

Утверждено
Постановлением Кабинета Министров
Республики Башкортостан
от 23 января 2002 г. № 16

ТИПОВОЕ ПОЛОЖЕНИЕ **О ДЕТСКИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО - ВОСПИТАТЕЛЬНЫХ** **ОРГАНИЗАЦИЯХ**

1. Общие положения

1.1. Типовое положение о детских оздоровительно - воспитательных организациях (далее - Положение) определяет цели, задачи, принципы и организационно - правовые основы создания и деятельности государственных и муниципальных детских оздоровительно - воспитательных организаций.

Для детских оздоровительно - воспитательных организаций иных организационно - правовых форм Положение является примерным.

1.2. Основные понятия, используемые в Положении:

детская оздоровительно - воспитательная организация - организация (либо структурное подразделение организации), деятельность которой направлена на обеспечение отдыха и оздоровления детей и подростков (далее - дети) и которая функционирует как круглогодично, так и сезонно (на период каникул);

оздоровительная деятельность - комплекс мероприятий, направленных на охрану и укрепление здоровья детей, их медицинское и санитарно - гигиеническое обслуживание, организацию отдыха в экологически благоприятной среде, закаливание организма, занятие физической культурой, спортом, туризмом, формирование здорового образа жизни;

воспитательная деятельность - комплекс мероприятий, направленных на нравственно - духовное, эстетическое развитие детей, реализацию дополнительных образовательных программ и услуг, обеспечивающих самоопределение и творческую самореализацию детей и подростков в процессе их отдыха и оздоровления, в том числе в кружковой, клубной, студийной работе детской оздоровительно - воспитательной организации.

1.3. Детская оздоровительно - воспитательная организация осуществляет деятельность в соответствии с законодательством, своим уставом (положением) и настоящим Положением.

1.4. Виды деятельности, отвечающие целям, определенным в уставе (положении) детской оздоровительно - воспитательной организации, но требующие специального разрешения в соответствии с законодательством, осуществляются на основании лицензии.

1.5. Контроль за деятельностью детской оздоровительно - воспитательной организации осуществляется учредителем либо предприятием, учреждением, организацией (далее - организация), структурным подразделением которых

является детская оздоровительно - воспитательная организация, а также соответствующими органами исполнительной власти в пределах их компетенции. Общественный контроль осуществляется профсоюзными органами в соответствии с законодательством и коллективными договорами.

2. Основные задачи и принципы деятельности детской оздоровительно - воспитательной организации

2.1. Детская оздоровительно - воспитательная организация создается с целью обеспечения права детей на полноценный развивающий отдых, оздоровление и воспитание в соответствии с потребностями и интересами детей, семьи, общества и государства.

2.2. Основными задачами детской оздоровительно - воспитательной организации являются: создание условий для укрепления здоровья детей, развитие их гигиенической и физической культуры; реализация оздоровительных, профилактических, спортивных, образовательных, культурно-досуговых программ и иных услуг, обеспечивающих восстановление сил, профессиональную ориентацию, творческую самореализацию, воспитание и развитие детей.

2.3. Деятельность детской оздоровительно - воспитательной организации основывается на принципах:

безопасности жизни и здоровья детей, защиты их прав и личного достоинства;

приоритета индивидуальных интересов, личностного развития и самореализации ребенка в сочетании с соблюдением социальных норм и правил детской оздоровительно - воспитательной организации;

гуманного характера отношений и оздоровительно - воспитательных программ;

конфиденциальности в разрешении личных проблем и конфликтов;

единоначалия в сочетании с детским и педагогическим самоуправлением.

2.4. Детская оздоровительно - воспитательная организация самостоятельно определяет программу оздоровительной и воспитательной деятельности в соответствии с целями, принципами и задачами, установленными законодательством, уставом (положением) детской оздоровительно - воспитательной организации и настоящим Положением. Детская оздоровительно - воспитательная организация использует в своей деятельности методики, программы, рекомендации, утверждаемые соответствующими органами государственной власти и органами местного самоуправления Республики Башкортостан.

Детская оздоровительно - воспитательная организация вправе самостоятельно определять задачи с учетом национальных, региональных, экономических, экологических условий, заданий заказчиков (детей, родителей, общественных организаций, государства и т.п.), а также в зависимости от возраста детей, приоритетных направлений и профиля деятельности.

3. Виды и правовое положение детской

оздоровительно - воспитательной организации

3.1. Детская оздоровительно - воспитательная организация может иметь статус юридического лица либо осуществлять свою деятельность на правах структурного подразделения или филиала организации.

Детская оздоровительно - воспитательная организация приобретает статус юридического лица с момента регистрации в установленном порядке.

3.2. Детская оздоровительно - воспитательная организация может быть создана как юридическое лицо в одной из организационно - правовых форм, предусмотренных законодательством.

Приоритетной организационно - правовой формой детской оздоровительно - воспитательной организации является некоммерческая организация - учреждение.

Детская оздоровительно - воспитательная организация как юридическое лицо осуществляет деятельность на основе устава (учредительного договора). Детская оздоровительно - воспитательная организация, созданная одним учредителем, действует на основании устава, утвержденного учредителем.

Детская оздоровительно - воспитательная организация как юридическое лицо вправе образовывать филиалы, не являющиеся юридическими лицами. Детская оздоровительно - воспитательная организация, ее филиалы вправе иметь счета в банках, печать с полным наименованием, штампы, бланки, а также другие средства индивидуализации.

3.3. Детская оздоровительно - воспитательная организация может быть создана как структурное подразделение организации, экономические и правовые основы деятельности которого определяются соответствующим положением, утверждаемым в установленном порядке.

Детская оздоровительно - воспитательная организация как структурное подразделение вправе иметь счета в банке, печать с полным наименованием, штампы, бланки, а также другие средства индивидуализации.

3.4. Детские оздоровительно - воспитательные организации могут осуществлять свою деятельность в виде стационарных оздоровительных лагерей, центров, баз отдыха, загородных дач и иных организаций отдыха, оздоровления и воспитания детей, специально созданных или приспособленных для отдыха и оздоровления детей.

4. Организация деятельности детской оздоровительно - воспитательной организации

4.1. Деятельность детской оздоровительно - воспитательной организации может осуществляться при наличии необходимых условий, обеспечивающих эффективный отдых, оздоровление и воспитание детей. Ежегодно перед началом оздоровительного сезона проводится приемка (экспертиза) детской оздоровительно - воспитательной организации в порядке, устанавливаемом органами государственной власти и органами местного самоуправления Республики Башкортостан.

При проведении приемки (экспертизы) проверке подлежит соответствие условий, созданных с детской оздоровительно - воспитательной организации, для:

оздоровления, медицинской и социальной реабилитации детей, постоянного медицинского обслуживания и контроля;

обеспечения досуга детей, проведения занятий по дополнительным образовательным программам, занятий физической культурой и спортом, туризмом, обеспечения кадрами, а также необходимой литературой, инвентарем, оборудованием, снаряжением, музыкальными инструментами;

размещения детей для отдыха на территории, в зданиях и помещениях, отвечающих строительным нормам и правилам, санитарно - гигиеническим нормам и правилам, требованиям охраны здоровья детей и сотрудников, технической и противопожарной безопасности;

организации специально оборудованных пищеблоков или оборудованных мест для приготовления и приема пищи;

обеспечения детей полноценным питанием, соответствующим физиологическим потребностям детей в пищевых веществах и энергезатратах.

В детской оздоровительно - воспитательной организации, действующей круглогодично, приемка (экспертиза) производится в соответствии с установленным порядком, но не реже одного раза в год.

4.2. Детская оздоровительно - воспитательная организация осуществляет отдых и оздоровление детей в возрасте от 7 до 14 лет. Допускается отдых и оздоровление детей, не достигших 7-летнего возраста (старше 6 лет), и подростков от 14 до 18 лет.

Программы деятельности, формирование заездов, групп (отрядов, бригад, команд, других объединений) в детской оздоровительно - воспитательной организации осуществляются с учетом возрастных категорий детей.

Допускается отдых и оздоровление детей совместно с родителями или лицами, их заменяющими (заезды "Мать и дитя").

4.3. В детскую оздоровительно - воспитательную организацию принимаются на отдых дети, а в случаях, предусмотренных третьей частью пункта 4.2 настоящего Положения, и их родители (лица, их заменяющие), не имеющие медицинских показаний, препятствующих пребыванию в детской оздоровительно - воспитательной организации, при наличии соответствующих документов.

4.4. Количество смен и продолжительность пребывания детей в детской оздоровительно - воспитательной организации определяются уставом (положением) детской оздоровительно - воспитательной организации. При этом продолжительность смены в период летних каникул должна быть не менее 18 дней, в период зимних каникул - не менее 10 дней, в период осенних и весенних каникул - не менее 7 дней.

Для детей с ограниченными возможностями и отклонениями в состоянии здоровья и в других случаях могут быть организованы специализированные смены (группы) при наличии природных, финансовых, материально - технических и кадровых ресурсов, а также при надлежащем медицинском обеспечении.

4.5. Детская оздоровительно - воспитательная организация осуществляет свою деятельность в индивидуальных, групповых и массовых формах, при этом приоритетной формой является индивидуальная работа с детьми и работа с малыми группами.

4.6. Жизнедеятельность детей в детской оздоровительно - воспитательной организации организуется как в одновозрастных, так и в разновозрастных группах (отрядах, бригадах, командах, других объединениях) с учетом интересов детей и их родителей.

4.7. Численность детей в группах (отрядах, бригадах, командах, других объединениях) определяется задачами и возможностями детской оздоровительно - воспитательной организации, но не должна превышать 10 человек на одного педагога (воспитателя, вожатого, психолога, инструктора).

4.8. При организации профильных смен и реализации тематических программ состав и количество детей в группах (отрядах, бригадах, командах, других объединениях) определяются уставом (положением) детской оздоровительно - воспитательной организации.

При организации профильных спортивно - туристских, экспедиционно - краеведческих смен, водных и пеших походов, экскурсий численность группы (отряда, бригады, команды, другого объединения) определяется с учетом соответствующих правил, утверждаемых в установленном порядке.

4.9. Педагогический коллектив детской оздоровительно - воспитательной организации при наличии необходимых условий осуществляет дифференцированную работу по психологической коррекции и социальной реабилитации нуждающихся в этом детей с привлечением соответствующих специалистов.

4.10. Детская оздоровительно - воспитательная организация обеспечивает организацию полноценного, сбалансированного режима питания и рационального режима отдыха детей; разнообразие форм и содержания досуговой деятельности (игры, праздники, спортивные соревнования, конкурсы, танцевальные вечера и прочие мероприятия, в том числе совместно с другими детскими оздоровительно - воспитательными организациями); организацию кружков, студий, мастерских, секций по направлениям предметной деятельности (включая изучение иностранного языка), художественного творчества, физической культуры и спорта, экологической и биологической деятельности; возможность выбора занятий и развлечений, индивидуального (автономного) отдыха и участия в коллективном творчестве.

4.11. Школьные классы, кружки, студии и другие объединения, которые функционируют в образовательных учреждениях, выезжающие вместе с руководителями для занятий и отдыха в детскую оздоровительно - воспитательную организацию, осуществляют свою деятельность в соответствии с собственными программами при соблюдении правил внутреннего распорядка детской оздоровительно - воспитательной организации.

4.12. Детская оздоровительно - воспитательная организация, имеющая необходимые кадры и материально - техническую базу, по желанию детей, с письменного согласия родителей и по согласованию с соответствующими органами вправе осуществлять производственную практику учащихся,

находящихся на отдыхе, а также выполнять в установленном порядке заказы на изготовление изделий, проведение сельскохозяйственных опытов и других работ, способствующих творческому и профессиональному развитию детей и подростков.

4.13. Медицинское обеспечение деятельности детской оздоровительно - воспитательной организации предусматривает:

проведение оздоровительной работы с детьми с оценкой ее эффективности;

постоянный контроль за соблюдением распорядка дня;

систематический контроль за организацией и качеством питания;

организацию санитарно - гигиенических и противоэпидемических мероприятий;

организацию мероприятий по профилактике детского травматизма;

организацию физического воспитания;

проведение санитарно - просветительской работы, формирование здорового образа жизни;

оказание медицинской помощи, при необходимости направление детей в лечебно - профилактические учреждения;

проведение иных мероприятий, направленных на укрепление здоровья детей.

4.14. Основными формами работы по физическому воспитанию детей, доступными и применимыми в детской оздоровительно - воспитательной организации, могут быть:

организованная ежедневная утренняя гимнастика;

закаливающие процедуры и занятия плаванием;

спортивные, народные и иные подвижные игры;

туристические походы.

В зависимости от конкретных условий и возможностей в детской оздоровительно - воспитательной организации могут быть организованы занятия в спортивных секциях, группах, соревнования по отдельным видам спорта, спартакиады, специализированные спортивные праздники и т.д.

5. Управление детской оздоровительно - воспитательной организацией

5.1. Управление детской оздоровительно - воспитательной организацией осуществляется в порядке, предусмотренном законодательством, уставом (положением) детской оздоровительно - воспитательной организации и настоящим Положением.

5.2. Порядок создания, компетенция и структура органов управления детской оздоровительно - воспитательной организации определяются ее уставом (положением) в соответствии с законодательством.

5.3. Руководство деятельностью детской оздоровительно - воспитательной организации осуществляет директор, имеющий преимущественно высшее или среднее профессиональное образование и опыт работы с детьми не менее 3-х лет, назначаемый (избираемый) в порядке,

предусмотренном законодательством, уставом (положением) детской оздоровительно - воспитательной организации.

5.4. Директор детской оздоровительно - воспитательной организации:

осуществляет свою деятельность в соответствии с законодательством, уставом (положением) детской оздоровительно - воспитательной организации и настоящим Положением;

планирует, организует и контролирует все направления деятельности детской оздоровительно - воспитательной организации, отвечает за качество и эффективность ее работы, обеспечивает выполнение ее задач;

несет ответственность за обеспечение сохранности имущества детской оздоровительно - воспитательной организации;

несет ответственность за обеспечение безопасности жизни и здоровья детей, соблюдение санитарных норм;

обеспечивает условия труда на каждом рабочем месте, соответствующие требованиям охраны труда;

утверждает правила внутреннего трудового распорядка, штатное расписание детской оздоровительно - воспитательной организации по согласованию с учредителем;

осуществляет прием на работу и увольнение работников, заключает трудовые договоры (контракты) и гражданско - правовые договоры в соответствии с законодательством, уставом (положением) детской оздоровительно - воспитательной организации, определяет перечень обязанностей работников, по согласованию с учредителем устанавливает ставки заработной платы и должностные оклады, надбавки и доплаты к ним, порядок и размер премирования работников, если иное не установлено уставом (положением) детской оздоровительно - воспитательной организации, знакомит работников с условиями труда, правилами внутреннего трудового распорядка, должностными обязанностями, инструкцией по охране труда;

обеспечивает ведение бухгалтерского учета и отчетности детской оздоровительно - воспитательной организации;

обеспечивает рациональное целевое использование финансовых средств;

представляет детскую оздоровительно - воспитательную организацию в государственных, муниципальных и иных органах и организациях, выступает от ее имени без доверенности. Директор детской оздоровительно - воспитательной организации - структурного подразделения, филиала действует на основании доверенности, выданной в установленном порядке;

по вопросам, входящим в его компетенцию, издает приказы и распоряжения, являющиеся обязательными для всех работников и детей в детской оздоровительно - воспитательной организации;

осуществляет иные полномочия, не отнесенные законодательством, уставом (положением) детской оздоровительно - воспитательной организации и настоящим Положением к компетенции иных органов управления детской оздоровительно - воспитательной организации.

5.5. Общее руководство и контроль за деятельностью детской оздоровительно - воспитательной организации осуществляет совет детской оздоровительно - воспитательной организации, утверждаемый учредителем.

Совет формируется из числа представителей соответствующего профсоюзного органа, медицинских и педагогических работников и представителей учредителя.

Директор детской оздоровительно - воспитательной организации входит в состав совета по должности.

5.6. С целью повышения эффективности воспитательной деятельности, совершенствования профессионального мастерства работников в детской оздоровительно - воспитательной организации могут создаваться иные органы (педагогический, методический советы).

5.7. В целях более полного учета интересов детей, демократизации воспитательного процесса в детской оздоровительно - воспитательной организации по желанию воспитанников в соответствии с уставом (положением) детской оздоровительно - воспитательной организации могут создаваться органы детского самоуправления.

Решение вопросов о целесообразности создания органов детского самоуправления, определение порядка их работы находится в компетенции органов управления детской оздоровительно - воспитательной организации, если иное не предусмотрено уставом (положением) детской оздоровительно - воспитательной организации.

5.8. По инициативе детей в детской оздоровительно - воспитательной организации могут создаваться и функционировать по своим программам детские и молодежные общественные объединения (организации), действующие в соответствии с законодательством, уставом (положением) детской оздоровительно - воспитательной организации и настоящим Положением.

6. Работники детской оздоровительно - воспитательной организации

6.1. Работником детской оздоровительно - воспитательной организации является лицо, выполняющее работу в детской оздоровительно - воспитательной организации по трудовому договору, в т.ч. по срочному трудовому договору.

6.2. Все работники детской оздоровительно - воспитательной организации в пределах возложенных на них обязанностей несут ответственность, установленную законодательством, за безопасность жизни и здоровья детей, находящихся в детской оздоровительно - воспитательной организации.

6.3. На работу в детскую оздоровительно - воспитательную организацию, связанную с ответственностью за жизнь и здоровье детей, а также на работу с особыми условиями труда принимаются лица, достигшие возраста 18 лет и имеющие соответствующую профессиональную подготовку.

6.4. Подростки, достигшие 14-летнего возраста, с согласия родителей (лиц, их заменяющих) могут быть приняты на работу в детскую оздоровительно - воспитательную организацию для выполнения в свободное от

учебы время легкого труда, не причиняющего вреда здоровью, с предоставлением льгот и гарантий, установленных законодательством.

