

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ «КСШ»

имени А. Бессмертных

Е.В.Смирнова



2024г.

**ИНСТРУКЦИЯ  
ПО ОХРАНЕ ТРУДА ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ПРОГУЛОК,  
ТУРИСТИЧЕСКИХ ПОХОДОВ, ЭКСКУРСИЙ ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ ЛАГЕРЯ  
ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ «СНЕЖИНКА» НА БАЗЕ МБУ «КСШ» ИМЕНИ А.  
БЕССМЕРТНЫХ  
ИОТ-001-24**

г. Березовский

2024 г.

## **1. Общие требования безопасности.**

1.1. К прогулкам, туристическим походам, экскурсиям допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

### **1.2. Опасные факторы:**

– изменение установленного маршрута движения, самовольное оставление места расположения группы;

– травмирование ног при неправильном подборе обуви, передвижение без обуви, а также без брюк, носков; укусы ядовитыми животными, пресмыкающимися, насекомыми;

– отравление ядовитыми растениями, плодами и грибами;

– заражение желудочно-кишечными болезнями при употреблении воды из непроверенных открытых водоемов.

1.3. При проведении прогулки, туристического похода, экскурсии группу обучающихся лагеря должны сопровождать не менее двух взрослых.

1.4. Для оказания первой помощи пострадавшим во время прогулки, туристического похода, экскурсии обязательно иметь аптечку с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств.

## **2. Требования безопасности перед проведением прогулки, туристического похода, экскурсии.**

2.1. Обучающимся пройти соответствующую подготовку, инструктаж, медицинский осмотр.

2.2. Надеть удобную одежду и обувь, не стесняющую движений и соответствующую сезону и погоде. Для предотвращения травм и укусов ног надеть брюки, носки.

2.3. Убедиться в наличии аптечки и ее укомплектованности необходимыми медикаментами и перевязочными материалами.

2.4. Проверить по списку наличие обучающихся лагеря.

2.5. Для безопасного перехода проезжей части необходимо проверить наличие флажков красного цвета.

## **3. Требования безопасности во время прогулки, туристического похода, экскурсии.**

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

3.2. Общая продолжительность прогулки составляет 1–4 ч.

3.3. Во время экскурсии запрещать обучающимся снимать обувь и ходить босиком.

3.4. Во время привалов во избежание ожогов и лесных пожаров не разводить костры.

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

3.6. Запрещать обучающимся трогать руками различных животных, пресмыкающихся, насекомых, растения, грибы, а также колючие растения и кустарники.

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

3.8. Обучающимся соблюдать правила личной гигиены, своевременно информировать начальника об ухудшении состояния здоровья или травмах.

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

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

4.1. При укусе ядовитыми животными, пресмыкающимися, насекомыми немедленно отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения, а также родителям пострадавшего.

4.2. При получении обучающимся травмы оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

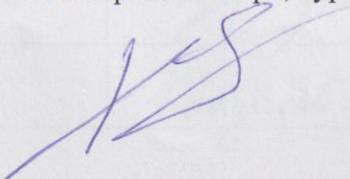
## **5. Требования безопасности по окончании прогулки, туристического похода, экскурсии.**

5.1. Проверить по списку наличие всех обучающихся лагеря.

5.2. Проверить наличие и сдать на хранение спортивный инвентарь, туристское снаряжение.

Инструкцию разработал:

Зам. директора (по безопасности)



Ковальский С.Н.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ «КСШ»  
имени А. Бессмертных  
\_\_\_\_\_ Е.В.Смирнова

« 30 » 05 . 2024г.

**ИНСТРУКЦИЯ  
ПО ПРАВИЛАМ ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ  
ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ ЛАГЕРЯ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ ДЕТЕЙ «СНЕЖИНКА» НА  
БАЗЕ МБУ «КСШ» ИМЕНИ А. БЕССМЕРТНЫХ  
ИПБ-001-24**

г. Березовский

2024 г.

1. На территории учреждения запрещается разводить костры, зажигать факелы, применять фейерверки и петарды.
2. Запрещается курить в здании учреждения и на его территории.
3. Запрещается приносить в учреждение спички, горючие жидкости (бензин и растворители), легковоспламеняющиеся вещества и материалы.
4. Запрещается пользоваться в кабинетах осветительными и нагревательными приборами с открытым пламенем или спиралью (у электроплиток).
5. Не пользоваться неисправными электроприборами. При пользовании электроутюгом необходимо ставить его на надежную подставку.
6. Не оставлять без присмотра включенные электроприборы.
7. В случае возгорания и появления пламени:
  - вызвать пожарных по телефону «101» или «112»;
  - применить имеющиеся средства пожаротушения;
  - покинуть помещение, если огонь не удалось погасить.

