

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования « Спортивная школа
« Кичменгский Городок»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО
«Спортивная школа «Кичменгский Городок»

от

И. С. Дурягин



ПРОГРАММА

ВВОДНОГО ИНСТРУКТАЖА ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ ЛЕТНЕГО
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ
ПРЕБЫВАНИЕМ.

1. Общие сведения о лагере, территории
2. Правила поведения для воспитанников
3. Режим дня
4. Правила поведения в столовой
5. Питьевой режим и другие необходимые вопросы.

Примечания.

Водный инструктаж проводится:

- по инструкции, разработанной в соответствии с данной программой вводного инструктажа, утвержденной руководителем и согласованной с педагогическим коллективом образовательного учреждения;
- начальником лагеря, тренерами- преподавателями и другими работниками лагеря;
- со всеми воспитанниками в летнем оздоровительном лагере;
- один раз в начале каждой смены;
- с регистрацией в журнале установленной формы с росписью воспитанниками и инструктора за каждого ребёнка.

1	Название организации	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа «Кичменгский Городок»
2	Адрес организации	161400, РФ, Вологодская обл., с. Кичменгский Городок, ул. Полевая, д. 30
3	ФИО руководителя организации	Дурягин Иван Серафимович, тел. 8-817-40-2-15-05 <u>Электронная почта:</u> <u>2022024sh@mail.ru</u>
4	Сроки реализации, количество детей	Лагерная смена – с 01 по 19 июня 2026 года, 30 человек

1. Общие правила поведения в лагере с дневным пребыванием

1.1. В лагере с дневным пребыванием учащимся необходимо строго соблюдать *настоящие правила поведения детей в лагере с дневным пребыванием* при спортивной школе, а также другие инструкции и инструктажи, с которыми их знакомят тренеры-преподаватели и администрация лагеря.

1.2. Детям необходимо соблюдать режим дня лагеря, общие санитарно-гигиенические нормы (умываться, причесываться, одеваться по погоде и т.д.).

1.3. Каждый ребенок (подросток) обязан соблюдать все установленные в лагере правила, в том числе правила противопожарной безопасности, правила проведения экскурсий, автобусных поездок, походов и т.п.

1.4. Ребенок (подросток) обязан быть вместе с отрядом. При необходимости отлучиться, обязательно получить разрешение своего тренера-преподавателя.

1.5. Выход за территорию лагеря допускается только с разрешения начальника лагеря (или директора) и только в сопровождении тренера.

1.6. Каждый ребенок (подросток) и сотрудник лагеря дневного пребывания должен беречь зеленые насаждения на территории школы, соблюдать чистоту.

1.7. В случае ухудшения самочувствия необходимо сообщать тренеру-преподавателю.

1.8. Необходимо соблюдать правила поведения в общественных местах - словами, действиями и поведением не мешать окружающим, не оскорблять их эстетическое чувство.

1.9. В лагере запрещается курить и употреблять спиртные и слабоалкогольные напитки.

1.10. Дети обязаны бережно относиться к имуществу школы, быть аккуратными как со своим, так и с чужим имуществом.

1.11. Дети, посещающие лагерь, должны вести себя честно и достойно, придерживаться норм морали и этики в отношениях между собой и со старшими.

1.12. Дети должны обращаться по имени, отчеству и на «Вы» к тренерам-преподавателям, работникам лагеря и другим взрослым.

1.13. Дети обязаны уступать дорогу взрослым; старшие дети должны пропускать младших, мальчики – девочек.

1.14. Ученики должны приходить в лагерь к началу рабочего дня лагеря (к 8.30 часам).

1.15. Войдя в лагерь, дети должны снять верхнюю одежду и обувь, надеть сменную обувь, привести в порядок одежду и причёску.

1.16. Дети выполняют утреннюю зарядку под руководством тренера-преподавателя.

1.17. Физическая конфронтация, запугивание и издевательства, попытки унижения личности, дискриминация по национальному или расовому признакам относятся к недопустимым формам поведения.

1.18. Категорически запрещено применять непристойные выражения и жесты.

1.19. Категорически запрещено приносить и применять в лагере и на его территории оружие, взрывоопасные и огнеопасные вещества, горючие жидкости, пиротехнические изделия, газовые баллончики, алкогольные напитки, наркотики, одурманивающие средства, а также ядовитые и отравляющие вещества.

1.20. Детям, нашедшим потерянные или забытые, как они считают, вещи, следует передать их дежурному администратору, начальнику лагеря или тренеру-преподавателю.

1.21. Перемещаясь с одного этажа на другой, детям необходимо быть предельно осторожными. На лестнице нельзя перегибаться через перила, необходимо смотреть себе под ноги и придерживаться правой стороны.