6.5. При поступлении на работу в детскую оздоровительно - воспитательную организацию представляются: трудовая книжка (за исключением случаев, установленных законодательством), паспорт, военный билет (для военнообязанных), медицинское заключение (справка) установленной формы, документ об образовании или о прохождении соответствующих курсов (семинаров).

6.6. Работники детской оздоровительно - воспитательной организации проходят обязательный инструктаж по технике безопасности, профилактике травматизма, предупреждению несчастных случаев, соблюдению санитарно - гигиенических правил и правил противопожарной безопасности.

6.7. Продолжительность рабочего дня, рабочей недели и отдыха для работников детской оздоровительно - воспитательной организации устанавливается правилами внутреннего трудового распорядка, трудовым договором (контрактом) в соответствии с законодательством.

6.8. Работники социальных служб, образовательных, медицинских и иных учреждений направляются для работы с детьми в детскую оздоровительно - воспитательную организацию, как правило, в период, не совпадающий с их очередным отпуском.

Во время работы в детской оздоровительно - воспитательной организации за указанными работниками сохраняется заработная плата, установленная по основному месту работы.

Кроме того, этим работникам за систематическую переработку производится доплата к ставкам и должностным окладам, предусмотренным по занимаемой в детской оздоровительно - воспитательной организации должности, в соответствии с законодательством. Перечень указанных категорий работников утверждается детской оздоровительно - воспитательной организацией.

6.9. Педагогическим и медицинским работникам детской оздоровительно - воспитательной организации, расположенной в сельской местности, ставки заработной платы (должностные оклады) повышаются в соответствии с законодательством.

Работникам детской оздоровительно - воспитательной организации бесплатно обеспечивается временное проживание на территории детской оздоровительно - воспитательной организации. Работники детской оздоровительно - воспитательной организации, находящейся за пределами населенного пункта, имеющие особый режим труда, считаются работающими по вахтовому методу организации труда, когда ежедневное возвращение работников к постоянному месту жительства невозможно.

7. Правовое положение имущества детской оздоровительно - воспитательной организации

7.1. Детская оздоровительно - воспитательная организация имеет обособленное имущество, в том числе земельные участки, здания, строения и

сооружения, оборудование и иное имущество, которое относится к объектам социальной инфраструктуры для отдыха, оздоровления и воспитания детей. Правовое положение имущества детской оздоровительно - воспитательной организации определяется законодательством и уставом (положением) детской оздоровительно - воспитательной организации.

7.2. Детская оздоровительно - воспитательная организация несет ответственность за сохранность и эффективное использование закрепленного за ней имущества. Контроль за надлежащим использованием имущества детской оздоровительно - воспитательной организации осуществляется учредителем.

7.3. Требования к социальной инфраструктуре для отдыха и оздоровления детей регламентируются санитарными, противопожарными, строительными и иными нормами и правилами, действующими на территории Республики Башкортостан.

7.4. Инвентаризация имущества и ревизия (аудиторские проверки) финансово - хозяйственной деятельности детской оздоровительно - воспитательной организации проводятся в установленном порядке.

8. Финансово - хозяйственная деятельность детской оздоровительно - воспитательной организации

8.1. Финансирование детской оздоровительно - воспитательной организации осуществляется за счет средств, определенных в ее уставе (положении), в т.ч.:

поступлений от учредителя (учредителей);

бюджетных средств;

внебюджетных источников (средств Фонда государственного социального страхования Республики Башкортостан, средств профсоюзных организаций);

средств, полученных от реализации путевок;

средств от предпринимательской деятельности;

кредитов банков и других кредитных организаций;

добровольных взносов и пожертвований;

иных не запрещенных законодательством поступлений.

8.2. Отношения детской оздоровительно - воспитательной организации с другими организациями и гражданами строятся на основе договоров. Детская оздоровительно - воспитательная организация свободна в выборе предмета договора, не запрещенного законодательством, ее уставом (положением).

8.3. Детская оздоровительно - воспитательная организация вправе пользоваться кредитами отечественных и зарубежных банков, коммерческим кредитом, а также приобретать валюту в порядке, установленном законодательством.

8.4. Финансирование расходов на содержание детской оздоровительно - воспитательной организации осуществляется в соответствии со сметой, утверждаемой в установленном порядке.

8.5. Детская оздоровительно - воспитательная организация в установленном порядке ведет бухгалтерский учет, статистическую отчетность.

8.6. Детская оздоровительно - воспитательная организация осуществляет добровольное страхование детей от несчастных случаев, а также обязательное социальное и медицинское страхование работников в соответствии с законодательством.

9. Реорганизация и ликвидация детской оздоровительно - воспитательной организации

9.1. Детская оздоровительно - воспитательная организация как юридическое лицо может быть реорганизована в порядке, предусмотренном законодательством.

Реорганизация детской оздоровительно - воспитательной организации как юридического лица может быть осуществлена в форме слияния, присоединения, разделения, выделения и преобразования.

При реорганизации детской оздоровительно - воспитательной организации к юридическому лицу, созданному в результате реорганизации, переходят все права и обязанности реорганизованной детской оздоровительно - воспитательной организации в соответствии с передаточным актом или разделительным балансом.

9.2. Детская оздоровительно - воспитательная организация как структурное подразделение может быть реорганизована по решению юридического лица, подразделением которого она является, в порядке, определенном собственным положением, в соответствии с учредительными документами этого юридического лица и законодательством.

9.3. Детская оздоровительно - воспитательная организация как юридическое лицо может быть ликвидирована по основаниям и в порядке, установленном законодательством.

9.4. Детская оздоровительно - воспитательная организация как структурное подразделение может быть ликвидирована по решению юридического лица, подразделением которого она является, по согласованию с соответствующим профсоюзным органом в порядке, предусмотренном законодательством, собственным положением и учредительными документами этого юридического лица.

9.5. В случае ликвидации и реорганизации детской оздоровительно - воспитательной организации высвобождаемым работникам предоставляются льготы и гарантии, предусмотренные законодательством.

10. Государственная поддержка детской оздоровительно - воспитательной организации

10.1. Государственная поддержка детских оздоровительно - воспитательных организаций осуществляется на основе финансирования из соответствующих бюджетов, внебюджетных фондов и иных источников в соответствии с законодательством.

10.2. Органы исполнительной власти Республики Башкортостан могут устанавливать дополнительные социальные гарантии и льготы по обеспечению

отдыха и оздоровления детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, а также проживающих на территориях, неблагоприятных в экологическом отношении и признанных таковыми в порядке, установленном законодательством.

«УТВЕРЖДАЮ»

Зам.главного государственного
инспектора охраны труда РБ

М.Д.Рахимов

«_____» _____ 200__ г.

ПАМЯТКА

государственному инспектору охраны труда отдела
промышленных отраслей Управления охраны труда по проверке
детских оздоровительных лагерей и баз отдыха

Перед проверкой ознакамливаться с материалами администрации, какие меры принимаются по обеспечению безопасного отдыха детей (планы, мероприятия работ; колдоговор).

I. Необходимая документация:

1. Акты проверки:

- систем электроснабжения;
- системы молниезащиты;
- состояния пищеблока;
- места купания детей, душевых (светильники), прачечной;
- детской технической станции, спортивных сооружений;
- состояния механизмов и устройств во всех службах лагеря;
- инвентаря и оборудования по противопожарной безопасности;
- на испытании электроустановок, механизмов, эл.плит, котлов, газоустановок, замеры сопротивления изоляции;
- наличие приказа о назначении лица отвечающего за общее состояние эксплуатации электрохозяйства;
- наличие инструкций на все виды работ и эксплуатации оборудования;
- план, эвакуации на случаи пожара, стихийного бедствия. Схема оповещения связи.

II. Требования к территории:

1. Состояние подъездных автомобильных дорог.
2. Закрытие на замок выгребных ям, надежность укрытия колодцев.
3. Ограждение строительных объектов.
4. Состояние ограждения лагеря.
5. Наличие не менее 2-х выездов.
6. Ограждение хозяйственной зоны от лагеря.
7. Углубление трубопроводов заподлицо с поверхностью грунта.

8. Освещенность территории (дорог, площадок).

Ш. Требования к помещениям

1. Наличие пожарной сигнализации.
2. Отсутствие штепсельных розеток в спальнях напряжением 220 в.
3. Состояние санитарно-бытовых устройств:
 - 1 умывальник (кран) на 8 человек;
 - 1 ножная ванна **на** 12 человек;
 - 1 унитаз **на** 15 девочек;
 - 1 унитаз и 1 писсуар на 20 мальчиков.
4. Освещение дорожек к задворным уборным.
5. Состояние и эффективность вентустановок в пищеблоке.
6. Состояние и содержание котлов и плит для приготовления пищи, мехоборудования для обработки продуктов и мойки посуды.
7. Наличие ручных тележек или транспорта для перемещения продуктов от складов.
 8. На детских технических станциях наличие штепсельных розеток не выше 36 в.
 9. Наличие колпаков на светильниках в душевых, умывальных и туалетных комнатах.

1У. Требования хозяйственной зоне

1. Исправное состояние оборудования котельной. Проверка знаний, инструктирование обслуживающего персонала.
2. Наличие заземления на всем электрооборудовании.
3. Определенное место для стоянки закрепленного автотранспорта.
4. Закрепление по перевозке детей только квалифицированных водителей. Наличие специально отведенного автотранспорта для обслуживания лагеря, для перевозки людей, детей.
5. Купания детей:
 - глубина макс. 1,25 м;
 - ограждение решетчатой изгородью до дна водоема;
 - на противоположной стороне водоема (берегу) - помост для наблюдающих за купающимися детьми;
 - наличие спасательных средств;
 - обучение персонала по спасению утопающих по оказанию доврачебной мед. помощи;
 - наличие и отдаленность туалетов для детей:
 - у спальные корпусов и мест для купания (не ближе 5 м, но не более 50 м от спальных корпусов).

Общие требования:

1. По итогам проверки составляется соответствующее предписание руководству организации - владельцу детского оздоровительного комплекса. (При предварительном выезде достаточно ограничиться предписанием).
2. Государственный инспектор охраны труда обязан участвовать в работе комиссии по приемке в эксплуатацию детского оздоровительного комплекса на данный сезон

Составил:

Главный государственный
инспектор охраны труда по
машиностроению и м/обработке

Е.А.Мягков

Приложение 1
 К приказу Министерства здравоохранения и
 медицинской промышленности РФ и
 Государственного комитета санитарно-
 эпидемиологического надзора РФ от 6 мая
 1994 года № 85/39

Примерный набор медикаментов для оказания неотложной помощи

Наименование препарата	количество	Средняя цена (в руб.)	Стоимость (в руб)
Адреналина гидрохлорид 0,1 % р-р в ампулах по 1 мл №5	1	13,02	13
Димедрол 1 % р-р в ампулах по 1мл № 10	1	5,69	5,7
Тавегил в таблетках № 20	1	61,23	61,2
Супрастин 2% р-р в ампулах по 1мл №5	1	70,1	70,1
Кальция хлорид 10% р-р в ампулах по 10 мл № 10	1	17,09	17,1
Кордиамин в ампулах по 1 мл № 10	1	14,18	14,2
Эуфиллин 2,4% р-р в ампулах по 10 мл № 10	1	19,5	19,5
Натрия хлорид - изотонический р-р для инъекций 5 мл № 10	1	9,66	9,7
Анальгин 50% р-р по 1 мл № 10	1	9,31	9,3
Глюкоза 40% р-р в ампулах по 10мл№ 10	1	17,08	17,1
Коргликон в ампулах 0,05%по 1мл № 10	1	20,89	20,9

Раствор аммиака 10% № 10	1	4,42	4,4
Настойка валерианы 25 мл	1	4,3	4,3
Новокаин 2% р-р в ампулах по 2мл№10	1	8,9	8,9
Преднизалон в ампулах по 1 мл №3	2	31,20	62,4
Супрастин в таблетках по 0,025№10	1	60,91	60,9
Седуксен в ампулах по 2мл № 5	1	53,02	53,0
Магния сульфат 25%по 10 мл №10	1	17,71	17,7
Дибазол 1% по 2мл №10	1	8,24	8,2
Папаверин гидрохлорид 2% по 2мл № 10	1	8,52	8,5
Аскорбиновая кислота 5% по 1 мл№ 10	1	7,38	7,4
Итого:			493,5

Приложение 2
К приказу Минздравмедпрома России и
Госкомсанэпиднадзора России от 6 мая
1994 года № 85/39

Примерный набор
медикаментов и перевязочного материала из
расчета на 100 детей в одну смену

Наименование препарата, (медицинского изделия)	Количество	Средняя цена (в руб)	Стоимость (в руб.)
Бинты стерильные и нестерильные 5x7 10x10	100	1,80	90
	50	4,22	210
	50		
Пакеты индивидуальные	10	16,87	169
Салфетки стерильные	30	2,5	75
Марля	1x10м	2,92	30
Вата белая	200гx4	26,16	104,8
Лейкопластырь 1,25x500	4	5,07	20,4
Спиртовый раствор йода 5% 10мл	5	5,28	26,5
Раствор перекиси водорода 3% 100мл	300мл	5,22	15,6
Марганцевокислый калий Юг	3	3,0	9,0
Бриллиантовый зеленый 1% по 10 мл	10	2,65	27,0
Экстракт валерианы в таб.№5 0	1	5,73	5,8
Кордиамин капли 20 мл	1	19,2	19,2
Зубные капли 25 мл	1		5,3
Спирт 96% 100мл	150мл		5,6
Нашатырный спирт 50мл	120мл	4,33	10,8
Борный спирт 3% 10мл	5	3,62	18
Кордиамин 25% в ампулах по 1 мл №10	1	14,58	14,6
Фурадонин 0,05 №10	5	10,06	50,5
Фуразолидон в таблетках 0,05 №10	30	U	33
Димедрол 1% в ампулах №10	2	5,17	10,4

Анальгин 50% в ампулах по 2мл№10	2	10,69	21,4
Анальгин в таблетках 0,5№10	5	1,63	8
Парацетамол 0,2 в таблетках №10	10	0,87	9,0
Бромгексин в таблетках 0,008 №50	2	4,51	9,0
Валидол№10	5	2,26	11,5
Интерферон в ампулах№10	1	27,33	27,3
Аллохол в таблетках № 10	5	14,37	72,0
Мазь тетрациклиновая /глазная/	4	6,44	25,6
Вазелин борный 25.0	2	4,16	8,4
Ингалипт	2	45,96	90
Раствор Люголя 50мл	1	5,03	5,0
Фталазол в таблетках 0,5№10	5	9,5	47,5
Левомецетин 0,25 в таблетках№10	5	4,33	21,5
Эритромицин ЮОтыс.ЕД в таблетках№10	5	7,64	38,0
Ампициллин 500 000 ЕД во флаконах	50фл.	3,03	150
Гентамицин в ампулах	30 амп	1,29	39
Новокаин 0,5% в ампулах по 10мл№10	30	7,78	234
Вазелин борный 25г	2		10
Мазь Вишневского 50 г	2	20,56	41,2
Фурациллин в таб. №10	10	1,26	13
Горчичники № 10	10	6,21	62
Аскорутин в таблетках 0,05 №50	2	8,68	17,4
Дистиллированная вода по2 мл №10	2	8,76	17,6
Натрия хлорид 0,9%по5мл №10	2	17,55	35,2
Но-шпа 0,04 в таблетках №20	3	36,64	109,5
Гепариновая мазь	2	9,01	18
Пантенол во флаконах	1	123,89	123,9
Активированный уголь 0,25 в таб.№10	10	1,2	12

Фестал в таб.№10	2	26,92	54
Эуфиллин в таблетках №10	2	1,8	3,6
Альбуцид 20% 10 мл в флаконе	5	8,93	46
Гемостатическая губка	1	455,5	455,5
Кальция глюконат 0,5№ 10	5	1,35	70,0
Линимент синтомицина 50г	2	12,06	24,2
Цитрамон№10	3	1,27	3,9
Галазолин 0,1% по 10мл	3	1,79	5,4
Нафтизин 0,1%по 10мл	5	1,64	8,0
Ацетилсалициловая кислота 0,5 №10	5	0,96	5,0
Поливитамины Ревит №100 в драже	2	7,25	14,6
Левомецитиновый спирт 50 мл	1	4,01	4,0
Бактерицидный пластырь	100шт.	3,80	380
Шприцы 2 мл	20	1,55	30
Шприцы 5 мл	10	1,88	19
Итого:			3350,7

Примечание: Учитывая, что часть препаратов, указанных в Приложении №1,2 снято с производства, либо включено в перечень препаратов, подлежащих предметно-количественному учету, они заменены равноценными.

РЕКОМЕНДАЦИИ
по организации безопасности жизнедеятельности
загородных оздоровительных учреждений
в период подготовки и проведения детского отдыха

В соответствии со ст.225 ТК РФ работники детского оздоровительного лагеря, включая руководителя (директора), должны пройти обучение по охране труда и проверку знаний требований охраны труда в порядке, установленном Правительством Российской Федерации.

В соответствии с санитарно-гигиеническими и санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами СанПиН № 42-125 «Устройство, содержание и организация режима детских оздоровительных лагерей», введенными в действие с 01.03.91 г., готовность детского оздоровительного лагеря (в дальнейшем - ДОЛ) к открытию определяется после проверки состояний лагеря специальной комиссией в составе представителей профсоюзной и хозяйственной организаций, лагерной комиссии. ГСЭН и Госпожнадзора. Разрешение на заезд детей в ДОЛ оформляется на основании акта приемки лагеря указанной комиссией.