Инструкция разработал:  
Зам. директора (по безопасности)



Ковальский С.Н.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ «КСШ»

имени А. Бессмертных

Е.В.Смирнова

« 30 » 05

2024г.

**ИНСТРУКЦИЯ  
ПО ПРАВИЛАМ ДОРОЖНО-ТРАНСПОРТНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ  
ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ ЛАГЕРЯ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ ДЕТЕЙ «СНЕЖИНКА» НА  
БАЗЕ МБУ «КСШ» ИМЕНИ А. БЕССМЕРТНЫХ  
ИТБ-001-24**

г. Березовский

2024 г.

## **1. Правила безопасности для пешехода.**

- 1.1. Переходить дорогу только в установленных местах.
- 1.2. 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.
- 1.3. При выходе из транспорта, если необходимо перейти на другую сторону, нужно пропустить автобус, чтобы контролировать дорогу. Автобус обходить сзади.
- 1.4. При переходе дороги сначала посмотреть налево, а после перехода половины ширины дороги – направо.
- 1.5. Не перебегайте дорогу перед близко идущим транспортом – помните, что автомобиль мгновенно остановить невозможно и вы рискуете попасть под колеса.
- 1.6. Не играйте с мячом близко от дороги. Мяч может покатиться на проезжую часть, и вы в азарте не заметите опасности, выбежав за мячом.

## **2. Безопасность велосипедиста.**

- 2.1. Не катайтесь на велосипеде на дорогах с усиленным движением.
- 2.2. Перед переходом дороги сойдите с велосипеда и ведите его рядом.
- 2.3. При езде на велосипеде в сумерки позаботьтесь о чистоте катафота на заднем крыле.

## **3. Безопасность пассажира.**

- 3.1. В легковой машине занимайте место на заднем сиденье.
- 3.2. Не садитесь в машину к неизвестным людям.
- 3.3. Отказывайтесь от поездки в машине, если водитель не совсем здоров или принимал алкогольные напитки.

Инструкцию разработал:  
Зам. директора (по безопасности)



Ковальский С.Н.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ «КСШ»

имени А. Бессмертных

Е.В.Смирнова

2024г.

**ИНСТРУКЦИЯ  
ПО ПРАВИЛАМ ПОВЕДЕНИЯ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ  
ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ ЛАГЕРЯ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ «СНЕЖИНКА»  
НА БАЗЕ МБУ «КСШ» ИМЕНИ А. БЕССМЕРТНЫХ  
ИТБ-002-24**

г. Березовский

2024 г.

**1. При пожаре в лесу.**

Уходите быстро поперек ветра в направлении «из леса». Если Вы не можете определить направление «из леса», нужно влезть на высокое дерево, чтобы определить край леса.

**2. При пожаре в здании.**

Если выход отрезан огнем, закройте плотно окно и дверь, смочите простыню, обернитесь в мокрую простыню с головой. Дышать рекомендуется через смоченную и сложенную вчетверо марлю или майку. Так ожидайте помощи пожарных.

**3. Если вы потерялись или заблудились в лесу и вас ищут.**

Оставайтесь в том месте, где вы отстали от группы. Если в лесу, периодически (примерно через 1 мин) громко кричите «ау» и прислушивайтесь к голосам.

**4. Если вы разбили медицинский термометр (градусник).**

– Не скрывайте этого от родителей, воспитателей. Пары ртути очень ядовиты и, если ртуть не собрать и место её разлива не дезактивировать, то через некоторое время люди получат серьезное заболевание печени и почек. Ртуть нужно собрать, а место ее разлива многократно промыть треххлорным железом или 2 %-ным раствором соды.

Инструкцию разработал:  
Зам. директора (по безопасности)



Ковальский С.Н.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ «КСШ»

имени А. Бессмертных

Е.В.Смирнова



2024г.

**ИНСТРУКЦИЯ  
ПО ОКАЗАНИЮ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПОСТРАДАВШЕМУ ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ  
ЛАГЕРЯ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ «СНЕЖИНКА»  
НА БАЗЕ МБУ «КСШ» ИМЕНИ А. БЕССМЕРТНЫХ  
ИТБ-003-24**

г. Березовский

2024 г.