1.22. При пропуске дней работы лагеря с дневным пребыванием, ученик обязан предоставить тренеру-преподавателю справку или записку от родителей (лиц их заменяющих) о причине отсутствия.

Режим работы лагеря

Лагерь работает с 08.30 до 14.30 ч.

Элементы режима дня	Время проведения
Сбор детей	08.20-08.30
Зарядка	08.30-8.50
Завтрак	8.50-09.30
Тренировочные занятия с тренерами-преподавателями	09.30- 12.00
Обед	12.00-13.00
Работа по плану отряда, культурно-массовые мероприятия, оздоровительные процедуры	13.00-14.20
Линейка, уход домой	14.20-14.30

2. Правила поведения детей в столовой лагеря

2.1. Дети посещают столовую соответственно принятому графику.

2.2. Накрывают столы дежурные отряда.

2.3. Категорически запрещено входить в столовую в верхней одежде, а также с сумками.

2.4. Во время еды в столовой дети обязаны придерживаться хороших манер и вести себя прилично. Детям следует мыть руки перед едой, есть аккуратно, сидя за столом, не раскидывать еду, косточки, огрызки, не выносить еду из столовой.

2.5. Дети обязаны уважительно относиться к работникам столовой.

2.6. Разговаривать во время еды следует тихо, чтобы не мешать тем, кто ест по соседству.

2.7. Каждый ребенок должен убрать за собой посуду после приёма пищи и поставить на место стулья.

2.8. Дети обязаны аккуратно обращаться с имуществом школьной столовой.

2.9. Воспитанники обязаны убирать за собой грязную посуду.

Инструкция №1

ПО ПРАВИЛАМ ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

1. На территории образовательного учреждения запрещается разводить костры, зажигать факелы, применять фейерверки и петарды.
2. Запрещается курить в здании образовательного учреждения и на его территории.
3. Запрещается приносить в образовательное учреждение спички, горючие жидкости (бензин и растворители), легковоспламеняющиеся вещества и материалы.
4. Запрещается пользоваться в кабинетах, спортивных залах осветительными и нагревательными приборами с открытым пламенем или спиралью (у электроплиток).
5. Не пользоваться неисправными электроприборами. При пользовании электроутюгом необходимо ставить его на надежную подставку.
6. Не оставлять без присмотра включенные электроприборы.
7. В случае возгорания и появления пламени:
 - применить имеющиеся средства пожаротушения;
 - вызвать пожарных по телефону 01;
 - покинуть помещение, если огонь не удалось погасить.

Инструкция №2

ПО ПРАВИЛАМ ЭЛЕКТРОБЕЗОПАСНОСТИ

1. Не включать без разрешения педагогов или воспитателей электроприборы.
2. Не проверять температуру электроутюга касанием его подошвы пальцами рук.
3. Не включать радиорепродуктор в электросеть.
4. Не открывать электрошкафы, не включать электрорубильники.
5. Не вывинчивать электролампочки при включённой настольной лампе или включённом выключателе.
6. Не касаться никаких оголённых проводов руками, они могут быть под Напряжением.
7. Не открывать розетки и выключатели для ремонта, даже если Вы уже старшеклассники.
8. Не забрасывать на провода различные предметы и веревки.
9. При обнаружении упавшего на землю электропровода со столба не подходить к нему ближе 5 м.

Инструкция №3 ПО ПРАВИЛАМ ДОРОЖНО -ТРАНСПОРТНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

1. Правила безопасности для пешехода.

1. Переходить дорогу только в установленных местах. На регулируемых перекрестках- на зеленый свет светофора. На нерегулируемых светофором установленных и обозначенных разметкой местах соблюдать максимальную осторожность и внимательность.
2. Не выбегать на проезжую часть из-за стоящего транспорта. Неожиданное появление человека перед быстро движущимся автомобилем не позволяет водителю избежать наезда на пешехода или может привести к иной аварии с тяжкими последствиями.
3. При выходе из транспорта, если необходимо перейти на другую сторону, нужно пропустить автобус, чтобы контролировать дорогу. Автобус обходить сзади, трамвай спереди.
4. При переходе дороги сначала посмотреть налево, а после перехода половины ширины дороги- направо.
5. Если не успели закончить переход и загорелся красный свет светофора, остановитесь на островке безопасности.
6. Не перебегайте дорогу перед близко идущим транспортом- помните, что автомобиль мгновенно остановить невозможно и вы рискуете попасть под колёса.
7. Не играйте с мячом близко от дороги. Мяч может покатиться на проезжую часть, и Вы в азарте не заметите опасности, выбежав за мячом.
8. Не катайтесь с горок около дороги, если возможен выезд санок на дорогу.
9. Маршрут в школу выбирайте самый безопасный, тот, где надо реже переходить улицу или дорогу.