Приказом директора лагеря должно быть назначено лицо, контролирующее своевременность обучения по безопасности труда работников лагеря. Директор лагеря обязан обеспечить обучение лиц, поступающих на работу с вредными или опасными условиями труда, безопасным методам и приемам выполнения работ со стажировкой на рабочем месте. Для всех поступающих на работу лиц, а также для работников, переводимых на другую работу, директор лагеря или уполномоченное им лицо должны проводить инструктаж по охране труда. После первичного инструктажа на рабочем месте для получения допуска к самостоятельной работе работники лагеря должны пройти стажировку под руководством лиц, назначенных приказом директора лагеря, проверку теоретических знаний и приобретенных навыков безопасных способов работ. С работниками лагеря должен быть проведен инструктаж по обеспечению безопасности жизнедеятельности, санитарно-гигиеническим правилам, правилам пожарной безопасности, правилам поведения детей на воде, в походах, при выполнении общественно полезных работ, проведении спортивных и других мероприятий, а также по оказанию первой доврачебной помощи при несчастных случаях на воде, острых отравлениях, тепловых ударах, ожогах, поражениях электрическим током, молнией, укусах насекомых и пресмыкающихся, телесных повреждениях, нанесенных животными, обмороках.

Проведение вышеуказанных инструктажей с персоналом лагеря оформляется в журналах вводного инструктажа, первичного инструктажа на рабочем месте, пожарной безопасности. Все журналы прошнуровываются, страницы нумеруются и печатаются (треб ст. 225 ТК РФ, ГОСТ 12.0.004-90- ССБТ. Организация обучения безопасности труда).

1. Требования, предъявляемые к территории ДОЛ

1.1. Дороги в ДОЛ, подъезды, проходы к зданиям, сооружениям, пожарным водоемам и гидрантам, используемым для целей пожаротушения, а также подступы к пожарным стационарным лестницам должны быть всегда свободными, содержаться в исправном состоянии, иметь твердое покрытие, а зимой - очищенными от снега и льда. Дорожки и аллеи должны иметь покрытие, быстро просыхающее после дождя.

1.2. По всему периметру оздоровительного лагеря выполняется ограждение, исправное наружное освещение, а также, если лагерь расположен в массивах хвойных лесов, должна быть предусмотрена защитная полоса шириной не менее 3 метров. Территория лагеря обеспечивается телефонной и громкоговорящей связью.

1.3. Наружные электросети выполняются изолированными проводами, недоступными для прикосновения человека. Электрическая сеть к светильникам наружного освещения выполняется кабелем, проложенным в земле.

1.4. Прокладка линий электропередачи напряжением свыше 1000 вольт, а также установка мачтовых понижающих подстанций на территории постоянного нахождения детей запрещается.

1.5. Наружное освещение ДОЛ включается и выключается в определенное по графику время.

1.6. Входные двери корпусов, туалетов, а также дорожки к ним обеспечиваются искусственным освещением.

1.7. Все имеющиеся на территории колодцы и приямки плотно закрываются крышками с запорами. Колодцы должны содержаться в чистоте.

1.8. На территории лагеря после заезда детей запрещается проводить различные строительные-ремонтные работы. Отдельные строительные площадки и хозяйственным двор выгораживаются сплошным забором, исключающим проникновение на них детей.

1.9. До открытия оздоровительного лагеря производится проверка сопротивления изоляции и заземления электрооборудования и молниезащиты с составлением акта и протоколов, предусмотренных ПЭЭП.

1.10. Территория лагеря должна своевременно очищаться от мусора, опавшей листвы, сухой травы и т.п. Горючие отходы, мусор следует собирать на специально выделенных площадках в контейнеры или ящики, а затем вывозить.

1.11. Разведение костров производится на специально оборудованных площадках под наблюдением ответственных лиц. Самостоятельное использование детьми пиротехнических изделий (петард, ракетниц и т.п.) на территории ДОЛ не допускается.

1.12. ДОЛ оборудуется пожарной техникой и пожарно-техническим инвентарем по согласованию с Госпожнадзором. На территории лагеря оборудуется пожарный водоем обеспечивающий требуемый по нормам

расход воды на нужды пожаротушения. Внутренние и наружные средства пожаротушения должны быть укомплектованы и находиться в технически исправном состоянии.

1.13. На территории лагеря запрещается высаживать колючие кустарники, зеленые насаждения, дающие мелкие семена и ядовитые плоды, а также вызывающие аллергию у детей.

1.14. Участки сооружений коммунально-хозяйственного назначения (включая электроподстанции, электрощиты, котельные, автостоянки, автогаражи, очистные сооружения, пищеблоки, мастерские) должны быть недоступны для детей и иметь ограждения.

1.15. Движущиеся игровые и спортивные приспособления углубления на физкультурно-оздоровительных площадках надежно ограждаются. На спортплощадки дети допускаются только в спортивной одежде и обуви. В сухую погоду поверхность площадки и травяной покров полей необходимо поливать за 20 минут до начала занятий. Дети своевременно проходят обучение по безопасному пользованию оборудованием, спортивным инвентарем.

2. Здания и сооружения

2.1. Запрещается эксплуатировать здания, находящиеся в ветхом или аварийно состоянии. Для определения возможности безопасной эксплуатации зданий, находящихся в длительной эксплуатации, необходимо иметь техническое заключение специализированной организации, имеющей лицензию на этот вид деятельности.

2.2. На каждое здание заполняется паспорт санитарно-технического состоят
(с указанием года постройки, проведенных капитальных и текущих ремонтов, перепланировок; с исполнительными схемами инженерных сетей и коммуникаций, актами на проводимые ремонты)

2.3. Здания не должны иметь плохо закрепленных наружных деталей, обшивки, листов железа, и других предметов, которые под действием ветра могут привести к несчастным случаям. Не допускается установка решеток на окнах корпусов. Ковры, ковровые дорожки и другие покрытия полов в помещениях с пребыванием детей должны надежно крепиться к полу

2.4. Все здания и строения в лагере оборудуются в соответствии с проектом, системой молниезащиты. Помещения, поэтажные коридоры холлы зданий и сооружений оборудуются автоматической пожарной сигнализацией, а помещения - первичными средствами пожаротушения. Пожарные краны должны быть укомплектованы и иметь соответствующую маркировку.

2.5. Электропроводка внутри зданий и сооружений должна выполняться в соответствии с Правилами устройств электроустановок (ПУЭ). Электрические патроны, выключатели, электророзетки должны иметь конструкцию, исключающую случайное прикосновение к токоведущим частям, находящимся под напряжением. При эксплуатации электроустановок запрещается пользоваться поврежденными электроустановочными

изделиями, применять нестандартные (самодельные) электронагревательные приборы, использовать некалиброванные плавкие вставки, другие самодельные аппараты защиты от перегрузки электросети. Запрещается пользоваться электроутюгами, электроплитками, электрочайниками и другими электронагревательными приборами без подставок на негорючем основании. Не допускается оставлять без присмотра включенные в электросеть электронагревательные приборы, телевизоры, радиоприемники.

2.6. В сырых помещениях светильники устанавливаются в специальном влагозащищенном исполнении. Все светильники должны быть оборудованы защитными плафонами.

2.7. Чердачные помещения зданий необходимо содержать в чистоте, не загромождать посторонними предметами и закрывать на замок. Ключи от входа в чердачное помещение следует хранить в месте с круглосуточным пребыванием людей.

2.8. Все здания, спортивные и игровые сооружения оздоровительного лагеря принимаются по акту. За противопожарное состояние каждого отдельного корпуса назначается ответственное лицо

2.9. Все двери эвакуационных выходов должны свободно открываться в сторону выхода из помещений. При пребывании в помещении людей двери допускается закрывать лишь на внутренние, легко открывающиеся запоры. Должны быть предусмотрены световые указатели эвакуационных выходов, а также план эвакуации на случай пожара (графическая и текстовая часть). Запрещается загромождать пути эвакуации, устраивать на путях эвакуации пороги, турникеты, раздвижные и распашные двери. На путях эвакуации предусматривается аварийное освещение

2.10. В помещении дежурного поста на территории лагеря вывешивается инструкция о порядке действий пожарного расчета или добровольной дружины, персонала при получении сигнала о пожаре. Пост должен быть обеспечен телефонной связью и исправными электрическими фонарями (не менее 3 штук).

2.11. Кровли спальных корпусов в детских оздоровительных учреждениях выполняются из негорючего материала

2.12. В спальных корпусах не допускается нахождение легковоспламеняющихся и горючих жидкостей.

2.13. Деревянные настилы игровых площадок должны быть ровными (струганными) без сколов, трещин, зазоров и выступающих монтажных деталей крепежа.

3. Пищевлок

3.1. Во избежание случаев поражения электрическим током оборудование пищеблока не должно иметь открытых токоведущих частей и должно быть заземлено. Заземление выполняется видимым и доступным для осмотра.

3.2. Предохранительные клапаны на варочных котлах испытываются в соответствии с технической документацией (в зависимости от параметров котла) По результатам испытаний составляется акт. Результаты испытаний заносятся в формуляр котла.

3.3. На используемых хлеборезках режущие ножи ограждаются и ограждения блокируются с пуском. При снятом или поднятом ограждении хлеборезка не должна включаться. К ним должен быть исключен доступ детей

3.4. Персонал пищеблока, включая водителя, перевозящие продукты, в соответствии со ст.213 ТК РФ должен пройти медицинский осмотр (обследование) и инструктаж по охране труда на рабочем месте, электробезопасности и оказанию первой помощи при поражении электрическим током.

3.5. Если приготовление пищи производится исключительно на электрооборудовании, то пищеблок должен быть оборудован дровяной или газовой резервной плитой для использования в случае внезапного (аварийного) отключения электроэнергии.

3. 6. Если приготовление пищи производится на газифицированных плитах, то газопроводы должны быть окрашены в желтый цвет с нанесением красных колец и оснащены водяными U-образными манометрами вблизи газового крана. Шибер газохода должен иметь отверстие для вентиляции

4. Котельная

4.1. В помещении котельной запрещается хранить посторонние предметы и, в особенности, горючие и легковоспламеняющиеся вещества. О готовности котельной к пуску должен быть составлен приемо-сдаточный акт.

4.2. Контрольно-измерительные приборы необходимо эксплуатировать в технически исправном состоянии. Манометры ежегодно проходят проверку и должны иметь: пломбу или клеймо с отметкой о проведении проверки, а также указатель предельно допустимого давления (для отдельных котлов).

4.3. Машинист (кочегар котельной), оператор котельной проходят обучение, инструктаж на рабочем месте и проверку знаний по вопросам безопасной эксплуатации объектов Госгортехнадзора и должны иметь при себе удостоверение установленного образца.

4.4. В котельной необходимо иметь следующие документы:

- сменный журнал котельной;
- ремонтный журнал котлов;
- журнал проверки рабочих и контрольных манометров;
- инструкции по аварийной остановке котлов;
- график проведения технических освидетельствований котлов;
- режимные карты котлоагрегатов (для отдельных котлов, типа ДВКВР и др.)

На видном месте вывешиваются инструкции по безопасной эксплуатации,

принципиальные схемы тепло-, газо-, водоснабжения, утвержденные лицом, ответственными за безопасную эксплуатацию теплопроизводящих и теплопотребляющих установок.

5. Прачечные, бани, душевые

5.1. Стиральные машины в прачечных должны иметь видимое заземление блокировки на крышках барабанов. Электрооборудование – во влагозащищенном исполнении. Выключатели устанавливаются в сухих помещениях.

5.2. В банях душевых на полу должны быть подставки в соответствии с требованиями санитарных Норм и Правил приняты меры по профилактике грибковых заболеваний.

5.3. Во время помывки детей в бане или душе присутствие медработника и вожатого (воспитателя) отряда обязательно. Температура воды для мытья регулируется работником душа (бани) по указанию медработника.

6. Руководители кружков несут персональную ответственность за:

- безопасность жизни и здоровья детей – пользователей ПЭВМ;
- исправность инструментов, электроприборов, наличие ограждений всех движущихся частей станков, механизмов и другого оборудования, достаточную освещенность рабочих мест;
- наличие ограждения и плотного закрытия клеммных коробок на электродвигателях, в которых осуществляется присоединение проводов от электросети;
- соблюдение инструкций по охране труда при эксплуатации всех видов оборудования, в том числе для работающих с электропаяльниками и электровыжигалками;
- инструктаж каждого на рабочем месте.

7. Рекомендации по организации купания детей

7.1. В целях предотвращения несчастных случаев, связанных с купанием детей, необходимо выполнять следующие мероприятия:

- администрации лагеря совместно с представителями местных органов самоуправления, спасательных служб, территориальными ЦГСЭН провести выбор мест для купания. При этом учесть, что пляжи или территории для купания должны располагаться выше мест сброса сточных вод, шлюзов и других источников повышенной опасности на расстоянии не менее 500 метров;

- при выборе территории пляжа следует исключить возможность неблагоприятных и опасных природных процессов (оползней, обвалов, селей и др.);

- запрещается размещать пляжи в границах *i*-го пояса зоны санитарной охраны источников хозяйственного водоснабжения, а также в зоне возможных источников загрязнения;

- в местах купания не должно быть выходов грунтовых вод с низкой температурой, водоворотов и больших волн, скорость течения воды должна быть не более 0,5 м/сек;

- глубина водоема а местах купания детей должна составлять от 0,7 до 1,2 метра. Дно водоема освобождается от острых камней и посторонних предметов, берег у места купаний выбирается пологим, без обрывов и ям. Пляж должен иметь хорошо инсолируемые площадки, защищенные от ветра. Запрещается устройство пляжей на глинистых участках.

7.2. Территория, предназначенная для отдыха и купания детей (пляж), тщательно инвентаризуется (планируется) и очищается от мусора. На берегу необходимо оборудовать навесы от солнца, установить окрашенные топчаны и скамейки. Количество мест на пляже следует принимать равным 50% вместимости оздоровительного лагеря. На территории пляжа оборудуются кабины для переодевания, уборные (на расстоянии не менее 20 метров от границы пляжа), душевые кабины, питьевые фонтанчики. Питьевая вода должна удовлетворять санитарным требованиям в соответствии с СанПиН 2.1.4.559-96 «Питьевая вода. Гигиенические требования. Качество воды». На пляже оборудуется пункт медицинской помощи. Граница поверхности воды предназначенной для купания, обозначается яркими, хорошо видимыми плавучими сигналами (буями) Места купания оборудуются спасательными средствами (спасательные круги, пояса, лодки и др.)

7.3. Воду из водоема необходимо подвергать химико-бактериологическому исследованию, ежегодно перед началом купального сезона. Вода отбирается на расстоянии 1 км вверх по течению от зоны купания на водотоках, и на расстоянии 0.1-1,0 км а обе стороны на водоемах, а также в границах зоны купания. В период купального сезона вода из водоема подвергается химико-бактериологическому исследованию не реже 2-х раз в месяц. Пробы отбираются не менее чем в двух точках.

7.4. Лица, ответственные за купание детей (воспитатели, вожатые, инструкторы, медицинские работники), должны находиться на берегу и проверять наличие купающихся перед заходом в воду и при выходе из воды. Входить в воду разрешается не более десяти человек в отведенном для отряда месте. Для не умеющих плавать детей – купание организуется в специально огражденных местах глубиной не более 1,2 метра.

7.5. При организации купания в бассейнах ответственные лица должны находиться непосредственной близости от купающихся у кромки бассейна.

7.6. Во время купания следить за тем, чтобы дети:

- купались в отведенных местах, обозначенных знаками (буями);
- не подплывали к моторным и парусным судам, весельным лодкам;
- не прыгали в воду с сооружений, не предназначенных для этих целей;
- не загрязняли воду и берег посторонними предметами;

- купались в строго отведенной зоне;
- соблюдали правила поведения на воде.

8. Документы, которые должны быть у руководителя ДОЛ

8.1. Приказы:

- о назначении руководителя детского оздоровительного лагеря;
- о назначении лиц, ответственных за медицинское обеспечение, электрохозяйство ДОЛ; безопасную эксплуатацию теплопроизводящих и теплоснабжающих установок, газового хозяйства, объектов Госгортехнадзора; содержание зданий, сооружений, спальных и жилых корпусов, территории ДОЛ; противопожарное состояние зданий и помещений; выполнение природоохранного законодательства;
- об охране жизни и здоровья детей в детском оздоровительном лагере;
- о мерах противопожарной безопасности ДОЛ;
- об ответственности должностных лиц за обеспечение охраны (сторож, пожарный);
- об организации купания и занятий по плаванию в ДОЛ.

8.2. Планы и схемы;

- генеральный план детского оздоровительного лагеря;
- план эвакуации детей на случай пожара (в графическом и текстовом исполнении);
 - план-схема оперативной связи с ближайшим территориальным отделением милиции;
 - план природоохранных мероприятий ДОЛ, согласованный с районным экологом предусматривающий утилизацию отходов, работу очистных сооружений, ливневой канализации,
 - схемы электроснабжения, разводки горячей и холодной воды по территории лагеря, разводки телефонного кабеля, молниезащиты с пояснительной запиской.

8.3. Акты, протоколы, технические паспорта:

- акты приемки зданий, сооружений(раздельно), оборудования территории;
- проверки состояния внутреннего и наружного противопожарного водоснабжения; приемки (проверки) оборудования после испытания; соответствия молниезащиты техническими условиям; испытания пожарной техники; автоматической пожарной сигнализации;
- протоколы;
- замеров сопротивления изоляции и заземления электросетей, электрооборудования;
- испытания предохранительных клапанов варочных котлов;
- проверки качества питьевой воды.

8.4. Договора или копии договоров на:

- электроснабжение;
- вывоз твердых и жидких бытовых отходов;
- обеспечение сжиженным или природным газом.

8.5. Должностные и производственные инструкции, инструкции по охране труда (по видам работ и по профессиям).

8.6. Журналы инструктажа по охране труда и противопожарной безопасности обслуживающего персонала ДОЛ, справки о прохождении медицинских осмотров, журнал регистрации присвоения лицам электротехнического персонала первой группы по электробезопасности (без выдачи удостоверения), журнал учета инструкций по охране труда журнал регистрации несчастных случаев на производстве.

