгодонска

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.Б Платонов

« \_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2025 года

**Инструктаж № 16**

**По правилам безопасности на игровой площадке**

1. Игровая площадка может работать только в дневное время суток под руководством педагога-организатора, инструктора по физической культуре, назначенным приказом начальника ответственным за безопасность.
2. Посещать игровую площадку можно только в сопровождении воспитателя строго в установленное время.
3. При отсутствии воспитателя, педагога-организатора или инструктора по физической культуре не влезайте на игровое и спортивное оборудование.
4. Выполняйте все рекомендации, советы и замечания педагога-организатора, инструктора по физической культуре, ответственного за безопасность на игровой площадке.
5. Запрещается самовольно покидать игровую площадку.
6. Проверьте, чтобы ваша обувь была на нескользящей подошве (кроссовки, кеды).
7. Используйте игровое и иное оборудование площадки в соответствии с его предназначением и инструкцией по применению.
8. В случае обнаружения неисправности игрового оборудования площадки незамедлительно сообщайте об этом педагогу-организатору физвоспитания.
9. Убедительная просьба не оставлять свои вещи без присмотра. За утерянные или оставленные без присмотра вещи сотрудники лагеря ответственности не несет.
10. Н игровой площадке запрещается принимать пищу, жевать резинку.
11. На игровой площадке ведите себя в рамках общественных норм поведения, не мешайте другим детям. Соблюдайте очередность на игровой площадке. Не толкайте друг друга, не ставьте подножки!
12. Если очень устали, вам тяжело дышать, кружится голова, появилась тошнота, прекратите занятия. И сразу же сообщите об этом взрослым (вожатому, воспитателю или педагогу-организатору физвоспитания)
13. В случае травмы голосом призовите на помощь взрослого (вжатого, воспитателя, педагога-организатора физвоспитания), которые окажут первую помощь.
14. Запрещается приносить на игровую площадку опасные вещи (палки, рогатки, пистолеты с пульками, стрелы, дротики).
15. Помните, ваша безопасность зависит от вас!
16. Будьте вежливы и воспитаны!

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО

«Пилигрим» г. Волгодонска

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.Б Платонов

« \_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2025 года

**Инструкция № 17  
По правилам безопасного поведения при работе с ножницами**

Пользоваться ножницами можно только с закругленными кончиками или с пластиковой насадкой.

1. Место, которое отведено для работы с ножницами, должно быть хорошо освещено, не заставлено лишними предметами, которые могут вам мешать в работе.
2. Перед началом работы нужно:
   * убедиться, что мебель (стол, стул) в исправности;
   * убедиться, что ножницы в исправности, ржавчина отсутствует;
   * аккуратно разложите ножницы острым концом от себя, материалы и иные принадлежности для работы, чтобы вам было удобно ими пользоваться.
3. Занимайте места для работы на безопасном друг от друга расстоянии, чтобы не мешать и случайно не поранить друг друга.
4. Во время работы с ножницами необходимо помнить о правильной осанке.
5. Ножницы необходимо держать в ведущей руке. Если вы правша, – в правой руке, если левша, – в левой.
6. Первые движения по раскрытию и закрытию ножниц проделайте без бумаги, потренируйтесь в воздухе.
7. Ножницы используются на занятии по назначению. Нельзя резать ими одежду, волосы.
8. Запрещено подносить ножницы близко к лицу, бросать, прыгать, бегать и играть с ними.
9. С ножницами необходимо работать ответственно, не отвлекаться. Если вам нужно встать – положите ножницы на рабочее место и не берите инструмент с собой.
10. Ножницы при работе должны быть направлены от себя и находиться на уровне груди. В процессе вырезания руки должны быть прижаты немного к телу.
11. Помните о безопасности других ребят и не размахивайте ножницами.
12. Следите, чтобы ножницы не падали на пол, так как при падении они могут поранить вас и соседа.
13. Острая часть ножниц не должна быть направлена на вас или детей поблизости.
14. Если ножницы вам временно не нужны, убирайте их в специальную подставку сомкнутыми концами от себя и продолжайте работу над изделием.
15. Передавайте ножницы ручками вперёд и только закрытыми (сомкнутыми), острые концы зажимая в кулаке.
16. Не отвлекай других, если они работают с ножницами.
17. После того, как вы закончили вырезать, ножницы необходимо поставить в специальный стаканчик или убрать в коробку.
18. Если во время работы с ножницами вы получили даже незначительный порез, сообщите об этом воспитателю.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО

