

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ВСЕРОССИЙСКИЙ ДЕТСКИЙ ЦЕНТР „ОКЕАН“»



УТВЕРЖДАЮ

Директор ФГБОУ ВДЦ «Океан»

А. А. Базилевский

28.03.2017 г.

ИНСТРУКЦИЯ № 20/ОО
о соблюдении мер безопасности во время тренировок и соревнований по
технике пешеходного туризма
(для обучающихся)

Разработал:

Заместитель директора по образовательной
деятельности

Согласовано:

Руководитель службы ОТ

Г. Г. Рыбкин

М. Т. Жоржолиани

1. Общие требования безопасности

- 1.1. К тренировкам и соревнованиям по технике пешеходного туризма (далее – соревнованиям) допускаются обучающиеся, имеющие страховку от несчастных случаев, прошедшие инструктаж по настоящей инструкции, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.2. Во время соревнований, обучающиеся обязаны соблюдать дисциплину, требования настоящей инструкции, пожарной безопасности, электробезопасности, соблюдать правила соревнований, правила поведения, правила проживания, а также распорядок дня и правила личной гигиены, утвержденные в ФГБОУ ВДЦ «Океан» (далее – Центр).
- 1.3. Во время соревнований на обучающихся возможно воздействие следующих опасных факторов:
 - падение (в том числе с высоты);
 - потёртости ног при неправильном подборе обуви;
 - потёртости рук при прохождении маршрута без использования перчаток;
 - травмирование ног при передвижении без обуви, а также без брюк (в шортах);
 - укусы ядовитыми животными, пресмыкающимися и насекомыми (змеи, клещи и т. д.);
 - отравление ядовитыми растениями, плодами и грибами;
 - заражение желудочно-кишечными болезнями при употреблении воды из непроверенного источника воды.
- 1.4. Во время соревнований на месте проведения должны присутствовать медицинский работник, машина скорой помощи, судьи и организаторы соревнований.
- 1.5. Соревнования проводятся только в том случае, если на улице ясная погода, асфальт и спортивные препятствия сухие.
- 1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить об этом судьям, вожатым или медицинскому работнику, которые окажут первую помощь, а при необходимости, доставят пострадавшего в медицинскую службу Центра.
- 1.7. Обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения соревнований.
- 1.8. Маршрут (трасса соревнований от старта до финиша) должен быть спланирован так, чтобы обучающиеся не пересекали опасные места, не передвигались по запретным для бега территориям, через неблагоприятные в экологическом отношении участки; не передвигались через сплошные заросли крапивы и других растений, оказывающих раздражающее действие на организм обучающихся.
- 1.9. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение требований настоящей инструкции, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж.

2. Требования безопасности перед началом тренировок и соревнований по технике пешеходного туризма

- 2.1. Пройти инструктаж и медицинский осмотр, получить у медицинского работника Центра справку-разрешение на участие в соревнованиях.
- 2.2. Перед началом соревнований обучающимся необходимо снять с себя все украшения (кольца, серьги, цепи и т. п.). Волосы необходимо собрать в хвост или заплести косичку.
- 2.3. Надеть удобную одежду и обувь, не стесняющую движений и соответствующую сезону и погоде. Для предотвращения травм ноги и руки должны быть полностью закрыты. Обувь с закрытым носком и пяткой. На голове каска. Надеть перчатки.

- 2.4. Получить всё снаряжение, необходимое для участия в соревнованиях.
- 2.5. Правильно надеть и подогнать снаряжение по размеру так, чтобы оно не стесняло движений, но плотно прилегало к телу и обеспечивало страховку.
- 2.6. Обо всех недостатках и происшествиях необходимо сообщить своему водителю, судье или тренеру и не принимать участия в соревнованиях до их устранения.
- 2.7. В случае любого недомогания необходимо немедленно сообщить об этом своему педагогу или тренеру и ни в коем случае не принимать участия в соревнованиях.