9. Перечень документации по объектам повышенной опасности, хранящейся у руководителя ДОЛ (или у ответственного фондодержателя – организации, на балансе которой состоит ДОЛ)

- 9.1. Утвержденный перечень работ повышенной опасности.
- 9.2. Технические паспорта на здания и сооружения.
- 9.3. Журнал (протоколы) проверки знаний обслуживающего персонала объектов Госгортехнадзора.
- 9.4. Документация действующих электроустановок:
- акты испытаний и наладки электрооборудования трансформаторных подстанций;
 - исполнительные рабочие схемы первичных и вторичных электрических цепей (высоковольтные и низковольтные электросети);
 - технические паспорта на трансформаторные подстанции, их оборудование;
 - инструкции по обслуживанию электроустановок;
 - оперативный журнал дежурного персонала, наряды-допуски на производство работ в электроустановках;
 - перечень работ повышенной опасности;
 - журнал учета противоаварийных тренировок;
 - списки лиц, имеющих право единоличного осмотра электроустановок;
 - телефоны ответственных дежурных энергоснабжающей организации.
- 9.5. Инструкции по охране труда для работающих на высоте (кровли, опоры воздушных телефонных линий. ЛЭП).

10. Природоохранные мероприятия

10.1. Пищевые отходы, твердые и жидкие бытовые и другие отходы утилизируются в специально предусмотренной технологической таре в места, согласованные с государственными надзорными органами или с районным

экологом. При этом должны выполняться мероприятия по борьбе с переносчиками инфекционных заболеваний.

10.2. При использовании артезианских скважин для нужд питьевого водоснабжения необходимо оформлять лицензию на водопользование в установленном законом порядке.

10.3. В ДОЛ организуется работа по воспитанию у детей бережного отношения к природе, которая должна предусмотреть:

- организацию постоянно действующих выставок плакатов, рисунков, компьютерной графики, эмблем, отражающих гуманное, милосердное отношение человека к природе, посвященных сохранению природы родного края;
- проведение опросов у детей на тему: «Что необходимо сделать для улучшения экологической обстановки в местах проживания (микрорайон, район)»;
- проведение конкурсов на тему: «Природа – дом твой. Береги его!»;
- проведение экологических акций «Нет свалкам!»;
- организация конкурсов на самый чистый корпус в лагере;
- организация экскурсий по экологическим тропам;
- организация сбора мусора, очистка ДОЛ от сухих веток и листьев;
- проведение семинаров по экологическому воспитанию (знакомство с работами выдающихся ученых – ботаников, экологов современности и прошлых лет. Вернадского В.И., шведского ботаника Ларса Линнея и др.);
- организацию экологических кружков и секций;
- проведение конкурсов на самый лучший газон, цветник и т.п.

10.4. Примерный план проведения природоохранных мероприятий в ДОЛ.

Организация постоянно действующих выставок плакатов, рисунков, компьютерной графики, эмблем, отражающих гуманное милосердное отношение человека к природе.

Организация и проведение семинаров по проблемам сохранения природы на территориях ДОЛ и прилегающих территорий.

Проведение конкурсов рисунков, плакатов, компьютерной графики по темам «Природа - дом твой. Береги его!».

Проведение молодежной экологической акции «Нет - свалкам!»:

- организация конкурсов на лучшие: фотомонтаж, видеофильм, карту риска (схему) на тему «Нет - свалкам!»;
- конкурс на лучшую «Зеленую стенную газету».

Информационно-агитационная работа с детьми:

- экскурсия по экологической тропе;

- проведение мониторинга по состоянию окружающей среды;
- посадка деревьев на памятной аллее;
- исследование загрязнения сточных вод от объектов загрязнения;
- уборка мусора, очистка ДОЛ от сухих веток и листьев;
- проведение постоянно действующей выставки детского рисунка;
- экологические игры-занятия, беседы на экологические темы;
- проведение конференции по внешкольному экологическому воспитанию.

Подведение итогов.

11. Порядок расследования несчастных случаев с работниками ДОЛ регламентируется Постановлением Министерства труда и социального развития РФ от 24 10.02 г. № 73 «Об утверждении форм документов, необходимых для расследования и учета несчастных случаев на производстве, Положения об особенностях расследования несчастных случаев на производстве в отдельных отраслях и организациях»

12. Порядок расследования несчастных случаев с детьми, находящимися в детских оздоровительных лагерях

12.1. Расследованию подлежат несчастные случаи: травма, в том числе полученная в результате нанесения телесных повреждений другим лицом, острое отравление и инфекционное заболевание, тепловой удар, ожог, обморожение, утопление, поражение электрическим током, молнией, укусы насекомых и пресмыкающихся, телесные повреждения, нанесенные животными, повреждения, полученные в результате взрывов, аварии, разрушения зданий, сооружений и конструкций, стихийных бедствий и других чрезвычайных ситуации, повлекшие за собой необходимость в амбулаторном или стационарном лечении в лечебно-профилактических учреждениях или оказания медицинской помощи травматологическом пункте.

12.2. О каждом несчастном случае, происшедшем в ДОЛ, пострадавший или очевидец несчастного случая немедленно извещает руководителя ДОЛ (другое должное лицо).

12.3. Руководитель ДОЛ обязан:

- срочно организовать первую доврачебную помощь пострадавшему и его доставку в медпункт или другое лечебное учреждение;
- сохранить до расследования обстановку места происшествия (если это не угрожает жизни и здоровью окружающих и не приведет к аварии);
- сообщить о происшедшем руководству вышестоящего учреждения (при наличии такового), родителям пострадавшего или его законным представителям, руководству отраслевого профсоюзного комитета;

- при поражении электрическим током сообщить в инспекцию Госэнергонадзора);
- при острых отравлениях и инфекционных заболеваниях, укусах дикими, бродячими животными или грызунами сообщить в региональный (территориальный) центр Санэпиднадзора;
- запросить заключение медицинского учреждения о характере и тяжести повреждения у пострадавшего;
- назначить комиссию по расследованию несчастного случая в составе: председателя - представитель вышестоящего учреждения и членов комиссии (специалист по охране труда, представитель профкома, уполномоченный по охране труда, представитель ДОЛ, не являющийся ответственным за обеспечение безопасности жизнедеятельности пострадавшего).

12.4. Комиссия по расследованию несчастного случая обязана:

- в течение трех суток провести расследование обстоятельств и причин несчастного случая, выявить и опросить очевидцев и лиц, допустивших нарушения правил безопасности жизнедеятельности, по возможности получить объяснение от пострадавшего;
- составить акт о несчастном случае (рекомендуемая форма акта прилагается) в 3-х экземплярах;
- разработать мероприятия по предупреждению и устранению причин несчастного случая;
- подписать акт и передать руководителю ДОЛ на утверждение.

К акту прилагаются объяснения очевидцев, пострадавшего и другие документы, характеризующие состояние места происшествия несчастного случая, наличие вредных и опасных факторов, медицинское заключение и другие документы.

Если причиной травмы явилось возгорание или дорожно-транспортное происшествие, необходимо получить заключение органов пожарного надзора или ГИБДД.

12.5. Руководитель ДОЛ в течение суток после окончания расследования утверждает три экземпляра акта. Один экземпляр акта оставляет в ДОЛ, по одному экземпляру - направляет в вышестоящее учреждение и пострадавшему (его родителям или законным представителям).

12.6. О несчастном случае, повлекшем за собой двух и более пострадавших, независимо от тяжести телесных повреждений, или несчастном случае со смертельным исходом руководитель ДОЛ обязан немедленно сообщить.

- руководству вышестоящей организации;
- родителям пострадавшего или его законным представителям,
- правоохранительным органам по месту, где произошел несчастный случай;
- в государственный орган управления охраной труда субъекта Российской Федерации (по Ленинградской области - тел.: 225-24-60, по

Санкт-Петербургу - тел:296-72-64) в зависимости от территории размещения ДОЛ:

- в территориальный (отраслевой) комитет профсоюза.

13. Правила оказания первой помощи:

- устранить воздействие на организм повреждающих факторов, угрожающих здоровью и жизни пострадавшего;
- определить характер и тяжесть травмы, наибольшую угрозу для жизни пострадавшего и последовательность мероприятий по его спасению;
- выполнить необходимые мероприятия по спасению пострадавшего в порядке срочности (восстановить проходимость дыхательных путей, провести, искусственное дыхание, наружный массаж сердца, остановить кровотечение; иммобилизовать место перелома; наложить повязку и т.п.);
- поддержать основные жизненные функции пострадавшего до прибытия медицинского работника;
- вызвать скорую медицинскую помощь или врача, либо принять меры для транспортировки пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

Спасение пострадавшего от действия электрического тока в большинстве

случаев »висит от быстроты освобождения его от тока, а также от быстроты и правильности оказания ему помощи. Промедление в ее оказании может повлечь за собой гибель пострадавшего.

При поражении электрическим током смерть часто бывает клинической («мнимой») поэтому никогда не следует отказываться от оказания помощи пострадавшему.

Решить вопрос о целесообразности или бесполезности мероприятий по оказанию помощи пострадавшему и вынести заключение о его смерти имеет право только врач.

*Разработано Отделом охраны труда и экологии
МО «Федерация профессиональных союзов
Санкт-Петербурга и Ленинградской области»
тел.(812)311-18-02*

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель _____

(полное наименование органа управления образования,
высшего и среднего специального учебного заведения)

(фамилия, имя, отчество)

(подпись)

дата

АКТ

о несчастном случае с учащимся (воспитанником)

учреждения системы Образования РФ

(составляется в 4 экземплярах)

1. Наименование учреждений, где произошел несчастный случай

2. Адрес учреждения

3. Фамилия, имя, отчество пострадавшего

4. Пол «женщина», «мужчина» (подчеркнуть)

5. Возраст (год, месяц, день рождения)

6. Учреждение, класс (группа) где обучается (воспитывается) пострадавший

7. Место происшествия несчастного случая

8. Фамилия, имя, отчество учителя, преподавателя, воспитателя,
руководителя

мероприятия, в группе которого произошел несчастный случай

9. Инструктаж по технике безопасности

вводный инструктаж _____

(дата проведения)

инструктаж на рабочем месте _____

(дата проведения)

10. Несчастный случай произошел в ____ часов ____ числа ____ месяца
____ года

11. Вид происшествия несчастного случая

12. Подробное описание обстоятельств несчастного случая

13. Причины несчастного случая

14. Мероприятия по устранению причин несчастного случая

№№ п/п	Наименование мероприятий	Срок исполнения	Исполнитель	Отметка о выполнении

15. Лица, допустившие нарушение правил охраны труда и техники безопасности

(статьи, параграфы, пункты законоположений,

 16. Очевидцы _____ нормативных документов нарушенных ими) _____ несчастного _____ случая

Акт составлен в _____ часов _____ числа _____ месяца _____ года

Председатель комиссии (должность)

 (подпись, расшифровка подписи)

-

17. Последствия несчастного случая

Диагноз по справке лечебного учреждения	Освобождение от учебы, посещения учреждения с _____ по _____	Число дней посещения учреждения (в рабочих днях)

17.1. Исход несчастного случая

 (пострадавший выздоровел, установлена инвалидность 1, II, III
 группы, умер)

Руководитель учреждения

 (подразделения)

 (подпись, расшифровка подписи)

«_____» _____ 200 _____ г.

АКТ
специального расследования несчастного случая

-

(группового, со смертельным исходом)

происшедшего « _____ » _____ 200__ г. в _____ час.мин. _____.

(фамилий, имя, отчество пострадавшего)

(наименование учреждения и органа управлений)

Комиссия,

назначенная

(приказ руководителя органа
управления)

образование 2-го и 3-го уровней управления, ректора ВУЗа

в

составе

председателя

(фамилия, имя, отчества, занимаемая
должность, место работы)

с

участием

приглашенных

специалистов _____

(фамилия, имя, отчество, занимаемая должность, место работы)
произвела в период с « _____ » _____ по « _____ » _____ 200__ г.
специальное расследование и составила настоящий акт

1. Сведения о пострадавшем (пострадавших)

Фамилия, имя, отчество, год рождения, класс, группа учреждения, время прохождения обучения, инструктажа, проверки знаний по технике безопасности (правила поведения).

II. Обстоятельства несчастного случая

Несчастный

случай

с

произошел

(фамилия, имя, отчество)

при

(проводимые мероприятия)

Следует дать краткую характеристику места, где произошел несчастный случай, указать, какие опасные и вредные факторы могли воздействовать на пострадавшего: описать действия пострадавшего и других лиц, связанных с несчастным случаем, изложить последовательность событий. Указать, что предшествовало несчастному случаю, как протекал учебно-воспитательный процесс, кто руководил этим процессом, что произошло с пострадавшим. Указать характер травмы, степень по тяжести, предварительный диагноз и меры, принятые с оказанием первой помощи пострадавшему.

III. Причины несчастного случая

Следует указать основные технические и организационные причины несчастного случая (допуск к работе необученных и непроинструктированных лиц, неисправность оборудования, машин- механизмов, отсутствие руководства, надзора за проведением учебно-воспитательного процесса): изложить? требования законодательства о труде, должностных инструкций по безопасному проведению работ, (дать ссылку на соответствующие статьи, параграфы, пункты), а также нарушение государственных стандартов; указать опасные и вредные факторы, которые превысили допустимые нормы или уровни.

IV. Мероприятия по устранению причин несчастного случая

Мероприятия, предложенные комиссией, могут быть изложены в таблице по прилагаемой форме.

Наименование мероприятия	Срок исполнения	Исполнитель

V. Заключение комиссии о лицах, допустивших нарушения правил охраны труда и техники безопасности

В этом разделе следует указать нарушения правил охраны труда и техники безопасности и назвать лиц, ответственных за свои действия и бездействие, которые привели к несчастному случаю; указать статьи, параграфы, пункты законоположений, нормативных документов по охране труда, должностных инструкций, других нормативных документов, несоблюденные этими лицами.

В заключительной части акта дается перечень прилагаемых к нему документов расследования в соответствии с п. 3.5 Положения.

Председатель комиссии

(подпись, дата)

Члены комиссии

(подпись дата)
Приложение № 2

СООБЩЕНИЕ

о последствиях несчастного случая с пострадавшими

_____ (фамилия, имя, отчество}
обучающимся (воспитываемымся)

_____ (учреждение, класс, группа)
по акту формы Н-2 _____ от « ____ » _____ 200 ____
года

Последствия несчастного случая (по п. 17 акта формы. Н-2); пострадавший выздоровел, установлена инвалидность I, II, III группы, умер (нужное подчеркнуть)

Диагноз по справке лечебного учреждения	Освобожден от учебы (посещения)	Число дней непосещения
--	------------------------------------	---------------------------

	учреждения) с _____ по _____	учреждения (в рабочих днях)

Руководитель

учреждения

(подпись, расшифровка подписи)

дата

**Извлечения из Методических рекомендаций по контролю состояния
охраны труда в образовательных учреждениях
(Приказ Минобразования РФ от 27.02.1995 г. № 92)**

11. Состояние охраны труда в спортивном зале

11.1 Наличие инструкций по охране труда.

(В спортивном зале должны быть инструкции по охране труда при занятиях гимнастикой, легкой атлетикой, прыжками, по спортивными и подвижным играм, при проведении соревнований, которые утверждаются руководителем образовательного учреждения, профсоюзным комитетом и пересматриваются не реже одного раза в три года).

11.2 Наличие акта-разрешения на проведение занятий в спортивном зале

11.3 Наличие и заполнение журнала регистрации инструктажа учащихся по охране.

(Журнал оформляется при занятиях учащихся в спортивных секциях и кружках).

11.4. Наличие и укомплектованность медицинской аптечки.

(Медицинская аптечка должна быть укомплектована в соответствии с разделом IV Правил безопасности занятий по физической культуре и спорту, в которой должна быть опись медикаментов. На упаковках медикаментов проставляется порядковый номер согласно описи. На дверце медицинской аптечки или рядом с ней вывешивается краткая инструкция по оказанию первой помощи при травмах, а также адрес и номер телефона ближайшего лечебного учреждения).

11.5. Наличие записей в специальном журнале о результатах испытаний спортивного инвентаря, оборудования и вентиляционных устройств.

(Испытание спортивного инвентаря, оборудования и вентиляционных устройств запись их результатов в специальном журнале производится перед началом нового учебного года).

11.6. Соблюдение нормы освещенности в спортивном зале.

(Наименьшая освещенность должна быть при люминесцентных лампах - 200 лк 3 Вт/м^2), при лампах накаливания - 100 лк (32 Вт/м^2).

11.7. Наличие защитного ограждения окон и светильников от ударов мячом.

11.8. Наличие ограждения батарей и трубопроводов отопительной системы сеткой или деревянными щитами, а также ограждения выступающих частей конструкции по периметру зала панелями на высоту не менее 1,8 м.

11.9. Наличие плана эвакуации из спортивного зала в случае возникновения пожара, двух огнетушителей и оборудование запасного выхода из зала легкооткрываемым запором

11.10. Состояние спортивных снарядов и оборудования.

(В узлах и сочленениях спортивных снарядов не должно быть люфтов, качаний, прогибов. Жерди брусьев не должны иметь трещин и скопов. Гриф перекладины должен быть зачищен и не иметь ржавчины. Обшивки коня, козла и гимнастических матов не должны быть порваны. Наполнительный материал матов должен быть равномерно распределен по всей поверхности.)

11.11. Состояние полов в спортивном зале.

(Пол спортивного зала должен быть упругим, без щелей и застрогов, иметь ровную, горизонтальную и нескользкую поверхность, окрашенную эмульсионной или силикатной краской).

11.12. Соблюдение санитарно-гигиенических норм.

(Температура воздуха в спортивном зале должна быть 11 - 15°C. в раздевалках 19-23 °С, в душевые - 25 °С. Влажная уборка спортивного зала должна проводиться не менее двух раз в день, выколачивание матов на открытом воздухе - не реже одного раза в неделю. Спортивный зал перед началом занятий, после каждого урока, в конце рабочего дня должен тщательно проветриваться).

11.13. Санитарное состояние раздевальных, туалетных, душевых помещений оборудование раздевальных крючками (шкафами) и скамейками для раздевания душевых - индивидуальными смесителями холодной и горячей воды, решетками для мытья.