«Пилигрим» г. Волгодонска

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.Б Платонов

« \_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2025 года

**Инструкция № 18**

**По технике безопасности при пользовании байдаркой**

1. Запрещается находиться в байдарке (лодке) во время движения без спасательного жилета.
2. Спасательный жилет необходимо надеть и застегнуть до посадки в байдарку (лодку).
3. Запрещается ходить по байдарке (лодке), когда она находится на берегу.
4. При размещении в байдарке (лодке) следовать указаниям инструктора, не нарушать центровку байдарки (лодки), не сосредотачиваться на одном борту, не мешать гребцам.
5. Посадку и высадку производить организованно.
6. Запрещается во время движения байдарки (лодки) по воде вставать в полный рост, покидать её или залезать в неё из воды. Это приведёт к опрокидыванию байдарки (лодки)!
7. Двигаться по реке рекомендуется вдоль берега на расстоянии не более 20 м от берега.
8. Соблюдать безопасное расстояние между экипажами не менее 5 метров. Не допускать столкновения байдарок (лодок). Не допускать увеличения расстояния между экипажами более чем на 30 метров, ждать отставших!
9. При встрече с другим судном (катером, моторной лодкой, гидроциклом), необходимо уступить им дорогу, уйдя из фарватера ближе к берегу.
10. В случае образование на реке большой волны, например, от сильного ветра, или проходящего судна, необходимо байдарку (лодку) развернуть носом перпендикулярно волне, для исключения её переворачивания.
11. При перевороте байдарки (лодки) не пытайтесь перевернуть её обратно, т. к. она сразу же наберет воды и утонет. В таком случае необходимо одному ухватится за корму, другому за нос, а при сплаве 3-x человек в экипаже — третьему ухватиться за борт посередине, и в таком положении либо ждать помощи, либо грести свободной рукой к мелководью или берегу. Старайтесь не терять при этом вёсла.
12. Если необходимо оказать помощь кому-либо в воде с помощью байдарки (лодки), то лучше, если пловец будет держаться за корму байдарки (лодки), в таком виде его можно отбуксировать на берег или более мелкое место или к другому судну. Ни в коем случае не втаскивать его в байдарку (лодку)! Это приведёт к её опрокидыванию!
13. Запрещается ловить рыбу, находясь в байдарке, это может привести к непроизвольному проколу крючком оболочки и надувных элементов.
14. Все вещи должны быть упакованы таким образом, чтобы, не было острых углов, торчащих металлических прутьев, острых кромок и т.д.
15. Все острые предметы в байдарке (лодке) должны быть упакованы так, чтобы не произошло непроизвольного повреждения элементов оболочки и надувных элементов.
16. Все вещи на байдарке (лодке) должны быть надежно закреплены веревкой к крепежным элементам (раме, внутренним леерам, и т.д.)
17. Рекомендуется в солнечный день надеть головной убор для защиты от солнца, а также использовать крем от солнечных ожогов.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО

«Пилигрим» г. Волгодонска

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.Б Платонов

« \_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2025 года

**Инструкция № 19**

# Правила по профилактике инфекционных заболеваний, в том числе COVID-19

**Правило 1. Часто мойте руки с мылом.**

Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства. Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь дезинфицирующими салфетками.

Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы.

# Правило 2. Соблюдайте расстояние и этикет.

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1,5 метра друг от друга.

Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Коронавирус, как и другие респираторные заболевания, распространяется этими путями.

Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.

При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать, или локтевым сгибом руки.

Береги здоровье окружающих людей.

Избегая излишних посещений многолюдных мест, можно уменьшить риск заболевания.

# Правило 3. Ведите здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов, богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

# Правило 4. Питайся правильно.

Помни, что горячее и здоровое питание в школе – залог хорошего самочувствия, гармоничного роста и развития, стойкого иммунитета и отличного настроения.

Перед едой не забывай мыть руки.

Съедай все, не оставляй в тарелке столь нужные для организма витамины и микроэлементы.

# Правило 5. Пользуйтесь индивидуальными предметами личной гигиены.

Пользуйтесь индивидуальными предметами личной гигиены (полотенце, зубная щетка, мочалка, расческа). Надевай только свои вещи, не меняйся с друзьями. Не забывай сдавать на прачку личные вещи и стирать самостоятельно нижнее белье.

# Правило 6. Защищайте органы дыхания с помощью медицинской маски.

Среди прочих средств профилактики особое место занимает ношение масок, благодаря которым ограничивается распространение вируса.

Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:

* при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте в период роста заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями;
* при уходе за больными острыми респираторными вирусными инфекциями;
* при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции;
* при рисках инфицирования другими инфекциями, передающимися воздушно- капельным путем.

КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МАСКУ?

Маски могут иметь разную конструкцию. Они могут быть одноразовыми или могут применяться многократно. Какой стороной внутрь носить медицинскую маску - непринципиально.

Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно ее носить:

* маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;
* старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или обработайте спиртовым средством;
* влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;
* не используйте вторично одноразовую маску;
* использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.

При уходе за больным, после окончания контакта с заболевшим, маску следует немедленно снять. После снятия маски необходимо незамедлительно и тщательно вымыть руки.

Маска уместна, если вы находитесь в месте массового скопления людей, в общественном транспорте, магазине, аптеке, а также при уходе за больным.

# Правило 7. Что делать в случае заболевания ОРВИ, гриппом, коронавирусной инфекцией?

Обращайтесь к врачу. Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим.

# Правило 8. Обрати особое внимание на подбор одежды.

Помни про значимость комфортного теплоощущения, не перегревайся и не переохлаждайся. В помещении надевай сменную обувь.

# Правило 9. Ежедневно измеряй температуру тела.

Дважды в день в лагере тебе измеряют температуру. Не пропускай эти моменты.

Не волнуйся при измерении температуры.

Температуру измерят взрослые с помощью бесконтактного термометра. Если температура будет выше 37,0 С – тебе окажут медицинскую помощь.

# Правило 10. Регулярно проветривай помещения.

Организуй в помещении сквозное проветривание во время отсутствия детей в комнате, кружковом помещении. Помни, что недостаток кислорода во вдыхаемом воздухе ухудшает самочувствие и снижает устойчивость организма к вирусам и бактериям.