3. Требования безопасности во время тренировок и соревнований по технике пешеходного туризма

- 3.1. Соблюдать дисциплину, выполнять все указания судей, инструкторов, ответственных за проведение соревнований.
- 3.2. Внимательно слушать и неукоснительно выполнять рекомендации и замечания судей. Начинать и заканчивать соревнования необходимо строго по команде судей.
- 3.3. Выполнять правила соревнований, соблюдать очередность стартов и своевременно являться на старт, стартовать с номером, определённым жеребьёвкой.
- 3.4. Преодолевать каждый обязательный для прохождения участок на маршруте от начала до конца.
- 3.5. Во время соревнований обучающимся категорически запрещено:
 - толкать других участников соревнований;
 - допускать шалости и грубость по отношению к участникам соревнований;
 - употреблять в своей речи ненормативную лексику;
 - создавать препятствия другим участникам соревнований;
 - допускать действия, не предусмотренные соревнованиями (трюки, прыжки, кувырки и т.д.).
 - выходить в район расположения дистанции до своего стартового времени;
 - после финиша выходить в район соревнований без разрешения главного судьи;
 - применять какие-либо технические средства передвижения, кроме предусмотренных на данных соревнованиях;
 - вмешиваться в работу судейской коллегии;
 - пересекать запрещённые участки местности.
- 3.6. Своевременно информировать судей, инструкторов, ответственных за проведение соревнований, тренировок, об ухудшении состояния здоровья или травмах.
- 3.7. При возникновении неисправностей инвентаря, оборудования или спортивных препятствий необходимо немедленно прекратить участие в соревнованиях и сообщить о случившемся судье, тренеру или водителю и не продолжать соревнования до их устранения.
- 3.8. Обучающимся категорически запрещено самостоятельно устранять поломки и неисправности оборудования.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. В случае столкновения со змеей или другим животным, необходимо замереть на месте, не поддаваться панике, затем, не поворачиваясь к нему спиной, очень медленно отойти и скорее покинуть это место. Сообщить судьям, организаторам или водителю о столкновении со змеей/животным и указать место, где это произошло.
- 4.2. При укусах животными, пресмыкающимися, насекомыми немедленно сообщить об этом тренеру, педагогу или медицинскому работнику, которые окажут первую помощь, а при необходимости, доставят пострадавшего в медицинскую службу Центра.

- 4.3. При возникновении во время соревнований болей в суставах, мышцах, появлении покраснения кожи и (или) потертости на руках и ногах, при плохом самочувствии, а также при получении травмы немедленно сообщить об этом судьям, инструкторам, ответственным за проведение соревнований, или медицинским работникам, которые окажут первую помощь, а при необходимости, доставят пострадавшего в медицинскую службу Центра.
- 4.4. В случае возникновения нештатной ситуации (пожар, гроза, град и т. п.) необходимо не поддаваться панике, внимательно слушать и чётко выполнять все требования судей и организаторов соревнований.

5. Требования безопасности по окончании тренировок и соревнований по технике пешеходного туризма

- 5.1. По возвращении с соревнований проверить наличие и сдать спортивное снаряжение.
- 5.2. Обучающимся необходимо провести поверхностный самостоятельный и взаимоосмотр друг друга, одежды, обуви и кожных покровов головы и ушей.
- 5.3. Тщательно вымыть руки и лицо тёплой водой с мылом, по возможности принять душ.
- 5.4. Провести тщательный осмотр кожных покровов, особое внимание необходимо уделять мягким областям (подмышки, паховая область, шея, руки и ноги).
- 5.5. В случае обнаружения клеща необходимо сообщить об этом своему водителю и немедленно обратиться в медицинскую службу Центра.
- 5.6. Обучающимся категорически запрещено давить клещей и самостоятельно удалять присосавшегося клеща.
- 5.7. Обо всех недостатках и происшествиях, произошедших во время соревнований, необходимо сообщить своему водителю.