***Обязанности заведующего учебным кабинетом,
мастерской, спортзалом и т.д.***

Заведующий учебным кабинетом, мастерской, спортзалом, кружком, спортсекцией и т.д.:

- осуществляет организацию безопасности и административно-общественный контр состояния рабочих мест, учебного

оборудования, технических и наглядных сред обучения, спортивного инвентаря;

- не допускает проведение занятий, работы кружков, секций, выполнение других работ в не оборудованных для этих целей и не принятых в эксплуатацию помещениях обучающихся, воспитанников - к проведению занятий или работ без предусмотренной спецодежды спецобуви и других средств индивидуальной защиты;
- разрабатывает и периодически пересматривает не реже одного раза в 3 года инструкции по охране труда, представляет их на утверждение руководителю образовательного учреждения;
- контролирует оснащение учебного помещения противопожарным имуществом, медицинскими и индивидуальными средствами защиты, а каждого рабочего места - инструкцией наглядной агитацией по вопросам обеспечения безопасности жизнедеятельности;
- организует проведение учителем инструктажа по охране труда обучающихся, воспитанников с обязательной регистрацией в классном журнале или журнале установленного образца;
- вносит предложения по улучшению и оздоровлению условий проведения образовательного процесса для включения их в соглашение по охране труда, а также доводит до сведения руководителя образовательного учреждения обо всех недостатках обеспечения образовательного процесса, снижающих жизнедеятельность и работоспособность организма работников, обучающихся, воспитанников (заниженность освещенности, шум пускорегулирующей аппаратуры, люминесцентных ламп, нарушение экологии на рабочих местах и др.);
- подает в установленном порядке заявки на спецодежду, спецобувь и другие средства индивидуальной защиты для работников, обучающихся, воспитанников;
- немедленно сообщает руководству, профсоюзному комитету о каждом несчастном случае, происшедшем с работником, обучающимся или воспитанником;
- несет ответственность в соответствии с действующим законодательством о труде за несчастные случаи, произошедшие с

работниками, обучающимися, воспитанниками во время образовательного процесса в результате нарушения норм и правил охраны труда;

- обеспечивает готовность коллективных средств защиты и правильное их исполнение;
- проводит обучение, консультации, инструктажи работников, обучающихся, воспитанников по вопросам безопасности жизнедеятельности;
- участвует в работе комиссии по расследованию несчастных случаев, происшедших работниками, обучающимися, воспитанниками;
- принимает участие в административно-общественном контроле по вопросам охраны труда;
- несет личную ответственность за жизнь, здоровье обучающихся воспитанников во время образовательного процесса.

С целью профилактики детского травматизма во время занятий физкультурой большое значение в общеобразовательном учреждении должно уделяться ежегодным испытаниям спортивного инвентаря и оборудования, которые проводятся специальной комиссией, назначаемой руководителем образовательного учреждения перед началом нового учебного года. Результаты испытаний регистрируются в специально заведенном журнале.

Извлечения из Методических указаний по разработке правил и инструкций по охране труда

В каждом стационарном детском оздоровительном учреждении необходимо иметь инструкции по охране труда на все виды работ и занятий, которые утверждаются руководителем учреждения и профсоюзным комитетом и пересматриваются не реже одного раза в три года.

Постановлением Министерства труда Российской Федерации от 1 июля 1993 № 129 утверждены. «Положение о порядке разработки и утверждения правил и инструкций по охране труда», «Методические указания по разработке правил и инструкций по охране труда».

Типовая инструкция и инструкция для работников должны содержать следующие разделы:

- общие требования безопасности;
- требования безопасности перед началом работы;
- требования безопасности во время работы;
- требования безопасности в аварийных ситуациях;
- требования безопасности по окончании работы.

Примечание. При необходимости в инструкции можно включать дополнительные

разделы. Например, в типовых инструкциях может быть предусмотрен раздел «Введение», отражающий соответствующие

положения, указания директивных органов, особенности методики

изложения требований безопасности в инструкциях для работников,

разрабатываемых на основе данной типовой инструкции. В этом же

разделе могут быть приведены ссылки на нормативные акты, которые учтены при разработке инструкций, дан перечень актов, а

также перечень актов, утративших силу.

***В разделе «Общие требования безопасности»
должны быть отражены:***

- условия допуска лиц к самостоятельной работе по профессии или к выполнению соответствующей работы (возраст, пол, состояние здоровья, проведение инструктажей и т.п.);

- указания о необходимости соблюдения правил внутреннего распорядка. требования по выполнению режимов труда и отдыха.
- характеристики опасных и вредных производственных факторов, воздействующих работника;
- нормы выдачи для данной профессии спецодежды, спецобуви и других средств индивидуальной защиты с указанием обозначений государственных, отраслевых стандартов или технических условий на них;
- требования по обеспечению пожаро- и взрывобезопасности;
- порядок уведомления администрации о случаях травмирования работа неисправности оборудования, приспособлений и инструмента;
- указания об оказании первой (доврачебной) помощи;
- правила личной гигиены, которые должен знать и соблюдать работник при выполнении работы;
- ответственность работника за нарушение требований инструкций.

***В разделе «Требования безопасности перед началом работы»
должны быть изложены:***

- порядок подготовки рабочего места, средств индивидуальной защиты;
- порядок проверки исправности оборудования, приспособлений и инструмента, ограждений, сигнализации, блокировочных и других устройств, защитного заземления вентиляции местного освещения и т.п.;
- порядок проверки наличия и состояния исходных материалов (заготовки, полуфабрикаты);
- порядок приема смены в случае непрерывной работы;
- требования производственной санитарии.

***В разделе «Требования безопасности во время работы»
должны быть изложены:***

- способы и приемы безопасного выполнения работы, правила использования

технологического оборудования, приспособлений и инструментов;

- требования безопасного обращения с исходными материалами (сырье, заготовки, полуфабрикаты);
- правила безопасной эксплуатации транспортных средств, тары и грузоподъемных механизмов;
- указания по безопасному содержанию рабочего места;
- основные виды отклонений от нормативного технологического режима и методы их устранения;
- действий, направленные на предотвращение аварийных ситуаций;
- требования к использованию средств защиты работников.

***В разделе «Требования безопасности в аварийных ситуациях»
должны быть изложены:***

- действия работников при возникновении аварий и ситуаций, которые могут привести к нежелательным последствиям;
- действия по оказанию медицинской помощи пострадавшим при травмировании, отравлении и внезапном заболевании.

***В разделе «Требования безопасности по окончании работы»
должны быть изложены:***

- порядок безопасного отключения, остановки, разборки, очистки и смазки оборудования приспособлений, машин, механизмов и аппаратуры, а при непрерывном процессе - порядок передачи по смене;
- порядок сдачи рабочего места;
- порядок уборки отходов производства;
- требования соблюдения личной гигиены и производственной санитарии;
- порядок извещения руководителя обо всех недостатках, обнаруженных во время работы.

Инструкции для работников не должны содержать ссылок на какие-либо нормативные акты, кроме ссылок на другие инструкции для работников, действующие на данном предприятии. При необходимости требования этих

«Утверждено»
Постановлением профсоюзного комитета
учреждения
Протокол № ___ от « ___ » _____ 200__ г.

«Утверждаю»
Руководитель

« ___ » _____ 200__ г.

**Инструкция
по охране труда при проведении занятий по гимнастике
И ОТ-017-98**

1. Общие требования безопасности

- 1.1. К занятиям гимнастикой допускаются дети, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.2. При проведении занятий по гимнастике необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
 - при проведении занятий по гимнастике возможно воздействие на ребенка следующих опасных факторов:
 - травмы при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений без страховки;
 - травмы при выполнении гимнастических упражнений без использования гимнастических матов;
 - травмы при выполнении упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями, а также на загрязненных снарядах.
- 1.3. В спортивном зале должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
- 1.4. При проведении занятий по гимнастике в спортивном зале необходимо соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Спортивный зал должен быть обеспечен двумя огнетушителями.

- 1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить об этом педагогу, инструктору или воспитателю, который сообщает о случившемся администрации учреждения. При неисправности спортивного оборудования необходимо прекратить занятия.
- 1.6. В процессе занятий все занимающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.
- 1.7. Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности, со всеми детьми проводится внеплановый инструктаж по охране труда под роспись.

2. Требования безопасности перед началом занятий

- 2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Протереть гриф перекладины сухой ветошью и зачистить мелкой наждачной бумагой, проветрить спортивный зал.
- 2.3. Проверить надежность крепления перекладины, крепления опор гимнастического коня и козла, крепление стопорных винтов брусьев.
- 2.4. В местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без инструктора, а также без страховки.
- 3.2. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.
- 3.3. Не стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнений другими.

- 3.4. При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.
- 3.5. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы чтобы не было столкновений.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. При появлении во время занятий боли в руках, покраснений кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом инструктору по физической культуре и воспитателю.
- 4.2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать всех занимающихся из спортивного зала, сообщить о пожаре администрации и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.
- 4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий

- 5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.2. Протереть гриф перекладины сухой ветошью и зачистить мелкой наждачной бумагой, проветрить спортивный зал.
- 5.3. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
- 5.4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Заведующий спортивным залом инструктор _____

Согласовано:

Заместитель руководителя учреждения
по учебно-воспитательной работе _____

Утверждено»

«Утверждаю»

Постановлением профсоюзного комитета

Руководитель учреждения

Протокол № _____ от «___» _____ 200 ____ г.

«___» _____ 200 ____ г.

**Инструкция
по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике
И ОТ-018-98**

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям легкой атлетикой допускаются дети, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по легкой атлетике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
- столкновения при беге в группе: выполнение упражнений без разминки.

1.4. При проведении занятий по легкой атлетике должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить о происшествии инструктору по физической культуре и воспитателю, который сообщает об этом администрации.

При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об

этом заинтересованным лицам.

- 1.6. В процессе занятий всеми должны соблюдаться порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.
- 1.7. Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности, со всеми остальными под роспись проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

- 2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.
- 2.3. Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, копье, гранату и т.п.).
- 2.4. Провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.
- 3.2. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.
- 3.3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.
- 3.4. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.
- 3.5. Не производить метания без разрешения руководителя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

3.6. Не стоять справа от метящего, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения руководителя метаний.

3.7. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом инструктору по физической культуре или своему водителю или воспитателю.

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом

Инструктор по физической культуре _____

Согласовано:

Заместитель руководителя учреждения
по учебно-воспитательной работе _____

«Утверждено»

«Утверждаю»

Постановлением профсоюзного комитета

Руководитель учреждения

Протокол № ___ от « ___ » _____ 200 ___ г.

« ___ » _____ 200 ___ г.

**Инструкция
по охране труда при проведении занятий по плаванию
И ОТ-020-98**

1. Общие требования безопасности

- 1.1. К занятиям по плаванию допускаются дети, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.2. При проведении занятий по плаванию соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий по плаванию возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
 - травмы и утопление при прыжках в воду головой вниз при недостаточной глубине воды и при необследованном дне водоема;
 - купание сразу после приема пищи или большой физической нагрузки;
 - утопление при купании в естественных водоемах не в специально отведенных, не оборудованных не отвечающих санитарным требованиям и не обследованных местах.
- 1.4. При проведении занятий по плаванию должны быть подготовлены средства для спасения утопающих, а также медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

- 1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить о случившемся инструктору по физической культуре и воспитателю, которые должны оказать первую помощь пострадавшему и сообщить об этом администрации..
- 1.6. В процессе занятий все занимающиеся плаванием должны соблюдать порядок проведения учебных занятий.
- 1.7. Обучающиеся плаванию, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

- 2.1. Надеть купальный костюм (плавки) и плавательную шапочку.
- 2.2. Убедиться в том, что температура воды не ниже установленной нормы.
- 2.3. Сделать перерыв между приемом пищи и купанием не менее 45-50 минут
- 2.4. При купании в естественном водоеме оборудовать специально отведенное для этого место, подготовить спасательные средства (спасательные круги, веревки, шесты, спасательные лодки и т.д.).
- 2.5. Сделать разминку, выполнив несколько легких упражнений.

3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. Входить в воду только с разрешения инструктора по физической культуре, тренера и во время купания не стоять без движений.
- 3.2. Внимательно слушать и выполнять все команды и сигналы руководителя.
- 3.3. Не прыгать в воду головой вниз при недостаточной глубине воды, при не обследованном дне водоема и при нахождении вблизи других пловцов.
- 3.4. Не оставаться при нырянии долго под водой.
- 3.5. Не купаться более 30 минут, если же вода холодная, то не более 5-6 минут.

- 3.6. При купании в естественном водоеме не заплывать за установленные знаки ограждения водного бассейна (буйки), не купаться на большой волне, не подплывать близко к моторным лодкам и прочим плавательным средствам.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. Почувствовав озноб, быстро выйти из воды и растереться сухим полотенцем.
- 4.2. При судорогах не теряться, стараться держаться на воде и позвать на помощь.
- 4.3. При утоплении немедленно сделать пострадавшему искусственное дыхание до восстановления самостоятельного дыхания, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации.
- 4.4. При получении травмы оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации

5. Требования безопасности по окончании занятий

- 5.1. Выйдя из воды, вытереться полотенцем насухо и сразу же одеться.
- 5.2. При низкой температуре после купания, чтобы согреться, проделать несколько легких гимнастических упражнений.
- 5.3. Проверить по счету наличие всех детей.

Инструктор по плаванию _____

Согласовано:

Заместитель руководителя учреждения
по учебно-воспитательной работе _____

«Утверждено»
Постановлением профсоюзного комитета
Руководитель учреждения
Протокол № _____ от _____

«Утверждаю»

« ____ » _____ 200 ____ г.

« ____ » _____ 200 ____ г.

Инструкция
по охране труда при проведении занятий
по спортивным и подвижным играм
(футбол, волейбол, баскетбол, теннис и др.)
И ОТ-021-98

1. Общие требования безопасности

- 1.1. К занятиям по спортивным и подвижным играм допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
- 1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на детей следующих опасных факторов:
 - травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры.
 - при падениях на мокром, скользком полу, площадке и в лесу.
- 1.4. Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
- 1.5. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
- 1.6. Руководитель занятий и дети обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

- 1.7. О каждом несчастном случае с ребенком руководитель занятий обязан немедленно сообщить администрации, оказать первую помощь пострадавшему.
- 1.8. В процессе занятий руководитель и дети должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
- 1.9. Лица, допустившие невыполнение правил игры или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка, проводится внеочередной инструктаж по правилам охраны труда по настоящей инструкции.

2. Требования безопасности перед началом занятий

- 2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот, баскетбольных щитов, волейбольных растяжек и другого спортивного оборудования.
- 2.3. Проверить отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке и исправность настила.
- 2.4. Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) руководителя занятий.
- 3.2. Строго выполнять правила проведения подвижной игры.
- 3.3. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
- 3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- 3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды, (сигналы) руководителя

занятий.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
- 4.2. При получении ребенком травмы немедленно оказать ему первую доврачебную помощь, сообщить об этом администрации, при необходимости, отправить пострадавшего в ближайшее лечебное заведение.
- 4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать детей из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании занятий

- 5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала.
- 5.2. Тщательно проветрить спортивный зал.
- 5.2. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

Инструктор по физической культуре _____

Согласовано:

Заместитель руководителя учреждения
по учебно-воспитательной работе _____

«Утверждено»

«Утверждаю»

Постановлением профсоюзного комитета

Руководитель учреждения

Протокол № _____ от «___» _____ 200__ г.

«___» _____ 200__ г.

**Инструкция
по охране труда при проведении спортивных соревнований
И ОТ-022-98**

1. Общие требования безопасности

- 1.1. К спортивным соревнованиям допускаются дети, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда. Дети подготовительной и специальной медицинских групп к спортивным соревнованиям не допускаются.
- 1.2. Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.
- 1.3. При проведении спортивных соревнований возможно воздействие на их участников следующих опасных факторов:
- травмы при использовании неисправных спортивных снарядов и оборудования;
 - травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
 - травмы во время прыжков в длину или высоту при неподготовленной прыжковой яме;
 - травмы при нахождении в зоне броска во время спортивных соревнований по метанию;
 - травмы при столкновениях во время бега или спортивной игры;
 - травмы и утопления во время проведения спортивных соревнований по плаванию при прыжках в воду головой вниз на мелком месте или нахождении рядом других участников соревнований;
 - проведение соревнований без разминки.
- 1.4. Спортивные соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующих виду соревнования, сезону и погоде.

- 1.5. При проведении спортивных соревнований должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи пострадавшим.
- 1.6. О каждом несчастном случае с участниками спортивных соревнований немедленно сообщить руководителю соревнований и администрации, оказать первую медицинскую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение. При неисправности спортивного инвентаря и оборудования соревнования прекратить и сообщить об этом руководителю соревнований.
- 1.7. Во время спортивных соревнований участники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
- 1.8. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности и со всеми проводится внеочередной инструктаж по правилам охраны труда по настоящей инструкции.

2. Требования безопасности перед началом соревнований

- 2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой, соответствующую сезону и погоде.
- 2.2. Проверить исправность и надежность установки спортивного инвентаря и оборудования.
- 2.3. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.
- 2.4. В местах соскоков со спортивных снарядов положить гимнастические маты так чтобы их поверхность была ровной.
- 2.5. Провести разминку.

3. Требования безопасности во время соревнований

- 3.1. Начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи соревнований.

- 3.2. Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьей соревнований.
- 3.3. Избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам.
- 3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- 3.5. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в сектора-метания 3-6.
- 3.6. Перед прыжками в воду убедиться в отсутствии вблизи других участников соревнований.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить соревнования и сообщать об этом судье соревнований, соревнования продолжать только после устранения неисправности или замене спортивного инвентаря и оборудования.
- 4.2. При плохом самочувствии прекратить участие в спортивных соревнованиях и сообщить об этом судье соревнований.
- 4.3. При получении травмы участником соревнований немедленно сообщить об этом судье соревнований и администрации, оказать первую медицинскую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании соревнований

- 5.1. Проверить по списку наличие всех участников соревнований.
- 5.2. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование.
- 5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Инструктор по физической культуре _____

Согласовано:

Заместитель руководителя учреждения
по учебно-воспитательной работе _____

«Утверждено»

«Утверждаю»

Постановлением профсоюзного комитета

Руководитель учреждения

Протокол № _____ от «___» _____ 200__ г.

