

«БАЛТИЙСКИЙ БЕРЕГ»

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

ГБОУ «Балтийский берег»


Н.А. Зубрилова

« 08 » 04 2014г.

СОГЛАСОВАНО

Советом трудового коллектива

Протокол № 8 от

« 17 » 03 2014 г.

Инструкция

**по охране труда и обеспечению безопасности образовательного процесса при выезде на
учебно-тренировочные сборы; при нахождении в полевых условиях
(для обучающихся СДЮСШОР)**

ИОТ-110-2014

1. Общие требования охраны труда

1.1. Все походы, экспедиции, учебно-тренировочные сборы и полевые спортивные лагеря секций СДЮСШОР могут проводиться только в соответствии с утвержденными перспективными планами, с конкретной целью и при строгом соблюдении соответствия Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с обучающимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации, утвержденной приказом Минобразования РСФСР от 13 июля 1992 г. № 293 1.1. Тренер-преподаватель, далее «руководитель мероприятия» и заместитель группы несут полную ответственность за жизнь, здоровье и безопасность обучающихся и безопасное проведение выездного мероприятия.

1.2. В группу учебно-тренировочного сбора могут быть включены обучающиеся секций только, готовящиеся к УТС не менее одного месяца, а в полевые спортивные лагеря - не менее трех месяцев. В выездных мероприятиях за пределы Ленинградской области разрешается участие спортсменов только с 4-го класса.

1.3. Все участники группы должны пройти врачебный осмотр и получить письменное разрешение врача на участие в выездном мероприятии.

1.4. Участники выездного мероприятия должны обладать необходимым туристским опытом.

1.5. Участники выездного мероприятия с организацией купания обязательно должны уметь плавать.

1.6. Участники многодневных выездных мероприятий, включающих активные формы передвижения (пешие, водные, лыжные и т.д.) и полевые ночевки должны обладать необходимым опытом участия в данных видах деятельности, соответствующих по элементам сложности проводимому мероприятию.

1.7. Участники выездного мероприятия должны соблюдать дисциплину, четко и своевременно выполнять все указания руководителя.

1.8. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкций по охране труда, привлекаются к ответственности (применяются меры воспитательного воздействия: беседа,

информирование родителей), и со всеми обучающимися проводится специальный инструктаж по охране труда на каждом этапе тренировки.

2. Порядок организации и оформления документации УТС.

2.1. Ознакомить участников с правилами обеспечения безопасности при проведении мероприятия и пути следования, в соответствии с особенностями мероприятия, определить контрольные пункты, сроки, распределить обязанности, проверить наличие ремонтного набора и аптечки.

2.2. Ознакомить участников учебно-тренировочного сбора предстоящим маршрутом, изучить на карте или схеме сложные участки и рассказать о способе их прохождения.

2.3. Пройти инструктаж по обеспечению безопасности при подъездах к месту проведения УТС и при проведении самого выездного мероприятия под расписку в журнале.

3. Правила поведения в общественном транспорте.

3.1. Обучающимся разрешается входить и выходить из транспорта, переходить из вагона в вагон только с разрешения тренера-преподавателя (руководителя мероприятия).

3.2. При проезде обучающимся в общественном транспорте, необходимо выполнять правила выхода из транспорта. О входе и выходе сопровождающий должен предупредить водителя.

4. Правила поведения на маршруте.

При подготовке к учебно-тренировочным сборам участникам рекомендуется ознакомиться со сборником учебно-методического издания «Обеспечение безопасности туристских походов и соревнования» под ред. Губаненкова С.М.- СПб.: Издательский дом «Петрополис», 2007.

4.1. Топоры, пилы и ножи должны быть в чехлах, во время перехода уложены в рюкзаки.

4.2. Не прикасаться к неизвестным предметам, в случае обнаружения снарядов, мин, гранат - отметить место и немедленно сообщить о находке в ближайшее гос. учреждение.

4.3. Через населенные пункты проходить компактной группой, без необходимости не вступая в контакт с местным населением.

