УТВЕРЖДАЮ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (подпись)

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (расшифровка подписи)

**ИНСТРУКЦИЯ**

**ПО ОХРАНЕ ТРУДА, БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**ДЛЯ УЧАЩИХСЯ, ВОСПИТАННИКОВ И РАБОТНИКОВ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ, ПРИНИМАЮЩИХ УЧАСТИЕ**

 **В СЛЕТЕ- СОРЕВНОВАНИИ И ДРУГИХ ТУРИСТСКИХ МЕРОПРИЯТИЯХ
ПРИ ПЕРЕДВИЖЕНИИ ПО МЕСТНОСТИ.**

1. Общие положения.

1.1. Настоящая инструкция разработана для учащихся, воспитанников и работников образовательных учреждений, принимающих участие в слете-
соревновании и других туристских мероприятиях, деятельность которых связана с передвижением по местности и преодолением различных природных преград, а также специально подготовленных этапов соревнований.

1.2. Деятельность учащихся, воспитанников и специалистов, принимающих участие в соревнованиях и других туристских мероприятиях, относится к особой категории видов деятельности, связанных с опасными и вредными условиями труда, а также с опасными условиями.

В процессе участия в слете на учащихся, воспитанников и работников
образовательных учреждений оказывают действия следующие опасные и вредные факторы:

физические:

- повышенные уровни ультрафиолетового излучения;

- повышенная влажность воздуха;

- повышенная температура воздуха в дневное время;

- пониженная или повышенная подвижность воздуха;

химические:

- повышенное содержание в воздухе зоны двуокиси углерода и других вредных веществ при тушении пожара;

- психофизиологические:

- напряжение зрения;

- напряжение внимания;

- интеллектуальные нагрузки;

- эмоциональные нагрузки;

- длительные статические нагрузки;

- монотонность;

- большой объем информации обрабатываемой в единицу времени;

- нерациональная организация рабочего места;

биологические:

- повышенное содержание в воздухе микроорганизмов;

- повышенное наличие макроорганизмов (клещи, комары, мошка, змеи и т.п.) на территории проведения слета.

1.3. К участию в слете допускаются:

- учащиеся общеобразовательных учреждений, учреждений дополнительного образования, прошедшие обязательное медицинское обследование с последующими рекомендациями врача на предмет пригодности для участия в слете или в соревнованиях в соответствии с нормативными требованиями в системе образования; прошедшие вводный инструктаж по охране труда; прошедшие обучение безопасным приемам и методам по программе, утвержденной руководителем образовательного учреждения и прошедшие проверку знаний, в том
числе по электробезопасности; прошедшие курс обучения по туризму и туртехнике, по действиям в чрезвычайных ситуациях; инструктаж по охране труда на конкретном рабочем месте с последующей обязательной фиксацией проведения обучения по охране труда в журнале по охране труда учащихся, воспитанников (или в классном журнале или журнале учета посещения занятий);

- работники образовательных учреждений, командированные на слет;
прошедшие вводный инструктаж по охране труда; прошедшие обучение безопасным приемам и методам труда по программе, утвержденной руководителем учреждения или органа управления образованием, разработанной на основе Типовой программы, и прошедшие проверку знаний, в том числе по электробезопасности; прошедшие курс обучения по туризму, специальное обучение по туристской технике, действиям в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера; инструктаж по охране труда на конкретном рабочем месте (этапе).

1.4. На основании требований правил и норм охраны труда к участию в слете или соревнованиях больные не допускаются. Не допускаются также те, кто не прошел обучение и проверку знаний по охране труда, технике безопасности.

1.5. Средствами индивидуальной защиты учащихся, воспитанников и работников образовательных учреждений являются:

- одежда, прикрывающая части тела:

- головной убор (кепка, козырек, косынка и т.п.);

- верхняя и нижняя одежда, прикрывающая руки и ноги от солнца и защищающая руки и ноги от повреждений, в результате контакта с растительностью, оборудованием этапов;

- брезентовые рукавицы (при работе с веревкой, тушении пожара, соприкосновении с посудой и т.п.;

- солнцезащитные очки;

- накидка от дождя;

- другие средства защиты, применяемые на отдельных этапах или

в отдельных случаях.

**2. Требования безопасности во время проведения соревнований.**

Во время соревнований участники обязаны соблюдать определенные
меры безопасности при передвижении по местности или при преодолении
определенных этапов.

2.1. Движение по пересеченной местности:

- любое передвижение по пересеченной местности предполагает некоторые особенности ходьбы, как для группы людей, так и для одиночного прохождения.

2.1.1. Проселочные тропы, лесные тропинки, заросли преодолеваются
следующим образом:

- движение осуществляется "гуськом" с соблюдением дистанции, обеспечивающей безопасность движения впереди идущего и последнего;

- последующие внимательно следят за впереди идущим, повторяя его
движения;

- выставляется вперед рука или руки для защиты лица от веток;

- упавшие деревья, завалы перешагиваются осторожно, через препятствия перелазить осторожно, помня, что стволы подгнивших деревьев неустойчивы, при возможности их необходимо обходить.