«___» _____ 200__ г.

**Инструкция
по охране труда при проведении
прогулок, туристских походов, экскурсий, экспедиций
И ОТ-026-98**

1. Общие требования безопасности

- 1.1. К прогулкам, туристским походам, экскурсиям и экспедициям допускаются дети, прошедшие инструктаж по охране труда медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.2. При проведении прогулок, туристских походов, экскурсий и экспедиций соблюдать правила поведения, установленные режимы передвижения и отдыха.
- 1.3. При проведении прогулок, туристских походов, экскурсий и экспедиций возможно воздействие на их участников следующих опасных факторов:
 - изменение установленного маршрута движения, самовольное оставление места расположения группы;
 - потертости ног при неправильном подборе обуви;
 - травмирование ног при передвижении без обуви, а также без брюк или чулок;
 - укусы животными, ядовитыми пресмыкающимися и насекомыми;
 - отравления ядовитыми растениями, ягодами и грибами;
 - заражение желудочно-кишечными болезнями при употреблении воды из непроверенных открытых водоемов.
- 1.4. При проведении прогулок, туристских походов, экскурсий и экспедиций группу детей должны сопровождать не менее, чем двое взрослых.

- 1.5. Для оказания первой медицинской помощи при травмах обязательно иметь медицинскую аптечку с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств.
- 1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить об этом руководителю прогулки туристского похода, экскурсии или экспедиции.
- 1.7. Все участники похода должны соблюдать установленный порядок проведения прогулки, туристского похода, экскурсии или экспедиции и правила личной гигиены.
- 1.8. Дети, допустившие невыполнение или нарушение правил настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности, и со всеми проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования безопасности перед проведением прогулки, туристского похода, экскурсии, экспедиции

- 2.1. Пройти соответствующую подготовку, инструктаж, практические занятия, медицинский осмотр и представить справку о состоянии здоровья.
- 2.2. Надеть удобную одежду и обувь, не стесняющую движений и соответствующую сезону и погоде. Для предотвращения травм и укусов ног надеть брюки.

3. Требования безопасности во время прогулки, туристского похода, экскурсии, экспедиции

- 3.1. Соблюдать дисциплину, выполнять все указания руководителя и его заместителя, самостоятельно не изменять установленный маршрут движения и место расположения группы.
- 3.2. Общая продолжительность прогулки составляет 1-4 часа, а туристского похода, экскурсии, экспедиции не должна превышать для учащихся 1-2 классов - 1 дня, 3-4 классов - 3 дней, 5-6 классов - 18 дней, 7-9 классов - 24 дней, 10-11 классов - 30 дней.
- 3.3. Во время привалов во избежание ожогов и лесных пожаров не разводить костры.

- 3.4. Не пробовать на вкус какие-либо растения, ягоды и грибы.
- 3.5. Не трогать руками ядовитых и опасных животных, пресмыкающихся, насекомых, растений и грибов а также колючих растений и кустарников.
- 3.6. При передвижении не снимать обувь и не ходить босиком.
- 3.7. Во избежание заражения желудочно-кишечными заболеваниями не пить воду из открытых непроверенных водоемов, использовать для этого питьевую воду из фляжки, которую необходимо брать с собой, или кипяченую воду.
- 3.8. Соблюдать правила личной гигиены, своевременно информировать руководителя прогулки, туристского похода, экскурсии или экспедиции об ухудшении состояния здоровья или травмах.
- 3.9. Уважать местные традиции и обычаи, бережно относиться к природе, памятникам истории и культуры, к личному и общественному имуществу.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. При укусе животными, ядовитыми пресмыкающимися, насекомыми немедленно оказать первую медицинскую помощь, отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации образовательного или оздоровительного учреждения.
- 4.2. При получении травмы оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации образовательного или оздоровительного учреждения.

4. Требования безопасности по окончании прогулки, туристского похода, экскурсии, экспедиции

- 5.1. Проверить по списку наличие детей в группе
- 5.2. Проверить наличие и сдать на хранение туристское снаряжение

5.3. Принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

Инструктор по туризму _____

Согласовано:

Заместитель руководителя учреждения
по учебно-воспитательной работе _____

ТИПОВАЯ ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда при проведении занятий в компьютерном классе
(для учащихся)

Общие требования:

1. Печатная продукция для учащихся при проведении занятий должна быть вывешена в компьютерном классе.
2. Требования инструкции являются обязательными для учащихся, невыполнение этих требований должно рассматриваться как нарушение дисциплины.
3. К занятиям в компьютерном классе допускаются только учащиеся, получившие от преподавателя инструктаж о мерах безопасности при работе на данном оборудовании.
4. Работа в компьютерном классе проводится только в присутствии преподавателя, под его руководством и постоянным наблюдением, в стропом соответствии с правилами по охране труда.
5. Запрещается входить в компьютерный класс без разрешения преподавателя.

До начала работы:

1. Занять рабочее место у персонального компьютера.
2. По указанию преподавателя включить компьютер.

Во время работы:

1. Быть внимательным и осторожным, точно выполнять указания преподавателя.
2. Запрещается:
 - держать на рабочем месте предметы, не имеющие отношения к выполнению задания;
 - прикасаться руками к экрану монитора или снимать защитный фильтр;
 - перемещать компьютер по поверхности стола, а также переносить его отдельные элементы;
 - снимать кожухи компьютера, включенного в сеть;

- включать питание при снятом кожухе видеомонитора, так как на электроннолучевую трубку подается высокое напряжение;
 - самостоятельно выполнять переключение устройств (отключать клавиатуру, принтер, кабели видеомонитора), все переключения могут выполняться только при обесточенном оборудовании с разрешения преподавателя и в его присутствии;
 - размещать на клавиатуре литературу, вводимый текст программы или другие учебные материалы;
 - нажатие клавиш при работе на клавиатуре не должно иметь характер сильного удара;
 - закрывать жалюзи персонального компьютера предметами или бумагой во избежание перегрева;
 - применять усилие при установке дискет в дисковод;
 - производить отключение компьютера при вставленной в дисковод дискете;
 - самостоятельно устранять возникшие неисправности.
3. При пропадании напряжения питания во время работы на персональном компьютере (гаснут световые индикации питания на передней панели системного блока) необходимо выключить компьютер и обратиться к преподавателю.

По окончании работы:

1. Извлечь дискету из дисковода
2. Выключить персональный компьютер
3. Привести рабочее время в порядок.

«Утверждено»
Постановлением профсоюзного комитета
учреждения
Протокол № ___ от « ___ » _____ 200 ___ г.

«Утверждаю»
Руководитель

« ___ » _____ 200 ___ г.

Инструкция по охране труда при проведении занятий в тренажерном зале И ОТ-023-98

1. Общие требования безопасности

- 1.1. К занятиям в тренажерном зале допускаются подростки, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда. Дети подготовительной и специальной медицинской групп к занятиям в тренажерном зале не допускаются
1. 2. Все занимающиеся должны соблюдать правила использования тренажеров,
установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий в тренажерном зале возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
 - травмы при проведении занятий на неисправных, непрочно установленных и не закрепленных тренажерах;
 - травмы при нарушении правил использования тренажеров, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха.
- 1.4. Занятия в тренажерном зале необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
- 1.5. Тренажерный зал должен быть оснащен медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
- 1.6. Тренер обязан соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Тренажерный зал должен быть оснащен огнетушителем, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией.

- 1.7. Каждый тренер должен быть обеспечен инструкцией по безопасности проведения занятий.
- 1.8. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает о несчастном случае администрации и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.
- 1.9. Во время занятий в тренажерном зале занимающиеся должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
- 1.10. Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и с ними проводится внеочередной инструктаж по выполнению правил охраны труда в соответствии с настоящей инструкцией.

2. Требования безопасности перед началом занятий

- 2.1. Тщательно проветрить тренажерный зал.
- 2.2. Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.3. Проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров.
- 2.4. Провести целевой инструктаж с детьми по безопасным приемам проведения занятий на тренажерах.

3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде тренера.
- 3.2. Не выполнять упражнения на неисправных, непрочных установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.
- 3.3. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.

- 3.4. Внимательно слушать и выполнять все команды тренера, самовольно не предпринимать никаких действий.
- 3.5. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке прекратить занятия, сообщить об этом тренеру. Занятия продолжать только после устранения неисправности.
- 4.2. При получении обучающимся травмы немедленно сообщить об этом администрации, оказать первую медицинскую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать детей из тренажерного зала, сообщить администрации и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании занятий

- 5.1. Привести в исходное положение все тренажеры, проверить их исправность.
- 5.2. Проветрить тренажерный зал и провести влажную уборку.
- 5.3. Снять спортивную одежду, спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
- 5.4. Проверить противопожарное состояние тренажерного зала и выключить свет.

Заведующий тренажерным залом _____

Согласовано:

Заместитель руководителя учреждения
по учебно-воспитательной работе _____

**Практические рекомендации
по проведению занятий в тренажерном зале**

***а) Классификация тренажеров для физического воспитания школьников
в образовательных и оздоровительных учреждениях***

Название тренажеров и тренажерных устройств	Воздействие на группы мышц	Преимущественное развитие двигательных качеств	Ожидаемый результат
Гимнастический комплекс «Здоровье»	Все основные группы мышц	Сила, скоростно-силовые качества	Развитие силовых и скоростно-силовых качеств
Велотренажер	Мышцы ног	Выносливость, быстрота	Развитие мышц нижних конечностей выносливости, укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем
Пристенный силовой тренажер «ПСТ-1»	Все основные группы мышц	Сила, скоростная сила, быстрота, силовая выносливость	Развитие силовых, скоростно-силовых качеств
Беговая дорожка	Мышцы ног	Быстрота, выносливость	Общая выносливость
Диск «Здоровье»	Мышцы ног, брюшного пресса	Ловкость, гибкость	Подвижность позвоночного столба и суставов нижних конечностей

Комплект оборудования тренажерного зала

№ п/п	Наименование тренажеров	Комплект на один мини-тренажерный зал
1.	Гимнастический комплекс «Здоровье»	3
2.	Беговая дорожка	3
3.	Пристенный силовой тренажер «ПСТ-1»	3
4.	Велотренажер	3
5.	Диск «Здоровье»	6
	Итого:	18

б) Основные требования к занятиям физическими

упражнениями в мини-зале

1. Для детей 7-9 лет рекомендуются в недельном цикле два-три занятия физической культурой (согласно программе физического воспитания) и три комплексных занятия с использованием тренажеров
2. Для детей 10-15 лет рекомендуется от 3 до 5 занятий физическими упражнениями в неделю с использованием тренажеров.
3. В тренажерном зале рекомендуется установить пять станций, на каждой станции по три однотипных тренажера. Таким образом, 15 человек (по три на каждой станции) могут заниматься одновременно. Время выполнения и количество повторений на каждой станции должно быть определено тренером перед выполнением упражнений. Упражнения выполняются по методу круговой тренировки, смена станций производится по сигналу тренера.

Правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту в детском образовательно-оздоровительном учреждении

1. Инструктор по физической культуре или лицо, проводящее занятие по физическому воспитанию в детском образовательно-оздоровительном учреждении, несет прямую персональную ответственность за охрану жизни и здоровья детей и обязаны:
 - перед началом занятий провести тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и "закрепления оборудования, соответствии санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий настоящими правилами, инструктировать детей о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;
 - обучать детей безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения: по результатам медицинских осмотров знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого ребенка, в необходимых случаях обеспечить страховку: при проявлении у ребенка признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие немедленно направлять его к врачу;

- после окончания занятий тщательно осмотреть место проведения занятий, убедиться в отсутствии напряжения в энергосети и устранить обнаруженные недостатки.
- 2. На администрацию учреждения возлагается ответственность за обеспечение исправности спортивного инвентаря и оборудования, соответствие санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий настоящими правилами.
- 3. На медицинский персонал возлагается ответственность за проведение в установленном порядке лечебно-профилактических мероприятий, содействующих сохранению здоровья учащихся, а также осуществление санитарного надзора за местами и условиями проведения учебно-воспитательного процесса по физической культуре.
- 4. Проведение занятий с применением неисправного оборудования или спортивного инвентаря, без специальной спортивной одежды не допускается.
- 5. Решение о невозможности проведения спортивных мероприятий на открытом воздухе в связи с неблагоприятными метеорологическими условиями выносится администрацией детского образовательно-оздоровительного учреждения.
- 6. Разрешение на проведение занятий по физкультуре в детском образовательно-оздоровительном учреждении выдается комиссией при приеме ДОЛа к летнему оздоровительному сезону.
Решение оформляется актом установленной формы (приложение).
- 7. Помещения спортивных залов, размещение в них оборудования должны удовлетворять требованиям строительных норм и правил (СниП П-65-73, СниП П-М-3-68 и СниП П-Л-П-70), а также Правил по технике электробезопасности и пожаро-безопасности для детских образовательно-оздоровительных учреждений.
- 8. Количество мест в спортивном зале во время проведения занятий должно устанавливаться из расчета $0,7 \text{ м}^2$ на одного ребенка.
- 9. Поля спортивных залов должны быть упругими, без щелей и застрогов, иметь ровную, горизонтальную и нескользкую поверхность, окрашенную эмульсионной или силикатной краской.
- 10. Полы не должны деформироваться от мытья и к началу занятий должны быть сухими и чистыми.

11. Полезная нагрузка на полы спортивных залов должна быть не более 400 кг/м^2 .
12. Допускается в полу спортивного зала в соответствии с нормативной документацией оборудовать место приземления после прыжков и соскоков.
13. Стены спортивных залов должны быть ровными, гладкими, окрашенными в светлые тона на всю высоту панелей красками, позволяющими легко производить влажную уборку помещения. Окраска должна быть устойчивой к ударам мяча, не осыпаться и не пачкаться при касании стен.
14. Стены спортивного зала на высоту 1,8 м не должны иметь выступов, а те из них, которые обусловлены конструкцией зала, должны быть закрыты панелями на ту же высоту. Приборы отопления должны быть закрыты сетками или щитами и не должны выступать из плоскости стен.
15. Проем, связывающий спортивный зал с инвентарной, должен быть шириной и высотой не менее двух метров и не иметь выступающего порога.
16. Оконные проемы спортивного зала должны располагаться по продольным стенам, остекление окон должно иметь защитное ограждение от ударов мяча, окна должны иметь фрамуги, открывающиеся с пола, и солнцезащитные приспособления.
17. Потолок зала должен иметь не осыпающуюся краску, устойчивую к ударам мяча.
18. В зданиях перекрытия над спортивным залом должны быть трудно сгораемыми с пределом огнестойкости не менее 0,75 ч. Не допускается создавать утепление перекрытий спортивного зала торфом, древесными опилками и другими легко загорающимися материалами.
19. Чердачные помещения гимнастического зала должны содержаться в чистоте и запираться на замок. Ключи от чердачных помещений должны храниться в определенном месте, доступном для получения их в любое время суток. В чердачных помещениях запрещается устраивать склады спортивного инвентаря и оборудования.
20. В качестве источников света для залов должны быть использованы либо люминесцентные светильники типа потолочных плафонов, снабженные

бесшумными пускорегулирующими аппаратами, либо светильниками с лампами накаливания полностью отраженного или преимущественно отраженного светораспределения, при этом применение светильников с защитными углами менее 30° не допускается.

21. Чистка светильников должна проводиться электротехническим персоналом не менее двух раз в месяц.
22. Вентиляция крытых спортивных сооружений должна осуществляться естественным сквозным способом проветривания зала через окна и фрамуги, а также с помощью специальных вентиляционных приточно-вытяжных устройств, при этом устройства должны быть всегда исправны, подвергаться планово-предупредительному ремонту, периодическому техническому и санитарно-гигиеническому испытанию. Результаты испытаний заносятся в специальный журнал.
23. Вентиляция и отопление должны обеспечивать воздухообмен при занятиях физкультурой $80 \text{ м}^3/\text{ч}$ на одного человека и температуру не ниже 14°C .
24. Управление освещением должно обеспечивать возможность частичного отключения осветительной установки. Для этой цели электрическая сеть, снабжающая физкультурный зал, должна быть оборудована рубильниками или двухполюсными выключателями. Рубильники должны управляться и устанавливаться вне помещений - в коридоре, на лестничной площадке и др.
25. Для механизированной уборки в спортивном зале должно предусматриваться не менее двух штепсельных розеток в двух противоположных углах зала. На всех штепсельных розетках должны быть установлены предохранительные заглушки.
26. Комнаты для переодевания детей и обучающихся должны иметь не менее $0,18 \text{ м}^2$ площади на место.
27. Шкафы в комнатах для переодевания устанавливаются в один ярус. Ширина проходов между скамьями и шкафами должна быть не менее $1,5 \text{ м}$. В проходах нельзя устанавливать зеркала, предметы оборудования, загромождать их инвентарем.
28. Душевые кабины должны быть оборудованы индивидуальными смесителями холодной и горячей воды с арматурой управления,

расположенной у входа в кабину, подножками для мытья, а также полочками для принадлежностей.