4.6. В пешеходных, лыжных учебно-тренировочных сборах при проходе мимо скальных массивов запрещается приближаться к краю (обрыву) или подножью массива ближе чем на два метра.

Запрещается останавливаться на привал, прием пищи, ночлег в непосредственной близости от краев (обрывов) и подножий массива (100-200 м.).

5. Организация полевого спортивного лагеря. Правила поведения участников УТС.

Постановка, оборудование полевого палаточного лагеря – это сложный, ответственный момент проведения сбора. Лагерь должен отвечать требованиям удобства, гигиены, безопасности, защиты от непогоды. В нем необходимо предусмотреть наличие палаток, кострового места с обязательным тентом, кухни, стола, сидений и навеса над ними, отдельной продуктовой и, возможно, хозяйственной палатки, отдельного костра для сушки, холодильника для продуктов, отходной ямы, может быть даже душа и туалета. Хорошо бы включить в территорию своего лагеря и маленькую спортплощадку с сеткой для волейбола и бадминтона. Поэтому иногда приходится занимать и огораживать территорию для лагеря заранее.

5.1. При выборе места для лагеря необходимо учитывать следующие факторы:

- наличие спортивных карт;
- наличие питьевой воды, дров и мест для палаток;
- наличие места для купания;
- удобное, ровное место для бивуака, безопасность, защита от ветра, возможность подъезда автотранспорта, тихое место и т.п. В целях безопасности не рекомендуется ставить лагерь вблизи поселков, озер, используемых местными подростками или рокерами для купания, пикников.

5.2. При устройстве лагеря необходимо очистить территорию от хвороста, камней и бытового мусора.

5.3. Руководителем определяются места под уборные, для мусора и пищевых отходов, исключающие попадание нечистот в источники водоснабжения.

5.4. Не разрешается устанавливать палатки в непосредственной близости от сухих деревьев и в руслах пересохших рек, у края обрыва или террасы реки.

5.5. Палатки должны прочно закрепляться кольями и иметь тент.

5.6. Необходимо строго соблюдать правила личной гигиены: регулярно проводить гигиенические процедуры – умывание, купание, стирка и смена белья, может быть даже душ, а также лагерной санитарии, поддерживать чистоту и порядок в лагере и палатке.

5.7. При расположении лагеря в районах с наличием клещей необходим режим обязательного личного осмотра и осмотра одежды после посещения леса или высокой травы, обязательной смены одежды перед сном и просмотра одежды при занесении вещей в палатку.

5.8. При расположении лагеря в районах с наличием ядовитых змей и насекомых должен быть установлен режим обязательного свертывания и упаковки спальника и рюкзака после сна и просмотр перед сном, палатка должна быть постоянно закрыта.

5.9. Место для костра должно быть выбрано с подветренной стороны не ближе 10 метров от палаток и 5 метров от деревьев, а также быть специально оборудовано. При оборудовании **кострового места** необходимо учесть требования экологии и безопасности. Костер лучше всего располагать на старом кострище, на песке. Костер должен быть окопан или обложен камнями. Помните, что по статистике больше всего травм бывает у костра. Тросики, особенно низкие, натянутые между деревьев - небезопасны. Лучшим вариантом является большой таганок, железная решетка, прочно установленная на камнях, кирпичках. Обязательным условием является высоко натянутый на веревке, шесте **тент** над костром.

Для **сушки** одежды лучше использовать дополнительный специальный костер, чтобы не мешать дежурным поварам. Попытки сушки обуви у костра даже с использованием специальных колышков приводят только к ее сжиганию и порче, поэтому не рекомендуются.

5.10. Вопросы распределения дежурства, качества **приготовления пищи** каждый тренер-преподаватель решает самостоятельно. Пища должна быть приготовлена вовремя, не должно быть подгорелой каши, выброшенных, испорченных продуктов.

- **Вода** для приготовления пищи должна быть чистой – из родника, колодца, в крайнем случае, кипятят воду из чистого ручья или озера. Забор воды не проводится в местах умывания и купания!

- Самое сложное в приготовлении пищи в походных условиях, это – регулировка огня, обращение с дровами и костром.