Первая помощь при различных травмах оказывается с использованием перевязочных материалов и лекарственных препаратов, которые находятся в аптечке.

#### **Техника проведения искусственного дыхания:**

- Уложите пострадавшего на спину в горизонтальное положение, расстегнув или сняв стесняющую тело одежду.
- Подложите что-либо под плечи.
- Встаньте справа от пострадавшего, подведите правую руку под его шею, а левую положите на лоб, и максимально отведите назад его голову.
- Откройте рот пострадавшего большим пальцем руки или обеими руками.
- Оказывающий помощь делает глубокий вдох, затем вдвухает воздух через марлю или платок из своего рта в рот или нос пострадавшего.
- При вдувании воздуха необходимо следить за движением грудной клетки пострадавшего.
- При способе дыхания «рот в рот» герметичность достигается путем закрывания носа, при способе дыхания «рот в нос» – закрывания рта.
- Вдувание воздуха производится 12–15 раз/мин у взрослых и 20–30 раз у детей. Выдох пострадавшего происходит пассивно.

#### **Техника проведения непрямого массажа сердца:**

- Положите пострадавшего на жесткую поверхность на спину, расстегнув или сняв стесняющую тело одежду.
- Встаньте слева от пострадавшего.
- Определите правильное месторасположение рук при проведении непрямого массажа сердца.
- Положите ладонь одной руки на нижнюю треть грудины, а другую руку – на ее тыльную поверхность.
- Надавливание осуществляется путем ритмичного сжатия сердца (60–80 раз/мин) между грудиной и позвоночником.
- После каждого надавливания проследить за тем, чтобы грудная клетка расправилась (для наполнения полостей сердца венозной кровью), не отрывая от нее рук.
- На момент вдоха массаж сердца прерывают.

#### **1. В случае поражения электрическим током (молнией):**

- вывести пострадавшего из-под действия электрического тока, используя подручные средства (доска, палка, сухая одежда, предметы, не проводящие ток), выключите рубильник;
- если пострадавший в сознании, без видимых тяжелых ожогов и травм, положите его на спину, расстегните стесняющую дыхание одежду;
- не позволяйте ему двигаться. Не давайте пить – это вызовет рвоту и нарушение дыхания;
- при отсутствии сознания, но сохранившемся дыхании уложите пострадавшего на бок, на твердую горизонтальную поверхность, обеспечьте приток свежего воздуха. Обрызгайте водой, разотрите и согрейте тело;
- дайте нюхать нашатырный спирт;
- в случае нарушения дыхания и сердцебиения немедленно приступайте к проведению искусственного дыхания и непрямого массажа сердца. Не прекращайте их до полного появления самостоятельного дыхания и сужения зрачков или до прибытия врача.

#### **2. При носовом кровотечении:**

- не запрокидывать голову пострадавшего назад, а наклонить ее вперед, удерживая при этом корпус в прямом положении, расстегнув воротник и пояс одежды;
- постараться высморкаться, прочистить носовую полость от слизи и сгустков свернувшейся крови, но лучше это проделать под струей воды;
- зажать ноздри минут на 10 пальцами, большим и указательным;
- положить холодный компресс на область носа и затылка;
- можно также вложить в нос ватный или марлевый тампон;
- если через 5–7 минут кровотечение не прекратится, снова зажать ноздри и вызвать врача.

#### **3. При кровотечении (артериальном, венозном):**

- при сильном артериальном кровотечении (кровь имеет ярко-красный цвет) наложите жгут выше раны, ближе к месту ранения, подложив под него чистую ткань, и затяните его до полной остановки кровотечения;
- подложите под жгут записку с указанием точного времени его наложения (не более чем на 1–1,5 ч). Жгут нельзя закрывать повязками или одеждой;

– при венозном кровотечении (кровь имеет темный цвет) – для временной его остановки поврежденную конечность поднимите вверх и на рану наложите давящую повязку.

#### **4. При солнечном ударе:**

- при легком перегревании выведите пострадавшего в прохладное место, освободите шею и грудь от стесняющей одежды, снимите обувь;
- смочите ему лицо и голову холодной водой;
- уложите пострадавшего, приподняв ему голову; дайте холодное питье (немного минеральной или слегка подсоленной воды) и разденьте его;
- положите на голову смоченное в холодной воде полотенце или наложите холодный компресс на область шеи;
- до прибытия врача накладывайте на тело холодные компрессы, пить давайте после того, как пострадавший придет в себя.