2.1.2. Водные преграды преодолеваются следующим образом:

-при наличии моста или клади - по ним;

-при переходе клади - использовать длинную палку;

-при переходе по бревну - использовать шест или веревку.

2.1.3. Заболоченные участки преодолеваются следующим образом:

-по замощенным тропам- гатям;

- по кочкам с шестом для определения прочности и для самостраховки; -с использованием жердевых настилов;

-с использованием "ступающих плетенных лыж";

-с подвязанными к ступням (обуви) легко снимающихся кусков фанеры.

2.1.4. Подъемы и спуски преодолеваются следующим образом:

- при подъеме необходимо ногу ставить на всю ступню, слегка

развернув носки в сторону; туловище наклонять чуть вперед; использовать прочно лежащие камни, незначительные выпуклости; при затяжном подъеме менять направления движения и двигаться "серпантином", опорой могут служить корни и стволы деревьев;

- при спуске двигаться на полусогнутых ногах; ногу ставить на пятку не сгибая, туловище отклонять чуть назад; крутой спуск преодолевается
полупрыжками чуть боком, меняя положение, при этом (левым боком)

правая нога является опорной, левая направляющая, правым боком,

наоборот,

- при спусках и подъемах руки находятся в полусогнутом положении в локтях.

2.1.5. Движение в горах, гористой местности

Способы соблюдения безопасности в горах зависят от конкретного рельефа, грунта, растительности, каменистости, снега, льда и других особенностей.

**Движение в горах осуществляется следующим образом:**

- строго в колонну по одному - при наличии тропы; при подъеме на
седловину по снегу; на скальных участках по пологим ребрам; по дну ущелья
или руслу реки; по травянистым склонам со скальными выходами "бараньи
лбы"; вне дорог и троп "зигзагом"; по мягкому грунту или снегу; по осыпи;

- вне колонны по одному - при спуске по осыпи; при подъеме или спуске на крутых каменных скатах (можно использовать палку или ледоруб); по крутым скользким, глинистым, обледенелым скатам; по склонам с только
упавшими камнями, по склонам морен, подмытых водой; по крутым
камнепадным склонам.

**Необходимо помнить - в жаркую и дождливую погоду, а также в тумане через 1-2 часа после восхода солнца на освещенных и достаточно крутых склонах, как правило, случаются камнепады.**

2.1.6. Преодоление отдельных этапов производится в соответствии с
условиями соревнований и согласно правилам техники безопасности для конкретных видов или этапов соревнований.

**2.2. Учащийся, воспитанник или работник образовательного учреждения во время слета или соревнований обязан**:

-выполнять только ту работу или деятельность, которая ему была
поручена, и по которой он был проинструктирован;

-в течение всего времени соревнований или рабочего времени (или
рабочего дня) содержать в порядке оборудование и снаряжение;

-при необходимости прекращения работы сообщать своему
руководителю;

-выполнять санитарные нормы и соблюдать режимы работы и отдыха;

 -соблюдать правила эксплуатации специального снаряжения или
оборудования в соответствии с инструкциями по эксплуатации;

-соблюдать установленные режимом рабочего времени (учебного
времени) регламентированные перерывы в работе и выполнять в
физкультпаузах и физкультминутках рекомендованные упражнения для глаз,
шеи, туловища, ног.

2.2.1. Участнику соревнований во время соревнований запрещается:

- находиться в состоянии алкогольного, токсического, наркотического
состояния или опьянения;

- применять, в том числе, однократно, методы воспитания или
поведения, связанные с физическим и (или) психическим насилием над
личностью учащихся, воспитанников или педагогических работников;

- покидать территорию слета, соревнований, без согласия или раз
решения руководителя,

- разжигать костры без разрешения руководителя;

- употреблять для питья воду, которая не прошла очистку или кипячение;

- купаться без разрешения руководителя и без его присутствия на

определенном месте купания;

- употреблять в пищу растительность или продукты питания, которые не
соответствуют нормам безопасности.

**3. Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

 **3**.1. Участник соревнований обязан:

• во всех случаях обнаружения ситуации, которая угрожает жизни или здоровью немедленно сообщить об аварийной ситуации руководителю;

• при обнаружении человека, оказавшегося в чрезвычайной ситуации, немедленно освободить его от действия поражающего фактора и до прибытия врача оказать потерпевшему доврачебную помощь;

• при любых случаях сбоя в работе технического оборудования или при обнаружении неисправности оборудования, инвентаря, специального снаряжения немедленно вызвать руководителя;

• в случае появления признаков ухудшения здоровья (рези в глазах, появлении боли в пальцах или кистях рук, усилении сердцебиения, а так же при укусе клеща, змеи, животного немедленно прекратить участие в соревнованиях, сообщить о происшедшем руководителю и обратиться к врачу;

• при возгорании принять меры к тушению пожара при помощи огнетушителя и иных средств пожаротушения, вызвать противопожарную службу и сообщить о происшествии руководителю.

**4. По окончании соревнований участник слета обязан осмотреть и привести в порядок место базирования.**