2. Безопасность велосипедиста.

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

3.Безопасность пассажира.

14. В автобусе при движении не ходить по салону, держитесь за поручни.

15. В легковой машине занимайте место на заднем сиденье.

16. Не садитесь в машину к неизвестным людям.

Инструкция №4 ПО ПРАВИЛАМ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

1. При отсутствии тренера- преподавателя не влезать на спортивные снаряды и оборудование.
2. Перед выполнением упражнений провести разминку и разогрев мышц.
3. Перед прыжками проверить прыжковую яму на отсутствие камней, стекла и других опасных предметов.
4. Не толкать друг друга, не ставить подножки.
5. Обувь должна быть на нескользящей подошве (кроссовки, кеды)
6. Если при беге себя плохо почувствовали, перейдите на шаг, а потом сядьте.
7. При игре в футбол и хоккей применяйте спецодежду (защитные щитки, налокотники и другие защитные средства).
8. При беге по пересеченной местности будьте внимательны, чтобы не оступиться или не попасть в яму.
9. Если очень устали и тяжело дышать, прекратите бег и пойдите спортивной ходьбой или обычным пешим ходом. При головокружении или тошноте сообщите об этом.

Инструкция №5 ПО ПРАВИЛАМ ПОВЕДЕНИЯ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ

I. Пожары.

1.1 При пожаре в лесу.

Уходите быстро поперёк ветра в направлении « из леса». Если вы не можете определить направление « из леса», нужно влезть на высокое дерево, чтобы определить край леса.

1.2 При пожаре в здании.

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

II. Если вы потерялись.

- 2.1. Если вы потерялись в городе или заблудились в лесу и вас ищут.** Оставайтесь в том месте, где вы отстали от группы. Если в лесу, периодически (примерно через 1 мин.) громко кричите «ау» и прислушивайтесь к голосам.
- 2.2. Если вы услышали вой электросирены- это сигнал «Внимание всем!»**

Если вы услышали вой электросирены – то включите радио, телевизор и прослушайте сообщение.

- Выполняйте рекомендации, услышанные по радио, телевидению. Если сигнал электросирены застал вас далеко от дома
- выполняйте рекомендации полицейских и взрослых.

III. Ртуть.

3.1. Если вы разбили медицинский термометр (градусник).

- не скрывайте этого от родителей. Пары ртути очень ядовиты и, если ртуть не собрать и место её разлива не дезактивировать, то через некоторое время люди получают серьезное заболевание печени и почек. Ртуть нужно собрать, а место её разлива многократно промыть трёххлорным железом или 20% раствором соды.

Инструкция № 6 ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НЕГАТИВНЫХ СИТУАЦИЙ ВО ДВОРЕ, НА УЛИЦЕ, ДОМА, В ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ

1. Прежде чем выйти из квартиры (дома), посмотрите в глазок и убедитесь, что на площадке (около двери) нет посторонних, в противном случае переждите.
2. Никогда не заходите в лифт с посторонними (незнакомыми), а также в Подъезд или на лестничную площадку, если там стоят незнакомые люди, особенно группа людей.

Инструкция №7

По правилам поведения на дорогах

1. Правила безопасности при движении колонной

- 1.1. При движении по дороге будьте внимательны и осторожны, соблюдайте указания тренера- преподавателя. При движении группой необходимо построиться в ряд по два человека, идти по тротуару шагом, придерживаясь правой стороны, из строя не выходить, на левую сторону не забегать, не мешать другим пешеходам.
- 1.2. Пешеходы должны двигаться по тротуарам или пешеходным дорожкам, а при их отсутствии по обочине.
- 1.3. При отсутствии тротуаров, пешеходных дорожек или обочин, а также в случае невозможности двигаться по ним пешеходы могут двигаться по велосипедной дорожке или идти в один ряд по краю проезжей части (на дорогах с разделительной полосой по внешнему краю проезжей части).
- 1.4. Вне населенных пунктов при движении по проезжей части пешеходы должны идти навстречу движению транспортных средств.