#### **5. При укусах и ужалении насекомыми (осами, пчелами и т. д.):**

- при ужалении 1–2 насекомыми удалите пинцетом или ногтями жало с ядовитым мешочком (осторожно, чтобы не раздавить мешочек до удаления жала);
- на место отека положите пузырь со льдом;
- боль и воспаление облегчают спиртовой компресс, примочки из тертого картофеля, растирание ужаленного места ломтиком чеснока;
- если оса или пчела случайно попали в рот, нужно сосать кусочки льда, пить сильно охлажденную воду;
- зуд от укусов комаров, мошкар, пчел (после удаления жала) можно устранить, протерев кожу нашатырным спиртом, раствором питьевой соды (0,5 чайной ложки на стакан воды), разрезанной луковицей, долькой чеснока, кашицей из поваренной соли, соком одуванчика.

#### **6. При укусе змеи:**

- не давайте пострадавшему двигаться;
  - успокойте его: паника и возбуждение ускоряют кровоток;
  - зафиксируйте с помощью шины пострадавшую от укуса конечность;
  - приложите к месту укуса растертые или разжеванные листья подорожника;
  - давайте обильное питье;
  - не прижигайте место укуса марганцовкой, не накладывайте жгут, не давайте алкоголь.
- Следует как можно быстрее обратиться за помощью к врачу.

#### **7. При ушибе:**

- обеспечьте пострадавшему полный покой;
- наложите на место ушиба холодный компресс (смоченный в холодной воде платок, полотенце) или пузырь со льдом.

#### **8. После термического или электрического ожога:**

- оттащить пострадавшего от источника поражения;
- не поливать обожженную поверхность кожи водой;
- наложить на обожженный участок кожи сухую стерильную повязку;
- при ожоге глаз сделайте холодные примочки из чая, немедленно вызывайте врача.

Чего категорически не следует делать при сильных ожогах:

- обрабатывать кожу спиртом;
- прокалывать образовавшиеся пузыри;
- смазывать кожу жиром, зеленкой, крепким раствором марганцовки;
- срывать прилипшие к месту ожога части одежды;
- прикасаться к нему рукой;
- разрешать пострадавшему самостоятельно двигаться;
- поливать пузыри и обугленную кожу водой.

#### **9. При порезах:**

- при порезах стеклом тщательно осмотреть рану, очистить ее;
- промыть рану дезинфицирующим раствором (например, фурацилином);
- обработать рану йодом, наложить повязку;
- при сильном кровотечении перевязать жгутом выше места пореза, на рану наложить давящую повязку.

#### **10. При отравлении пищевыми продуктами:**

- дать пострадавшему 3–4 стакана воды или розового раствора марганцовки для промывания

желудка, чтобы вызвать рвоту.

#### **11. Помощь при утоплении:**

- как можно быстрее извлеките утопающего из воды; удалите изо рта и носа ил, грязь, песок;
- переверните пострадавшего на живот, затем обеими руками приподнимите его за ноги и потрясите так, чтобы из дыхательных путей и желудка вытекла вода;
- начинайте сразу же делать искусственное дыхание. При возобновлении у пострадавшего самостоятельного дыхания напоите его горячим чаем, укутайте в одеяло и доставьте в лечебное учреждение.

#### **12. При попадании инородного тела в дыхательные пути:**

- прежде всего освободите рот от остатков пищи пальцем, обернутым марлей, платком, повернув голову пострадавшего набок;
- ударьте его в межлопаточную область ладонью (но не кулаком) для обеспечения проходимости дыхательных путей;
- если эти меры не помогают, то пострадавшего следует немедленно транспортировать в лечебное учреждение.

#### **13. Во время эпилептического припадка:**

- немедленно вызывайте врача;
- не пытайтесь в момент судорог приводить больного в чувство или переносить на другое место;
- постарайтесь только придержать его при падении во избежание травм;
- уберите все острые и твердые предметы, способные травмировать больного или случайно нанести травму вам.

Помните: после прекращения судорог больной засыпает и происшедшего с ним не помнит, будить его нельзя!

#### **14. При укусе собаки:**

- не пытайтесь немедленно остановить кровь (кровотечение способствует удалению слюны собаки из раны);
- промойте рану чистой водой;
- несколько раз продезинфицируйте кожу вокруг укуса йодом, раствором марганцовки, наложите повязку.