29. Размеры открытых душевых кабин в осях перегородок должны быть не менее 0,9х0,9 м..
30. Между фронтом душевых кабин и противоположной стеной должно быть расстояние не менее 1,3 м, а между фронтом противоположных рядов душевых кабин - не менее 1,5м.
31. Температура в комнатах для переодевания должна быть не менее 20°С; в душевых 25°С. Кратность обмена воздуха в комнатах для переодевания - 1,5, в душевых - 5,0 м3/ч.
32. Вспомогательные помещения могут иметь только искусственное освещение, причем в санитарных узлах освещенность на горизонтальной поверхности на высоте 0,8 м от пола должна быть не менее 75 лк при люминесцентных лампах и 30 лк - при лампах накаливания.
33. В крытых спортивных сооружениях должно быть оборудовано аварийное освещение, обеспечивающее освещенность не менее 0,5 лк на полу по линии основных проходов и ступеней лестниц. При этом сеть аварийного освещения должна быть либо отдельной, либо с автоматическим переключением при аварийной ситуации на источники питания аварийного освещения.
34. В помещении основных спортивных сооружений на видном месте должен быть вывешен план эвакуации занимающихся на случай пожара или стихийного бедствия. В данном плане эвакуации должно быть предусмотрено спасение детей с территории всех помещений и мест проведения занятий по физическому воспитанию, в том числе из всех вспомогательных помещений.
35. Расстояние от наиболее удаленной точки пола до дверей, ведущих к эвакуационному выходу, не должно превышать 27 метров. Двери, предназначенные для эвакуации, должны открываться в сторону выхода из помещения.
36. В спортивном зале должно быть не менее двух дверей, одна из которых должна выходить на улицу.

37. Двери эвакуационных выходов в спортивных залах допускается запирают только изнутри, с помощью легко открывающихся запоров, задвижек или крючков. Категорически запрещается забивать наглухо или загромождать двери запасных выходов из спортивного зала.
38. Спортивный зал в прилегающих к нему рекреациях должен быть оборудован пожарным щитом с набором ручного противопожарного инвентаря в количестве: огнетушителей - 2 шт., ведер пожарных - 2-4 шт., топоров - 2-4 шт., ломов - 1-2 шт., багров - 2-4 шт.
39. Все спортивные снаряды и оборудование, установленные в закрытых или открытых местах проведения занятий, должны находиться в полной исправности и надежно закреплены.

Надежность установки в результате испытаний инвентаря и оборудования должна быть зафиксирована в специальном журнале. Основные размеры и методы испытания гимнастических снарядов приводятся в данном пособии.

40. Гимнастические снаряды не должны иметь в узлах и сочленениях люфтов, качаний, прогибов, детали крепления (гайки, винты), должны быть надежно завинчены.
41. Жерди брусьев каждый раз перед началом учебного года должны ремонтироваться по всей длине. При обнаружении трещин жердь необходимо заменить.
42. Гриф перекладины перед выполнением упражнений и после их окончания необходимо протирать сухой тряпкой и зачищать шкуркой.

Пластины для крепления крюков, растяжек должны быть плотно привинчены к полу и заделаны заподлицо.

43. Бревно гимнастическое не должно иметь трещин и заусенец на брус, заметного искривления.
44. Опоры гимнастического козла должны быть прочно укреплены в коробках корпуса.

При выдвигании ноги козла должны свободно устанавливаться и прочно закрепляться в заданном положении.

45. Гимнастические маты должны вплотную укладываться вокруг гимнастического снаряда, обеспечивая площадь соскока или предполагаемого срыва и падения.

46. Мостик гимнастический должен быть подбит резиной, чтобы исключить скольжение при отталкивании.
47. Мячи набивные используются по номерам строго в соответствии с возрастом и физической подготовленностью детей.
48. Вес спортивных снарядов для метания должен соответствовать возрасту и полу согласно правилам соревнования.
49. Размещение оборудования должно предусматривать безопасную зону вокруг каждого гимнастического снаряда.

Рекомендации по оказанию доврачебной помощи пострадавшему и порядок расследования и учета несчастных случаев с детьми

Первая доврачебная скорая помощь пострадавшему должна быть оказана врачом, медсестрой, инструктором по физкультуре или любым членом педагогического состава в соответствии с правилами оказания этой помощи.

При оказании первой доврачебной помощи могут быть использованы все находящиеся под руками оказывающего данную помощь стерильные средства, а также препараты, лекарства, инструменты из аптечки, которая должна храниться в специально отведенном месте при каждом спортивном сооружении и должна содержать:

- бинт или марлю (стерильные);
- вату гигроскопическую (стерильную);
- йодную настойку 3-5% (спиртовая);
- перманганат калия (свежеприготовленный раствор);
- нашатырный спирт;
- валериановые капли;
- инструментарий (ножницы, медицинский ланцет, булавки, жгут).

После оказания первой доврачебной помощи следует направить пострадавшего в лечебное учреждение.

Спортивный зал должен быть обеспечен носилками, иметь телефон медпункта и ближайшего лечебного учреждения, где может быть оказана медицинская помощь.

Расследование и учет несчастных случаев с детьми во время учебно-воспитательного процесса проводится в соответствии с Положением о расследовании и учете случаев, происшедших с учащимися общеобразовательных школ всех типов и детей, находящихся во внешкольных и дошкольных учреждениях системы Министерства образования.

**Акт-разрешение на проведение занятий
по физической культуре и спорту в спортивном зале**

Комиссия в составе председателя

и членов комиссии

составила настоящий акт в том, что:

1. В спортивном зале организованы места занятий, которые соответствуют нормам

по охране труда, правилам техники безопасности и производственной санитарии, а также возрастным особенностям обучаемых.

2. Административно-педагогический персонал образовательно-оздоровительного учреждения с правилами безопасности и производственной санитарии при проведении работы по физической культуре и спорту с детьми ознакомлен.

3. Замечания и предложения комиссии:

4. Заключение комиссии о готовности спортивного зала к занятиям

Председатель комиссии члены комиссии

члены комиссии

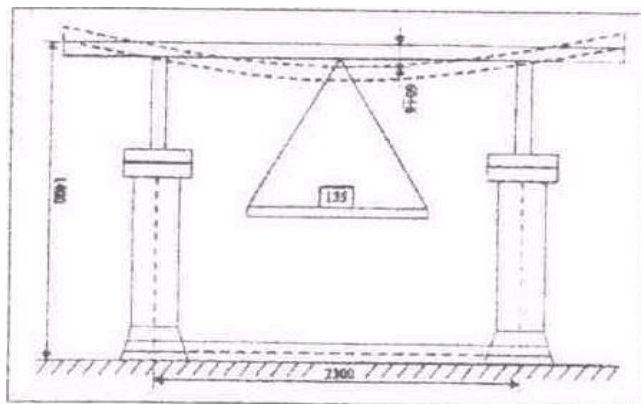
« ____ » _____ 200__ г.

Методика испытаний спортивного инвентаря и оборудования при занятиях по физической культуре

*(Извлечение из Правил безопасности занятий по физической культуре и
спорту в общеобразовательных школах)*

Основные размеры в мм и методы испытания гимнастических снарядов

Брусья

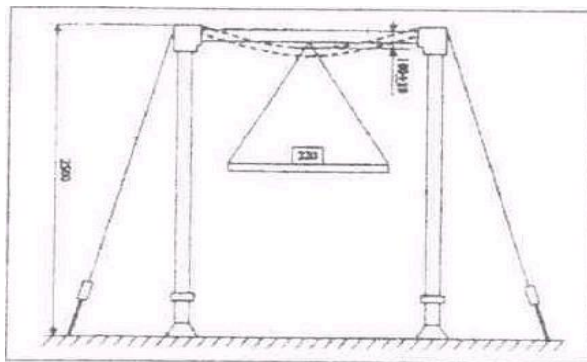


Расстояние по длине между стойками - 2300 мм.
 Расстояние по ширине между стойками - 520 мм.
 Высота жердей от пола - 1300 + 2100 мм.

Прочность установки равновысоких брусьев определяется грузом весом 135 кг, приложенным в середине жерди, установленной на высоте 1400 мм.

Эластичность жердей должна соответствовать прогибу жерди не более 60 ± 6 мм.

Перекладина



Высота стержня перекладины от пола - $1450 + 2550$ мм.

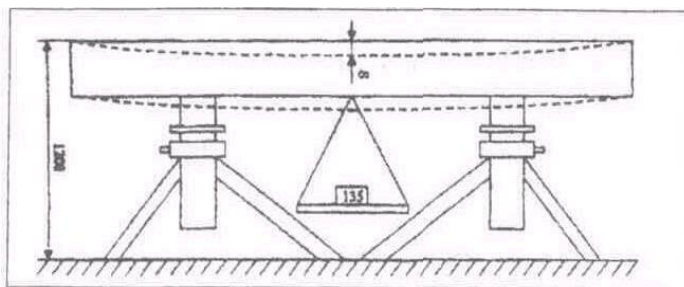
Длина стержня перекладины - 2400 мм.

Диаметр стержня перекладины - 28 мм.

Площадь для установки перекладины - 9000×4500 мм.

Прочность установки проверяется: к середине грифа на высоте 2500 мм прикладывается нагрузка равная 220 кг, прогиб может составлять не более 100 ± 10 мм. После снятия нагрузки гриф должен принять первоначальное положение.

Бревно



Высота бревна по верхней кромке от пола - $750 + 1200$ мм..

Длина - 5000 мм.

Ширина опорной поверхности - 100 мм.

Толщина бревна - 160 мм.

Прочность установки проверяется - к середине бревна, устанавливаемого на высоте 1200 мм подвешивается груз в 135 кг. Прогиб

бревна не должен превышать 8 мм.

**Журнал регистрации результатов испытаний
спортивного инвентаря и оборудования**

а) Результаты испытаний спортивного инвентаря и оборудования

Дата	Наименование инвентаря и оборудования	Испытательная нагрузка	Результаты испытания	Подпись членов комиссии, проводивших испытания
1	2	3	4	5
5.08.00	Перекладина	220кг	Прогиб 100 мм. Остаточных деформаций и трещин не обнаружено	

**Форма акта приемки спортивных сооружений
на готовность к занятиям**

**Наименование спортивных сооружений
на готовность к эксплуатации в 200__ году**

Утверждаю
Директор

«_____»

_____ 200__ г.

Подпись

**Акт приемки спортивных сооружений
на готовность к занятиям в 200__ году**

от _____

«_____»

_____ Г.

учреждения

наименование

Комиссия, назначенная приказом директора

от от «__» _____ г. № ____ в составе:

Председатель комиссии _____ заместитель директора
по...

Члены комиссии:

_____ заместитель директора
по учебно-воспитательной работе

_____ инструктор по физической культуре

_____ специалист по охране труда

_____ медицинский работник

_____ представитель профкома

установила:

1. Площадь спортивного зала по норме 540 м², фактически имеется рядной -
по

норме 32 м², фактически _____ м²; гардеробные оборудованы крючками
для
одежды.

2. Санитарные узлы (ед.)

- туалеты (всего), в т.ч. пригодные к эксплуатации _____ (ед.);
- душевые (всего), в т.ч. пригодные к эксплуатации _____ (ед.).

3. Спортивные площадки:

- волейбольная _____ м², в т.ч. пригодная к эксплуатации _____;
- баскетбольная _____ м², в т.ч. пригодная к эксплуатации _____;
- футбольное поле _____ м², в т.ч. пригодная к эксплуатации _____;

4. Спортивный инвентарь:

- мячи футбольные по норме (ед.) _____, фактически _____;
- мячи волейбольные по норме (ед.) _____, фактически _____;
- маты по норме (ед.) _____, фактически _____;

5. Надежность установки оборудования испытана:

- бревно _____;

- перекладина _____;
- брусья _____;

6. Аптечка (имеется, не имеется) - укомплектована в соответствии с Правилами безопасности по физической культуре.

7. Методическая литература и программы для выполнения всех занятий с детьми (имеется, не имеется). Нет методических рекомендаций по выполнению _____.

8. Освещенность в физкультурных залах по норме 250 лк, фактически (лк) _____, замеры проведены люксметром № _____ от _____ (дата).

9. Целостность пола _____ соответствует нормативным требованиям.

10. Выступающие из стен предметы (крючки, штыри и т.п.) _____.

11. Педагогический стаж инструктора по физической культуре _____ лет, курсовую подготовку по охране труда и безопасности жизнедеятельности прошел _____ (не проходил).

12. Инструкции по охране труда и безопасности жизнедеятельности имеются (да, нет) _____.

13. Инструкции для детей при занятиях физической культурой имеются (да, нет) _____.

На основании осмотра спортивного зала, площадок, футбольного поля, бассейна, инвентаря и оборудования, ознакомления с соответствующей документацией комиссия приняла Решение:

Считать спортивные сооружения, инвентарь и оборудование _____ ГОТОВЫМ К проведению занятий в период с «__» _____ 200__ г. по «__» _____ 200__ г.

Председатель комиссии _____

Члены комиссии:

Выдержки из санитарных правил и норм
(СанПин 2.4.2. -576-96)
(Извлечения)

Санитарные правила обязательны для соблюдения всеми государственными органами и общественными объединениями, предприятиями или иными хозяйственными субъектами, организациями и учреждениями, независимо от их подчиненности и форм собственности, должностными лицами и гражданами.

Оборудование спортивной зоны должно обеспечивать выполнение учебных программ по физическому воспитанию, а также проведение секционных спортивных занятий и оздоровительных мероприятий.

Спортивно-игровые площадки должны иметь твердое покрытие, футбольное поле - травяной покров.

Запрещается проводить занятия на сырых площадках, имеющих неровности и выбоины.

Спортивный зал следует размещать на первом этаже в пристройке. Его размеры должны предусматривать выполнение полной программы по физическому воспитанию детей и возможность вечерних спортивных занятий.

Рекомендации
по наблюдению за физическим состоянием детей
и предупреждению негативных последствий для их здоровья
во время проведения занятий по физической культуре и спорту

Таблица 1. Внешние признаки утомления при физических напряжениях

Признаки	Небольшое физиологическое утомление	Значительное утомление (острое переутомление 1 степени)	Резкое переутомление (острое переутомление II степени)
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, синюшность
Потливость	Небольшая	Большая (выше пояса)	Особо резкая (ниже пояса), выступание солей
Дыхание	Учащенное (до 22-26 в 1 мин на равнине и до 36 на подъеме)	Учащенное (38-46 в мин), поверхностное	Резкое (более 50-60 в 1 мин), учащенное, через рот, переходящее в отдельные вдохи, сменяющееся беспорядочным дыханием
Движение	Бодрая походка	Неуверенный шаг, легкое покачивание, отставание на марше	Резкие покачивания, появление некоординированных движений. Отказ от дальнейшего движения
Общий вид, ощущения	Обычный	Усталое выражение лица, нарушение осанки (сутулость, опущенные плечи). Снижение интереса к окружающему	Измощенное выражение лица, резкое нарушение осанки («вот-вот упадет»), апатия, жалобы на резкую слабость (до протрации), сильное сердцебиение, головная боль, жжение в груди, тошнота, рвота
Мимика	Спокойная	Напряженная	Искаженная
Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение указаний	Неточность команд, ошибки при перемене направления	Замедленное, неправильное выполнение команд. Воспринимается только громкая команда.
Пульс, уд/мин.	110-115	160-180	180-200 и более

Помните, что каждый ребенок индивидуален по

психофизиологическому, физическому и интеллектуальному развитию. Нагружая ребенка физически, надо четко представлять себе состояние здоровья каждого ребенка и строго следовать предписаниям врачей.

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель Министра общего
и профессионального образования
Российской Федерации
_____ Е.Е.Чепурных
«15» сентября 1998 г.

Заместитель Министра здравоохранения
Российской Федерации
_____ Т.И.Стуколова
«15» сентября 1998 г.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ
для медицинских работников, инструкторов по физической культуре и
плаванию, воспитателей летних оздоровительных учреждений
по профилактике несчастных случаев на воде
(в сокращенном варианте)

<i>Составили:</i> к.м.н., заел врач Российской Федерации Засл. деятель науки России, профессор Заслуженный врач Российской Федерации	Москва, 1998 г. Велитченко В. К. Хрущев С.В. Шлейфер А.А.
--	--

Методическое пособие составлено под редакцией директора Центра лечебной физкультуры спортивной медицины Министерства здравоохранения Российской Федерации, профессора, заслуженного врача Российской Федерации Иванова И.Л.

Методическое пособие написано для медицинских работников, инструкторов по оздоровительной физкультуре и плаванию, воспитателей и администрации летних оздоровительных учреждений.

В методическом пособии обобщен многолетний опыт работы медицинских работников летних оздоровительных учреждений, специалистов ОСВОДа, инструкторов по плаванию и службы скорой медицинской помощи по профилактике несчастных случаев на воде и по оказанию неотложной, первой медицинской и специальной врачебной помощи детям и подросткам, пострадавшим на воде.

Рецензент: Заслуженный деятель науки Российской Федерации, д.м.н., профессор Чоговадзе А.В.

Плавание - прекрасное средство физического развития и укрепления здоровья Оно доставляет людям много радости, поднимает настроение, служит прекрасным средством закаливания. Умение держаться на воде и плавать сохраняет человеку жизнь, когда он по какой-либо причине оказывается на глубокой воде.

Дети умеют плавать с 2-3-х недельного возраста. После 3-4-х месячного возраста рефлекс плавания угасает, и их обучать плаванию приходится заново. Систематические занятия плаванием помогают развивать у детей и подростков смелость, настойчивость, решительность, дисциплинированность. Они

устраняют чрезмерную возбудимость и раздражительность, укрепляют нервную систему ребенка, воспитывают уверенность в себе. Вода очищает кожу от грязи, пота, жира, купающийся дышит увлажненным, прохладным и чистым воздухом.

Движения в воде стимулируют дыхание, кровообращение, улучшают деятельность желудка и кишечника, совершенствуют терморегуляцию, и организм становится менее восприимчивым к простудным заболеваниям. Занятия плаванием развивают и укрепляют костно-мышечную систему, так как в воде тело человека находится практически в невесомости с включением в работу всех звеньев опорно-двигательного аппарата, - это способствует улучшению питания суставов и периартикулярных тканей позвоночника, конечностей, что является профилактическим средством остеохондроза и суставной патологии.

