

Утверждаю
Директор МБУДО «СДЮСШОР»
_____ Д.А. Тихонцев
« 22» мая 2018 г.

Инструкция
по охране труда
для воспитанников детского оздоровительного лагеря
№ 5

I. ПО ПРАВИЛАМ ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

1. На территории лагеря запрещается разводить костры, зажигать факелы, применять фейерверки и петарды.
2. Запрещается курить в здании территории лагеря или учреждения.
3. Запрещается приносить с собой спички, горючие жидкости (бензин и растворители), легковоспламеняющиеся вещества и материалы.
4. Запрещается пользоваться 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:
 - применить имеющиеся средства пожаротушения;
 - вызвать пожарных по телефону 01;
 - покинуть помещение, если огонь не удалось погасить.

II. ПО ПРАВИЛАМ ЭЛЕКТРОБЕЗОПАСНОСТИ

1. Не включать без разрешения педагогов или воспитателей электроприборы.
2. Не проверять температуру электроутюга касанием его подошвы пальцами рук.
3. Не включать радиорепродуктор в электросеть.
4. Не открывать электрошкафы, не включать электрорубильник.
5. Не вывинчивать электролампочки при включенной настольной лампе или включенном выключателе.
6. Не касаться никаких оголенных проводов руками, они могут быть под напряжением.
7. Не открывать розетки и выключатели для ремонта, даже если Вы уже в 11 классе.
8. Не забрасывать на провода различные предметы и веревки.
9. При обнаружении упавшего на землю электропровода со столба не подходите к

нему ближе 5м.

III. ПО ПРАВИЛАМ ДОРОЖНО-ТРАНСПОРТНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

I. Правила безопасности для пешехода,

1. Переходить дорогу только в установленных местах. На регулируемых перекрестках - на зеленый свет светофора. На нерегулируемых светофором установленных и обозначенных разметкой местах соблюдать максимальную осторожность и внимательность.
2. Не выбегать на проезжую часть из-за стоящего транспорта. Неожиданное появление человека перед быстро движущимся автомобилем не позволяет водителю избежать наезди 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.
6. Не перебегайте дорогу перед близко идущим транспортом - помните, что автомобиль мгновенно остановить невозможно и Вы рискуете попасть под колеса.
7. Не играйте с мячом близко от дороги. Мяч может покатиться на проезжую часть, и Вы в азарте не заметите опасности, выбежав за мячом.
8. Не катайтесь с горок около дороги, если возможен выезд санок на дорогу.

II. Безопасность велосипедиста.

9. Не катайтесь на велосипеде на дорогах с усиленным движением.
10. Перед переходом дороги в городя сойдите с велосипеда и ведите его рядом.
11. При езде на велосипеде в сумерки позаботьтесь о чистоте катафота на заднем крыле.
12. Даже если Вы переходите дорогу на зелёный свет светофора, следите за дорогой и будьте бдительны - может ехать нарушитель ПДД.

III. Безопасность пассажира.

13. В автобусе при движении не ходите по салону, держитесь за поручни.
14. В легковой машине занимайте место на заднем сиденье.
15. Не садитесь в машину к неизвестным людям.
16. Отказывайтесь от поездки в машине, если водитель не совсем здоров или принимал алкогольные напитки.

IV. ПО ПРАВИЛАМ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

1. При отсутствии воспитателя 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.

V. ПО ПРАВИЛАМ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ РАБОТЕ ПО БЛАГОУСТРОЙСТВУ ТЕРРИТОРИИ

1. Подготовка к работе

1.1. Перед началом работы учащиеся должны пройти целевой инструктаж, получить спецодежду и инвентарь по охране труда.

1.2. Обязательная спецодежда:

- перчатки;
- закрытая обувь на низком каблуке.

1.3. Характер возможных травм;

- ранения ног инвентарем (лопатой, мотыгой, граблями);
- ранения острыми предметами в земле (битым стеклом или металлом);
- засорение глаз;
- растяжения связок ноги или вывих сустава стопы (если обувь на каблуке или легкая открытая).

2. Меры безопасности при работе

2.1. Копать землю лопатой или работать граблями нужно только в закрытой обуви на низком каблуке.

2.2. Не класть лопату или грабли на рабочем участке режущей частью или лубьями вверх. Инвентарь нужно ставить в стороне от места работы и так, чтобы предотвращать возможность травмирования. Если на участке - то зубья грабелей и лопата должны быть воткнуты в землю или установлены у опоры рабочим органом вверх и в сторону от человека.

2.3. Не ковырять землю голыми руками - можно порезать палец о стекло или наткнуться на кусок острого металлического предмета.

2.4. Не бросать инвентарь друг другу, а передавать его из рук в руки. Не размахивать инвентарем, можно случайно зацепить кого-либо.

2.5. Не толкаться, так как на неровной поверхности участка легко можно подвернуть ногу и получить травму.

3. Меры безопасности по окончании работы

По окончании работы инвентарь собрать и унести в кладовую, аккуратно поставив его в безопасном положении. Вымыть руки и лицо с мылом.

VI. ПО ПРАВИЛАМ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ОБНАРУЖЕНИИ НЕИЗВЕСТНЫХ ПРЕДМЕТОВ

1. Обнаружив подозрительный предмет, оставленную кем-то сумку, пакет и т.п., не приближайтесь к нему и не бросайте в него камнями. Предмет может взорваться.
2. Запомните место расположения подозрительного предмета, предупредите об этом рядом находящихся товарищей и сообщите о находке воспитателю и милицию по телефону 02.
3. Сообщите о находке находящимся поблизости взрослым и, по возможности, дождитесь прибытия милиции.
4. Опасайтесь взрыва:

- кислородных баллонов,

- сосудов под давлением;

- пустых бочек из-под бензина и растворителей.