При подозрении на бешенство обратитесь к врачу.

#### **15. При переломе конечностей:**

- обеспечьте полный покой поврежденного участка тела;
- при открытом переломе и наличии кровотечения остановите его при помощи давящей повязки или жгута.

#### **16. При обмороке:**

- уложите пострадавшего на спину с несколько запрокинутой назад головой и приподнятыми руками, чтобы улучшить кровообращение мозга. Расстегните воротник и пояс, чтобы шея и грудь не были стянуты, обрызгайте лицо водой, похлопайте по щекам;
- дайте вдохнуть пары нашатырного спирта, одеколona, уксуса, раздражающих слизистую оболочку носа;
- в душном помещении откройте окно, обеспечьте доступ свежего воздуха.

#### **17. При болях в области сердца:**

- больного необходимо уложить в постель и вызвать врача.

#### **18. При болях в области живота:**

- уложить больного в постель, вызвать врача.
- других мер самостоятельно не предпринимать.

Оказав первую помощь, воспитателю, водителю необходимо обязательно обратиться к врачу!

Инструкцию разработал:  
Зам. директора по безопасности



Ковальский С.Н.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ «КСШ»  
имени А. Бессмертных  
\_\_\_\_\_ Е.В.Смирнова

« 30 » 05 \_\_\_\_\_ 2024г.

**ИНСТРУКЦИЯ  
ПО ЭЛЕКТРОБЕЗОПАСНОСТИ ПРИ РАБОТЕ  
С БЫТОВОЙ РАДИОАППАРАТУРОЙ ВО ВРЕМЯ ДЕЙСТВИЯ  
ЛАГЕРЯ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ ДЕТЕЙ «СНЕЖИНКА»  
НА БАЗЕ МБУ «КСШ» ИМЕНИ А. БЕССМЕРТНЫХ  
ИТБ-004-24**

## **1. Общие требования.**

1.1. Бытовая радиоаппаратура (магнитофоны, проигрыватели, телевизоры и др.) относятся к электроустановкам потребителей до 1000 вольт и на них распространяются Правила эксплуатации и Правила техники безопасности при эксплуатации электроустановок.

Основные из них следующие:

- а) соединительный шнур электропитания и штепсельная вилка не должны иметь повреждений изоляции;
- б) названные приборы нельзя надолго оставлять включенными в электросеть и оставлять без надзора;
- в) не допускается ремонт и техобслуживание названных приборов воспитателями и иными лицами, не имеющими на то допуска и удостоверения на группу электробезопасности не ниже 3.

## **2. Подготовка к работе.**

2.1. Осмотреть вилку и сетевой шнур прибора с целью определения его исправности и неповрежденности изоляции.

2.2. Проверить, подключено ли защитное заземление (зануление).

2.3. Далее выполнять действия согласно руководству по эксплуатации аппарата.

## **3. При аварии.**

3.1. Возможные виды аварий:

- а) сильный нагрев и запах гари от аппарата;
- б) возгорание аппарата;
- в) самопроизвольное отключение аппарата.

3.2. При возникновении любого вида аварии необходимо отключить аппарат от сети путем вынимания штепсельной вилки из розетки или обесточивания розетки на групповом щитке.

3.3. При возгорании аппарата незамедлительно накрыть его одеялом или подручными средствами (плащ, пальто, др. одежда). Пламя гасить только порошковыми или углекислотными огнетушителями. При пожаре звонить «101» или «112».

Инструкцию разработал:  
Зам. директора (по безопасности)



Ковальский С.Н.

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Комплексная спортивная школа» имени Александра Бессмертных



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ «КСШ»  
имени А. Бессмертных

Е.В.Смирнова

2024г.

**ИНСТРУКЦИЯ**  
**по безопасному поведению на воде**

**ИТБ-005-24**

г. Березовский  
2024г.

### ***Правила для отдыха на воде:***

— купаться и нырять можно только в разрешенных, хорошо известных местах. Если место реки вам незнакомо, взрослые должны убедиться в том, что на дне нет пней, коряг, острых камней, ям, водоворотов, а также водорослей;

— при купании детей обязательно должны присутствовать взрослые;

— при катании на лодках, плотках и байдарках обязательно использовать спасательные жилеты;

— нельзя купаться вблизи водосбросов, шлюзов, пристаней, мостов, водоворотов, стремнин, в судоходном фарватере, вблизи плавательных средств;

— нельзя резко входить в воду или нырять после длительного пребывания на солнце, сразу после приема пищи, в состоянии утомления;

— нельзя входить в воду при большой волне;

— нельзя не умея плавать, находиться в воде на надувном матрасе или камере;

— нельзя долго находиться в воде, особенно холодной. Длительное пребывание в воде может привести к переохлаждению тела и вызвать судороги;

— нельзя купаться в штормовую погоду и во время грозы.