2. Правила безопасности при переходе через проезжую часть

- 2.1. Пересекать проезжую часть разрешается только по пешеходным переходам.
- 2.2. При отсутствии в зоне видимости перехода или перекрестка разрешается переходить дорогу под прямым углом к краю проезжей части на участках без разделительной полосы и ограждений, там, где она хорошо просматривается в обе стороны.
- 2.3. В местах, где движение регулируется, пешеходы должны руководствоваться сигналами регулировщика или пешеходного светофора, а при его отсутствии – транспортного светофора.
- 2.4. Переходить проезжую часть можно только на зеленый сигнал светофора. При красном и желтом сигнале, а также при мигающих сигналах светофора переход запрещается.
- 2.5. На нерегулируемых пешеходных переходах пешеходы могут выходить на проезжую часть после того, как оценят расстояние до приближающегося транспорта, его скорость и убедятся, что переход будет безопасен.
- 2.6. При пересечении проезжей части вне пешеходного перехода пешеходы не должны создавать помех для движения транспортных средств, не выходить из-за стоящего транспорта, не убедившись в отсутствии приближающихся транспортных средств.
- 2.7. Выйдя на проезжую часть, не задерживайтесь и не останавливайтесь: если это не связано с обеспечением безопасности. При переходе улицы оцените ситуацию на дороге в целом, затем посмотрите налево в сторону приближающихся транспортных средств, а дойдя до середины, остановитесь и посмотрите направо, и если путь свободен, закончите переход.

3. Если на вас все же напали в лифте, постарайтесь нажать кнопку «Вызов диспетчера», но не кричите, особенно в тех случаях, когда не уверены, что поблизости есть люди, способные помочь.
4. Проводя время во дворе, держитесь подальше от компаний подростков, которые старше вас, находятся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, играют в азартные игры и т.д.
5. Никогда не садитесь в транспорт (машину, мотоциклы и т.п.) с незнакомыми людьми.
6. Не выносите на улицу дорогие вещи (магнитофон и т. п.), если около дома нет старших.
7. Не носите с собой ценности, деньги (без особой на то необходимости).
8. Не лазайте по подвалам, чердакам и крышам.
9. Гуляя на улице, старайтесь держаться поближе к своему дому, находиться в знакомой компании. Последнее условие обязательно, если вы уходите далеко от дома, особенно в чужой район, на танцы (дискотеку), базар, магазин, на концерт и т.п. При этом желательно, чтобы взрослые знали, где вы находитесь.
10. Призыв о помощи- это не свидетельство трусости, а необходимое средство самозащиты, иногда- спасение.
11. Если вы попали в западню- нападающих больше, они явно сильнее, поблизости нет никого, кто мог бы помочь, то лучше отдайте деньги или вещь, которую они требуют. Помните, что ваша жизнь и здоровье дороже всего.
12. Если вас начинают преследовать, идите (бегите) туда, где много людей, больше света (ночью) и т.п.
13. Никогда не играйте в азартные игры, особенно на деньги со старшими ребятами или со взрослыми, вообще с незнакомыми людьми.
14. В целях личной безопасности (профилактики похищений) необходимо:
 - старайтесь не оставаться в одиночестве, особенно на улице, по пути в образовательное учреждение и обратно, в место досуга;
 - чаще менять маршруты своего движения в образовательное учреждение, магазин, к друзьям и т.д.
 - никогда не заговаривайте с незнакомыми, а тем более в чем-то подозрительными людьми;
 - не садиться в чужие машины, не ездить с незнакомыми людьми;всегда ставить в известность родственников о том, куда и когда вы направляетесь; у кого, сколько и где собираетесь быть, когда и каким путем собираетесь возвращаться (если есть возможность, сообщите номер телефона, иные координаты, по которым вас можно найти).

2.8. Пешеходы, не успевшие закончить переход, должны останавливаться на линии, разделяющей транспортные потоки, противоположных направлений. Продолжать переход можно, лишь убедившись в безопасности дальнейшего движения и с учетом сигнала светофора (регулирующего).

2.9. Если улица имеет одностороннее движение, то при ее переходе надо все время смотреть в ту сторону, откуда движутся транспортные средства.

2.10. При приближении транспортных средств с включенными синими маяками или специальными звуковыми сигналами пешеходы обязаны воздержаться от перехода и уступить дорогу этим транспортным средствам.

2.11. Ожидать транспортные средства разрешается только на специальных посадочных площадках, а при их отсутствии на тротуаре или обочине.

3.12. Во время ожидания транспортного средства не играйте, не катайтесь на роликах, велосипеде, не выбегайте на дорогу.

Инструкция №8

По правилам поведения на территории оздоровительного лагеря

Территорией лагеря дневного пребывания детей является частью территории школы.

На территории лагеря ученики должны:

- находиться в пределах территории, придерживаться общих правил поведения.
- Категорически запрещается покидать территорию школы без разрешения тренера- преподавателя, начальника лагеря.
- Играя на школьной площадке соблюдать правила игры, быть вежливым.
- Не разговаривать с посторонними (незнакомыми) людьми.
- Не реагировать на знаки внимания и требования незнакомца.
- Никуда не ходить с посторонними.
- Нельзя есть незнакомые ягоды и плоды, пить воду с неизвестных источников.
- Не злить и не гладить бродячих собак и других животных.

