

Государственное автономное учреждение дополнительного образования
Ленинградской области
«Спортивная школа «Ленинградец»
(ГАУ ДО «СШ «Ленинградец»)

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАУ ДО ЛО
«СШ «Ленинградец»



И.В.Наумов
2023г.

ИНСТРУКЦИЯ №10

**ПО ПРАВИЛАМ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ
ПРОГУЛОК, ТУРИСТИЧЕСКИХ ПОХОДОВ, ЭКСКУРСИЙ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ СПОРТСМЕНОВ
ГАУ ДО ЛО «СШ «ЛЕНИНГРАДЕЦ»**

1. Общие требования безопасности.

- 1.1. К прогулкам, туристическим походам, экскурсиям допускаются обучающиеся спортсмены, зачисленные в группы ГАУ ДО ЛО «СШ «Ленинградец», прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.2. При проведении прогулок, туристических походов, экскурсий соблюдаются правила поведения, установленные режимы передвижения и отдыха.
- 1.3. При проведении прогулок, туристских походов, экскурсий возможны воздействия 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 колготок;
 - укусы ядовитыми животными, пресмыкающимися и насекомыми;
 - отравления ядовитыми растениями, плодами и грибами;
 - заражение желудочно-кишечными болезнями при употреблении воды из непроверенных открытых водоемов.
- 1.4. При проведении прогулок, туристических походов, экскурсий группу должны сопровождать 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 тренеру-преподавателю.

1.7. Обучающиеся спортсмены должны соблюдать установленный порядок проведения прогулки, туристического похода, экскурсии и правила личной гигиены.

2. Требования безопасности перед проведением прогулки, туристического похода, экскурсии.

2.1. Пройти инструктаж по технике безопасности.

2.2. Надеть удобную одежду и обувь, не стесняющую движений и соответствующую сезону и погоде. Для предотвращения травм и укусов ног надеть брюки или колготки.

3. Требования безопасности во время проведения прогулки, туристического похода, экскурсии.

3.1. Соблюдать дисциплину, выполнять все указания тренера-преподавателя, самостоятельно не изменять установленный маршрут движения и не покидать место расположения группы.

3.2. Общая продолжительность прогулки составляет 1-4 часа.

3.3. Во время привалов во избежание ожогов и лесных пожаров не разводить костры.

3.4. Не пробовать на вкус какие-либо растения, плоды и грибы.

3.5. Не трогать руками ядовитых и опасных животных, пресмыкающихся, насекомых, растения и грибы, а также колючие растения и кустарники.

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 тренера-преподавателя об ухудшении состояния здоровья или травмах.

3.9. Уважать местные традиции и обычаи, бережно относиться к природе, памятникам истории и культуры, к личному и групповому имуществу.