- Рекомендуется в каждой бригаде дежурных иметь так называемого кострового «мужика», который бы следил, отвечал за дрова и костер: с вечера готовил растопку и утром разводил костер, иначе завтрак будет готов с опозданием.

- В целях соблюдения гигиены мытье личной посуды и котлов следует организовать централизованно, по всем правилам, горячей водой, с мылом, с обильным споласкиванием чистой (кипяченой) водой; следующая бригада принимает **дежурство**, качество мытья у предыдущей бригады.

- На финише должна стоять емкость с приготовленным питьем (компот, слабый чай с лимоном, напиток каркаде, просто сухой напиток, разведенный в родниковой воде).

Во время приготовления пищи у костра находятся только дежурные.

5.11. Перед снятием лагеря костер тщательно заливается водой или засыпается песком.

5.12. Пользоваться топорами, пилами только с разрешения руководителей или ответственного из числа участников.

5.13. Продукты, доброкачественность которых вызывает сомнение, в пищу не употреблять.

5.14. Употреблять в пищу незнакомые грибы, ягоды и рыбу **ЗАПРЕЩАЕТСЯ**.

5.15. О всех травмах, болях следует немедленно сообщить руководителю.

5.16. С наступлением темного времени суток **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** покидать лагерь, в остальное время из лагеря можно уходить только с разрешения руководителя. Обучающиеся должны четко представлять себе границы района тренировок и соревнований, знать основные дороги, ориентиры, путь к лагерю, иметь при себе исправный компас, пакеты для карты.

6. Правила организации купания во время УТС.

6.1. Каждое купание проводится только с разрешения руководителя группы и в его присутствии, причем руководитель не может купаться одновременно с группой.

6.2. Купание в населенных пунктах проводится на имеющихся там пляжах, снабженных ограждениями и дежурными спасательными шлюпками.

Во всех случаях, когда нет специально оборудованных пляжей, руководитель обязан проверить глубину и безопасность места, выбранного для купания (отсутствие старых свай, камней, ям и т.д.).

6.3. Глубина места купания (при скорости течения не выше 0,5 м/с.) должна быть не больше чем по грудь участнику похода среднего роста. На реках с большой скоростью течения глубина купания не должна превышать одного метра.

Температура воды при купании должна быть не ниже + 16 градусов.

6.4. Если группа имеет лодки, они должны патрулировать участок, отведенный для купания, наличие спасательных средств обязательно.

6.5. Одновременно может купаться не более 8 человек.

6.6. Во время купания **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** кричать, наваливаться друг на друга и продолжительное время находиться под водой.

6.7. Запрещается купание, ныряние с лодок, плотов, бревен, мостков, камней, купание в сумерки и в ночное время.

6.8. Продолжительность купания должна быть не более 10 минут.

ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- купание с лодки, ныряние в воду с мостков, лодок, обрывистого берега;
- купание в сумерки и в ночное время;
- удаляться во время купания от берега дальше, чем на 20 метров;
- плавать на надувных матрацах, камерах;
- купание после принятия пищи ранее, чем через 1,5 часа;
- находиться на лодках без разрешения руководителя;
- находиться в лодке без спасательных жилетов;
- становиться в лодке во весь рост;
- сидеть на бортах лодки, на спасательных средствах;
- спать в лодке;
- раскачивать лодку;
- стирать и умываться, находясь в лодке;
- запрещено покидать место проведения тренировки без разрешения тренера-преподавателя.

7. Требования охраны труда в аварийных ситуациях.

7.1. При дезориентации на незнакомой местности не паниковать, находиться в одной точке.

7.2. При первых признаках плохого самочувствия, в случае травм немедленно сообщать об этом тренеру преподавателю.

7.3. При камнепаде нужно быть готовым быстро отойти в безопасное место: за дерево, под козырек скалы и т.д.

Инструкцию разработал:

Директор СДЮСШОР

СОГЛАСОВАНО:

Специалист по охране труда



Гуреев М.В.



Теребенцева Е.В.