Особенно полезно купаться в море и естественных водоемах, плескательных бассейнах. В закрытых плавательных бассейнах особой популярностью в последнее время стали пользоваться наливные пластиковые бассейны. Практически доступны для ДДУ, школ, учебных заведений и учреждений. Можно изменять размеры в зависимости от помещения или сооружать на летний период на свежем воздухе.

В закрытых плавательных бассейнах и пластиковых бассейнах можно купаться круглый год, проводить массовое обучение держаться на воде, плаванию и закаливанию.

Большая теплопроводность воды (в 28 раз больше воздуха) способствует не только закаливанию и устойчивой терморегуляции организма, но является хорошим средством избавиться от избытка жировой массы тела.

Трудно перечислить все благоприятные воздействия воды на человека в открытых и закрытых, искусственных и естественных водоемах, но, к сожалению, ежегодно на воде гибнет от несчастных случаев более 20 тыс. человек по стране и более 30% из них – дети.

ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ И ОБСТОЯТЕЛЬСТВА НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЕВ НА ВОДЕ:

1. Неправильный выбор места купания (наличие плавающих судов, необследованное дно, наличие омутов, свай, быстрое течение и др.):
2. Купание детей на общих пляжах, наличие пьяных в местах купания детей;
3. Отсутствие спасательных средств в местах купания;
4. Проведение занятий купания инструкторами в нетрезвом виде и под наркотическим воздействием;
5. Допуск к купанию детей; не прошедших обследование у врачей, и детей, имеющих противопоказания к купанию;
6. Невыполнение организаторами купания требований техники безопасности на воде.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ КУПАНИЯ В ЛЕТНИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЯХ, В ПОХОДЕ

Купание в туристском походе и в оздоровительном лагере, организованном отдыхе школьников - один из наиболее ответственных моментов и требует от руководителей отдыха серьезного отношения.

В походе купание преследует только гигиенические и оздоровительные, а не спортивные цели. В оздоровительном лагере при наличии оборудованных мест можно проводить и соревнования.

Купание в населенных пунктах проводится на имеющихся там пляжах, снабженных ограждениями, дежурными спасательными шлюпками. Во всех случаях, когда нет бассейна и специально оборудованных пляжей, руководитель обязан лично проверить глубину и безопасность места, выбранного для купания, убедиться в отсутствии старых свай, камней и т.д.

Глубина места купания при скорости течения не выше 0,5 м/с должна быть не больше 1,0 – 1,2 м.

При промере глубины места купания нельзя ограничиваться прохождением по прямой от берега, нужно несколько раз пройти выбранный участок по всем направлениям. Границы купания необходимо показать всем купающимся.

Температура воды при купании должны быть не ниже +18°C,

Если туристская группа имеет свои лодки, они должны патрулировать участок, отведенный для купания.

Каждое купание проводится с разрешения руководителя группы и только в его присутствии.

Для наблюдения и своевременного оказания помощи один из руководителей должен находиться на берегу.

Если в группе есть пловцы разрядники, следует привлечь их к дежурству в помощь руководителю, но нельзя им перепоручать руководство купанием.

Во время купания нельзя допускать криков. Необходимо объяснить участникам, что крик - это сигнал о помощи.

Категорически запрещается купание с лодки, ныряние в воду с мостков, лодок, обрывистого берега, а также купание в сумерки и в ночное время, купание после принятия пищи в течение 1,5 ч.

ТРЕБОВАНИЯ К ВЫБОРУ МЕСТА КУПАНИЯ

1. Купание учащихся в походе в населенных пунктах или вблизи них должно проводиться на пляжах, специально оборудованных для купания детей и имеющих ограждения и дежурные спасательные шлюпки.

2. Во всех случаях, когда нет бассейна и специально оборудованных пляжей, места купания должны располагаться вне спуска канализационных вод, ливневых стоков и других источников загрязнения вод.

3. Места для купания в реках следует выбирать выше мест спуска сточных вод, участков, используемых для стирки и полоскания белья, стойбищ и водопоя скота, купания животных.

4. Категорически запрещается купание на водоеме вблизи пиротехнических сооружений, плотин, шлюзов, дамб, в границах первого пояса зоны санитарной охраны источников хозяйственно - питьевого водоснабжения.

Для пляжа выбирают участок реки, где нет водоворотов, ям и быстрого течения. Выбранное место должно иметь постепенное углубление, твердое песчаное покрытие. Водную территорию пляжа нужно тщательно очистить от водной растительности, корней, затонувших веток, ракушек, битой посуды и другого мусора. Акваторию пляжа необходимо оградить плавучими буйами.

Во время купания на пляже должна находиться спасательная лодка с хорошей маневренностью, легкостью хода, малой осадкой и достаточной устойчивостью. Шлюпка должна быть рулевой.

Спасательная шлюпка оборудуется следующими принадлежностями: веслами по числу уключин и одним запасным: комплектом уключин и одной запасной; исправным рулевым управлением; двумя спасательными кругами и двумя спасательными поясами; спасательной веревкой длиной не менее 15 м; белым сигнальным флагом; мегафоном или рупором; черпаком для отлива воды.

При организации учебно-тренировочных занятий по обучению плаванию группа не должна превышать 10 человек на одного преподавателя.

ПРЕПОДАВАТЕЛЬ, ИНСТРУКТОР ПО ПЛАВАНИЮ ОБЯЗАН:

(все мероприятия проводятся под контролем врача лагеря)

проводить занятия только в строго определенном месте, при наличии всех необходимых спасательных средств (шлюпки, спасательные круги, жилеты);

постоянно находиться на месте занятий;

иметь навыки спасания утопающих и уметь оказывать первую медицинскую помощь;

все время следить за купающимися;

организовать и постоянно поддерживать порядок на месте занятий;

прикрепить к не умеющим плавать хорошо плавающих учащихся;

обязать их оказывать помощь в освоении техники плавания и следить за своим напарником;

после проведения занятий необходимо провести поименную переключку и организованно покинуть пляж, бассейн или водоем.

Обучение плаванию производится на крайних, неглубоких дорожках бассейна или в специально отведенных местах на пляже. Прыжкам обучают только тех учащихся, кто умеет плавать. Прыгать в воду следует только одному. Очень важно добиться во время занятий на воде высокой сознательной дисциплины.

Однако все меры предупреждения несчастных случаев на воде будут мало эффективными, если сами купающиеся не будут выполнять правила поведения на воде и следовать следующим рекомендациям:

1. Перед началом купального сезона проверить состояние своего здоровья у врача и получить советы о режиме пользования солнцем, воздухом и водой.
2. Не купаться в одиночку и в безлюдных местах.
3. Соблюдать дисциплину и порядок на воде.
4. Купаться не менее чем через 1,5 часа после приема пищи.
5. Не злоупотреблять длительным пребыванием на солнце, что может привести к солнечному или тепловому удару.
6. Не находиться долго в воде, так как это приводит к ознобу, переохлаждению тела и появлению судорог
7. Входить в воду осторожно, на глубоком месте остановиться и окунуться с головой.
8. Не теряться при возникших судорогах. Стараться удержаться на поверхности и подать сигнал бедствия.
9. Оказавшись в водовороте, набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность.
10. Попав в сильное течение, плыть только по течению к берегу.
11. Не умеющему плавать - купаться на глубине не более 1 м.
12. Не прыгать в воду головой вниз при ушных заболеваниях, особенно при повреждении барабанной перепонки.
13. Не оставаться долгое время под водой.
14. Во время купания следить за окружающими и в случае опасности оказать им помощь или сообщить дежурному спасателю.
15. Выходя из воды, быстро вытереть насухо тело, растереть его полотенцем, быстро одеться и пройтись. Сразу после купания на солнце лежать не следует. Солнечные ванны лучше принимать до купания, а после купания полежать в тени.

КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

1. Купаться в нетрезвом состоянии, при употреблении наркотиков.
2. Купаться в ночное время.
3. Сильно разогретым входить в воду.
4. Заплывать за ограничительные знаки, буйки.
5. Прыгать в воду с сооружений, не приспособленных для этого, и в незнакомых местах.
6. Плавать по фарватеру судоходной реки.
7. Подплывать к моторным лодкам, баржам, судам и т.д.
8. Баловаться, спорить в воде, подавать ложные сигналы бедствия. Не допускать толчки, удары и другие активные воздействия на товарищей, находящихся в воде.
9. Купаться при большой волне.

При несчастных случаях на воде все лица, находящиеся поблизости, должны немедленно оказать помощь пострадавшему.

ПРИ КАТАНИИ НА ЛОДКАХ И ДРУГИХ ПЛАВУЧИХ СРЕДСТВАХ ДЕТИ ДОЛЖНЫ ВЫПОЛНЯТЬ ОПРЕДЕЛЕННЫЕ ПРАВИЛА

Перед посадкой в лодку;

- ознакомиться с правилами пользования лодкой;
- осмотреть лодку и убедиться в ее исправности;
- проверить наличие спасательных средств;
- проверить наличие и исправность весел, руля, уключин, черпака для

воды.

При посадке в лодку:

- входить в лодку по одному, передвигаться к сидениям посередине лодки;

- не садиться на борта лодки, не вставать и не становиться на сидения.

Во время катания в лодке:

- зорко следить за тем, чтобы не допустить столкновения;
- не пересекать курс идущих пароходов и катеров;
- не подходить близко и не причаливать к проходящим судам;
- услышав частые и короткие сигналы с парохода, немедленно уклониться в сторону на безопасное расстояние от проходящего судна;
- не прыгать с лодки;
- не пересаживаться во время движения с одной стороны лодки на другую, не переходить с места на место;
- не кататься на лодках вблизи причалов и пристаней, в местах большого движения пароходов, около шлюзов, плотин, мостов и работающих землеройных снарядов;
- заметив утопающего, катающиеся на лодке должны принять меры для его спасения; сами же соблюдать осторожность, не делать резких движений и не наклонять лодку в одну сторону;
- при опрокидывании лодки держаться за нее, подать сигнал бедствия и общими усилиями стараться подгрести к берегу.

КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

1. Кататься на лодках в нетрезвом состоянии, наркотическом опьянении.
2. Кататься при большой волне.
3. Кататься на фарватере судоходной реки.
4. Кататься в местах, отведенных для купания (пляжах).
5. Перегружать лодку сверх установленной нормы.
6. Кататься на неисправных лодках.

По возвращении с катания на лодке необходимо выходить на причал по одному, сдать лодку дежурному и заявить о всех обнаруженных неисправностях лодки и инвентаря.

НЕСЧАСТНЫЕ СЛУЧАИ НА ВОДЕ

Основные причины несчастных случаев на воде - неумение плавать, техническая и психологическая неподготовленность к экстремальным ситуациям, грубое нарушение техники безопасности.

Человек, оказавшийся в воде, особенно в холодное время года, должен проявить максимум волевых усилий для сохранения своей жизни. Уверенность в своих силах, психологическая устойчивость, критическая оценка ситуации, целенаправленность действий - вот основные факторы, которые помогут избежать тяжелых последствий и сохранить жизнь.

Умение плавать - отнюдь не единственное условие сопротивления воздействиям внешней среды. Сильное влияние оказывают на человека штормовая волна, низкая температура, оторванность от людей и т.п. Практика показывает, что зачастую люди погибают не в силу физических и физиологических причин, а от страха, оттого что человек, тем более ребенок или подросток, впервые оказался в такой ситуации. Страх парализует волю человека и тем самым лишает его возможности оценивать обстановку и выбирать оптимальные для этих условий формы поведения и способы действий.

Во время походов на шлюпках, при тренировках в холодное время года желательно надеть теплое белье, свитер, носки, перчатки, поверх них - водонепроницаемую куртку или штормовку и спасательный нагрудник или жилет.

САМОПОМОЩЬ НА ВОДЕ

Оказавшиеся за бортом должны постараться собраться вместе вокруг плавающих предметов или коллективных спасательных средств и, в случае необходимости, привязаться к одному из них. Пребывание даже на опрокинувшейся шлюпке увеличивает время, безопасного нахождения в воде.

Способы пассивного плавания

В некоторых случаях необходимо как можно дольше удержаться на плаву без спасательных средств. Зачастую люди в подобной ситуации теряются, начинают барахтаться, вскоре полностью выбиваются из сил и тонут. Чаще всего это происходит от незнания способности человека практически без всяких усилий удерживаться на поверхности воды, его естественной плавучести. Плавучесть во многом зависит от телосложения (соотношения объемов костной, мышечной и жировой тканей, удельного веса костной ткани и т.п.). Главной же «подъемной силой» является умение глубоко и ритмично дышать. Правильное дыхание позволяет удерживаться на поверхности воды без движения при условии, если голова будет опущена в воду и на поверхности остается одно лицо.

Для обеспечения горизонтального устойчивого положения в воде достаточно повернуться на спину и завести прямые руки за голову. Если ноги продолжают опускаться, то можно приподнять из воды пальцы или кисти рук.

Но надо понимать, что ноги могут находиться и в несколько спущенном положении. Если по каким-либо причинам трудно завести руки за голову, то можно развести руки в стороны или вытянуть их вдоль тела и делать кистями легкие подгребающие движения. Важно максимально расслабить тело в таком положении и обратить основное внимание на дыхание. Вдох должен быть быстрым и глубоким, а выдох - длинным, растянутым. Вдох следует делать только через рот, выдох - через рот и нос. Случайно попавшую э дыхательные пути воду удаляют коротким резким выдохом через нос. Отдых в статическом положении на спине эффективен преимущественно при спокойном состоянии поверхности воды.

При волнении для пассивного удержания на плаву больше подходит способ Фреда Лану. Его особенность заключается в чередовании сравнительно продолжительного периода расслабления с периодом незначительных движений, необходимых для вдоха. Цикл от вдоха занимает 9-14 сек. И состоит из 5 фаз:

- 1 - лицо слегка поднять над водой, сделать короткий вдох ртом (1-2 с);
- 2 - опустить голову под воду, легким движением рук вниз погасить инерцию опускания (2 с);
- 3 - полностью расслабить тело, в середине фазы начать медленно выдыхать (4-6 с);
- 4 - подготовка к поднятию головы, одну ногу вывести вперед (ноги принимают положение «Открытые ножницы»), кисти рук медленно поднести к лицу, продолжать выдох (1-2 с);
- 5 - сделать гребок двумя руками от лица, сводящие движения ногами («ножницы закрываются»), при этом тело принимает почти вертикальное положение, голова поднимается над водой, выдох заканчивается (1-2 с).

При освоении этого способа статического плавания не следует делать слишком глубокий вдох, мелкий короткий выдох, затягивать дыхательную паузу (она может длиться 2-6 сек. или исключаться совсем), затягивать продолжительность цикла.

Способ Фреда Лану можно освоить примерно за час. Он хорошо себя оправдывает и в том случае, если человек находится в воде одетым. Следует учитывать, что продолжительное применение только одного из способов пассивного плавания утомительно, поэтому рекомендуется чередовать оба эти способа.

Зачастую самым серьезным испытанием для человека, попавшего в воду, является холод. Теплоемкость воды в 20 раз выше, чем воздуха, потеря тепла идет со всей поверхности тела. В движении теплотери значительно увеличиваются. Поэтому, попав в холодную воду, не следует выполнять энергичные плавательные движения. Особенно активно человек начинает двигаться, увидев берег, не учитывая того, что даже при температуре воды около +10°C хороший пловец может проплыть всего 0,5-0,8 мили до наступления переохлаждения. С понижением температуры это расстояние быстро уменьшается.

Существует несколько приемов, позволяющих увеличивать время пребывания в холодной воде.

При попадании в воду следует освобождаться от той одежды, которая затрудняет сохранение плавучести. Одежду, которая не мешает движениям, не следует снимать, так как она помогает сохранить тепло. Даже в теплой воде не надо сбрасывать всю одежду.

При плавании со спасательным жилетом или нагрудником, обладающим двойным запасом плавучести, не нужно полностью избавляться от тяжелой, намокшей одежды.

Она существенно защитит от переохлаждения в воде. При определенных условиях целесообразно снять тяжелую обувь и одежду с целью увеличения скорости плавания. Для этого же необходимо вывернуть все карманы (заполнившись водой, они затрудняют плавание), развязать тесемки нижнего белья, расстегнуть ремень. Быстрое плавание наиболее целесообразно, когда надо воспользоваться коллективными спасательными средствами или доплыть до находящегося поблизости берега.

Для сохранения тепла надо стараться делать как можно меньше движений, за исключением самых необходимых, и избегать погружения головы в воду. Основные участки тела, через которые происходит отдача тепла, находятся вдоль боков и в паху. Поэтому в воде подтянуть к животу колени, руки прижать к бокам и груди. В положении «Группировка» теплопотери уменьшаются до 55%. При температуре воды +10°C в этом положении тела можно продержаться около 4 часов; лежа неподвижно в воде, раскинув конечности, - 2,5 ч; плавая в горизонтальном положении - всего 1,5 ч. Особое внимание следует обратить на сохранение тепла в области груди. Рекомендуется держать тело в более теплом (поверхностном) слое воды. В некоторых случаях для согревания можно применить способ изометрического напряжения мышц тела и конечностей (4-6 раз по 4-5 с).

Важным фактором, позволяющим нам более успешно противостоять холоду, является закаливание. В этом случае уменьшение теплопотерь происходит за счет уменьшения теплопроводности кожи.

Если в воде рядом находятся несколько человек, то это надо использовать для сохранения тепла. Для этого следует сгруппироваться по 3 человека, плотно прижаться друг к другу боками, насколько это позволяют нагрудники, жилеты или пояса, руки положить друг другу на плечи, как можно плотнее переплести ноги. Это позволит увеличить время безопасного пребывания в холодной воде в несколько раз.

Учитывая, что охлаждение человека в воде происходит при температурах, близких к температуре тела, во всех случаях попадания в воду надо принимать меры по предотвращению переохлаждения,

Одной из опасностей, подстерегающих человека в воде, являются судороги. Они представляют собой двигательное расстройство, проявляющееся в произвольном, ритмичном или непрерывном сокращении мышц, обычно сопровождающееся неприятными тянущим