### ***Если Вы захлебнулись водой, то:***

1. Не паникуйте, постарайтесь развернуться спиной к волне;
2. Прижмите согнутые в локтях руки к нижней части груди и сделайте несколько резких выдохов, помогая себе руками;
3. Затем очистите от воды нос и сделайте несколько глотательных движений;
4. Восстановив дыхание, ложитесь на живот и двигайтесь к берегу;
5. При необходимости позовите людей на помощь.

### ***При судороге ног следует:***

1. Позвать находящихся поблизости людей на помощь;
2. Постараться глубоко вдохнуть воздух, расслабиться и свободно погрузиться в воду лицом вниз;
3. Взяться двумя руками под водой за голень сведенной ноги, с силой согнуть колено, а затем выпрямить ногу с помощью рук, делая это несколько раз, пока можете задерживать дыхание;
4. При продолжении судорог до боли щипать пальцами мышцу, попросить спасающих вас людей поднырнуть и укусить вас за нее;
5. После прекращения судорог сменить стиль плавания или некоторое время полежать на спине, массируя руками ногу, затем медленно плыть к берегу.

### ***При попадании жидкости в дыхательные пути пострадавшего:***

1. Положите пострадавшего животом на согнутое колено;
2. Проведите очистку от слизи, слюны носовой полости и носоглотки;
3. Путем сдавливания грудной клетки удалите воду, попавшую в дыхательные пути;
4. После этого пострадавшего уложите на спину и при отсутствии дыхания или сердечной деятельности проведите искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.
5. Проводите массаж сердца и искусственное дыхание до восстановления сердцебиения и дыхания пострадавшего. Собственные функции организма могут восстановиться через 30 минут и более.

ПОМНИТЕ! Паралич дыхательного центра наступает через 4-6 минут после погружения под воду, а сердечная деятельность может сохраняться до 15 минут. Поэтому мероприятия первой помощи должны выполняться быстро!

*Для спасения утопающего следует:*

1. Привлеките внимание окружающих громким криком «Человек тонет!», вызовите «Скорую помощь» и, скинув одежду и обувь, доплывите до утопающего;
2. Спасательный круг, резиновую камеру или надувной матрас кидайте в воду по возможности ближе к утопающему;
3. Если человек находится в воде вертикально или лежит на животе, подплывите к нему сзади и за волосы (либо просунув руку под подбородок) приподнимите ему голову, перевернув на спину, чтобы лицо находилось над водой;
4. Если человек лежит на спине, подплывайте со стороны головы;
5. Не давайте утопающему схватить вас за руку или за шею — поднырните под него и слегка ударьте снизу по подбородку, развернув спиной к себе;
6. При погружении человека на дно оглянитесь вокруг, запомните ориентиры на берегу, чтобы течение не отнесло вас от места погружения, затем начинайте под водой искать утонувшего;
7. При обнаружении тела возьмите его за волосы и, резко оттолкнувшись от дна, всплывайте на поверхность.

Инструкцию разработал:

Зам. директора по безопасности



Ковальский С.Н.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ «КСШ»  
имени А. Бессмертных

Е.В.Смирнова



2024г.

**ИНСТРУКЦИЯ  
ПО ПРАВИЛАМ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ СПОРТИВНЫХ  
МЕРОПРИЯТИЙ ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ ЛАГЕРЯ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ  
«СНЕЖИНКА» НА БАЗЕ МБУ «КСШ» ИМЕНИ А. БЕССМЕРТНЫХ  
ИТБ-006-24**

г. Березовский

2024 г.

1. При отсутствии воспитателя не влезать на спортивные снаряды и оборудование.
2. Перед выполнением упражнений провести разминку.
4. Не толкать друг друга, не ставить подножки.
5. Обувь должна быть на нескользящей подошве (кроссовки, кеды).
6. Если при беге себя плохо почувствовали, перейдите на шаг, а потом сядьте.
7. При игре в футбол применяйте спецодежду.
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 воспитателю.

Инструкцию разработал:  
Зам. директора по безопасности



Ковальский С.Н.