VII. ПО ПРАВИЛАМ ПОВЕДЕНИЯ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ

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.

При пожаре в здании.

Если выход отрезан огнем, а вы на этаже выше второго, закройте плотно окно и дверь, промажьте хлебным мякишем щели и двери, смочите простыню, обернитесь в мокрую простыню с головой. Дышать рекомендуется через смоченную и сложенную вчетверо марлю или майку. Так ожидайте помощи пожарных.

Если Вы потерялись в населённом пункте 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.

Если Вы разбили медицинский термометр (градусник).

Не скрывайте этого от родителей. Пары ртути очень ядовиты и, если ртуть не собрать и место её разлива не дезактивировать, то через некоторое время люди получают серьезное заболевание печени и почек. Ртуть нужно собрать, а место ее разлива многократно

промыть треххлорным железом или 20 % раствором соды.

VIII. ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НЕГАТИВНЫХ СИТУАЦИЙ

ВО ДВОРЕ, НА УЛИЦЕ, ДОМА, В ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ:

1. Прежде чем выйти из квартиры (дома), посмотрите в глазок и убедитесь, что на площадке (около двери, калитки) нет посторонних, в противном случае переждите.
2. Проводя время во дворе, на улице держитесь подальше от компаний подростков, которые старше вас, находятся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, играют в азартные игры и т.п.
3. Никогда не садитесь в транспорт (машину, мотоциклы и т. п.) с незнакомыми людьми.
4. Не выносите на улицу дорогие вещи (магнитофон и т. п.), если около дома нет старших.
5. Не носите с собой ценности, деньги (без особой на то необходимости).
6. Не лазайте по подвалам, чердакам и крышам.
7. Гуляя на улице, старайтесь держаться поближе к своему дому, находиться в знакомой компании. Последнее условие обязательно, если вы уходите далеко от дома, особенно в чужой район. на танцы (дискотеку), базар, магазин, на концерт и т. п. При этом желательно, чтобы взрослые знали, где вы находитесь.
8. Призыв о помощи – это не свидетельство трусости, а необходимое средство самозащиты, иногда - спасение.
9. Если вы попали в западню - нападающих больше, они явно сильнее, поблизости нет никого, кто мог бы помочь, то лучше отдайте деньги или вещь; которую они требуют. Помните, что ваша жизнь и здоровье дороже всего.
10. Если вас начинают преследовать, идите (бегите) туда, где много людей, больше света (ночью) и т. п.
11. Никогда не играйте в азартные игры, особенно на деньги со старшими ребятами или со взрослыми, вообще с незнакомыми людьми.
12. 14. В целях личной безопасности (профилактики похищений необходимо:

-старайтесь не оставаться в одиночестве, особенно на улице, по пути в образовательное учреждение и обратно, в место досуга;

-чаще менять маршруты своего движения в образовательное учреждение, магазин, к друзьям и т. д,

-никогда не заговаривайте с незнакомыми, а тем более в чем-то подозрительными

-не садиться в чужие машины, не ездить с незнакомыми людьми; всегда ставить в известность родственников о том, куда и когда вы направляетесь; у кого, сколько и где собираетесь быть, когда и каким путем собираетесь возвращаться (если есть возможность, сообщите номер телефона, иные координаты, по которым вас можно найти

IX. ПО ПРАВИЛАМ ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЭКСКУРСИИ И В ЭКСКУРСИОННОМ АВТОБУСЕ.

1. Вы входите в чистый автобус. Выйти вы должны из чистого автобуса. В связи с этим в автобусе запрещается оставлять мусор, грызть семечки, оставлять пустые бутылки, фантики, очистки от фруктов и т.д.
2. Для безопасности движения во время следования автобуса по маршруту запрещается хождение по автобусу, нельзя высовывать голову, руки в окна. Нельзя открывать окна без особой необходимости и без разрешения руководителя группы.
3. Чтобы не отвлекать внимание водителя при управлении транспортным средством (автобусом), запрещается громко разговаривать, кричать.
4. Во время экстренного торможения надо упереться ногами и руками во впереди стоящее кресло.
5. В случае аварии необходимо чётко выполнять инструкции водителя, руководителя группы или лиц их заменяющих.
6. Во время остановки автобуса не вставать с мест до особого распоряжения руководителя группы или экскурсовода. Выходить из автобуса надо по очереди, не толкаясь. Также, по очереди, надо заходить в автобус. Последним в автобус заходит руководитель группы, чтобы проверить её численность. Последним он его и покидает.
7. Экскурсия проводится для группы. Во время проведения экскурсии нужно внимательно слушать экскурсовода, не разговаривать, не мешать окружающим. Если экскурсия связана с посещением производства, необходимо строго придерживаться группы, не трогать ничего без разрешения во избежание травмы(попадания в движущиеся механизмы машин, ожог и т.д.).
8. Если вам необходимо отлучиться в туалет или вы почувствовали себя плохо во время проведения экскурсии, нужно обратиться к руководителю группы.
9. При посещении магазина при предприятии для приобретения сувениров не толпитесь и не толкайтесь, соблюдайте очередь, будьте вежливы, чтобы не оставить плохое впечатление о себе.

Разработал:
Специалист по охране труда

Константинов С.С.