

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



**ИНСТРУКЦИЯ № 6**  
**ПО ПРАВИЛАМ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ДОРОГЕ И**  
**ТРАНСПОРТЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ СПОРТСМЕНОВ**  
**ГАУ ДО ЛО «СШ «ЛЕНИНГРАДЕЦ»**

**1. Общие требования дорожно-транспортной безопасности.**

1.1. Обучающиеся спортсмены ГАУ ДО ЛО «СШ «Ленинградец» обязаны строго придерживаться правил дорожного движения, соблюдать настоящую инструкцию по правилам безопасного поведения на дороге и транспорте:

- при поездках на общественном транспорте для посещения тренировочных занятий на стадионе, спортивном или тренажерном зале (далее – спортивные объекты);
- при поездках на соревнования автомобильным или железнодорожным транспортом.

1.2. Обучающиеся при поездках на общественном транспорте для посещения тренировочных занятий на спортивных объектах, при поездках на соревнования автомобильным или железнодорожным транспортом должны знать основные положения данной инструкции и ознакомиться с ней под роспись.

**2. Профилактика дорожно-транспортного травматизма.**

2.1. Причинами дорожно-транспортного травматизма могут быть:

- не соблюдение правил дорожного движения, безопасного поведения на дороге и транспорте;
- невнимательность;
- не выполнение требований сопровождающего тренера-преподавателя.

**2.2. Помни:**

- не соблюдение правил безопасного поведения на дороге и транспорте может привести к несчастному случаю с тяжелыми последствиями;
- в случае возникновения дорожно-транспортного происшествия в результате, которого получена травма любой степени тяжести необходимо позвонить в полицию, скорую помощь и родителям (законным представителям);

- необходимо понимать опасности, связанные с дорожным движением, но нельзя бояться улицы, потому что чувство страха мешает сосредоточиться, снижает находчивость в момент фактической угрозы.

### **3. Правила безопасного поведения на дороге.**

3.1. Маршрут к спортивному объекту необходимо выбрать самый безопасный, тот, где надо реже переходить улицу или дорогу.

3.2. Когда идешь по улицам города, будь осторожен, не выходи на проезжую часть улицы или дороги, не торопись. Иди шагом по правой стороне тротуара, по обочине иди шагом подальше от края дороги.

3.3. Проходя мимо ворот, будь особенно осторожен. Из ворот может выехать автомобиль.

3.4. Переходи проезжую часть дороги только в местах с наличием разметки или дорожного знака «пешеходный переход», а если их нет – на перекрестках по линии тротуаров. На регулируемых перекрестках проезжей части переходи только при разрешающем сигнале светофора или регулировщика.

3.5. Когда переходишь дорогу, следи за сигналом светофора: красный – стоп – все должны остановиться; зеленый – иди – можно переходить улицу.

3.6. При переходе не регулируемой светофором дороги переходи улицу только по пешеходным переходам. Прежде, чем переходить улицу, посмотри налево. Если проезжая часть свободна, иди. Дойдя до середины улицы, остановись и посмотри направо. Если проезжая часть свободна, закончи переход.

3.7. При пересечении проезжей части вне пешеходного перехода не создавай помех для движения транспортных средств, не выходи из-за стоящего транспорта, не убедившись в отсутствии приближающихся транспортных средств.

### **4. Правила безопасного поведения на общественном транспорте.**

4.1. Жди общественный транспорт на посадочной площадке, остановке или тротуаре у указателя остановки.

4.2. При посадке в автобус, троллейбус, трамвай соблюдай порядок. Не мешай другим пассажирам.

4.3. В автобус, троллейбус, трамвай входи через задние двери.

4.4. Входя и выходя из транспорта, не спеши и не толкайся.

4.5. Находясь в транспорте, не ходи по салону, держись за поручень, не выглядывай из окон, не высаживай руки, не нажимай без надобности на аварийные кнопки.

### **5. Правила безопасного поведения на автомобильном и железнодорожном транспорте.**

5.1. При организованных поездках на соревнования автомобильным или железнодорожным транспортом обучающийся спортсмен должен неукоснительно выполнять указания сопровождающего тренера-преподавателя и соблюдать правила безопасного поведения :

- при подходе (выходе) к автомобильному, железнодорожному вокзалу;

- при поездке в салоне автобуса, в железнодорожном вагоне.

5.2. Посадка и высадка производится только по команде сопровождающего тренера-преподавателя.

5.3. Переходите железнодорожные пути только в установленных местах, пользуйтесь при этом пешеходными мостами, тоннелями, переходами, а там где их нет, переходите в местах, где установлены указатели «Переход через пути».

5.4. Перед переходом путей по пешеходному настилу необходимо убедиться в отсутствии движущего подвижного состава. При приближении поезда, локомотива или остановитесь, пропустите их и, убедившись в отсутствии движущегося подвижного состава по соседним путям, продолжайте переход.

5.5. Подходя к железнодорожному переезду, внимательно следите за световой и звуковой сигнализацией, а также положением шлагбаума. Переходите через пути при открытом шлагбауме, а при его отсутствии, когда нет близко идущего подвижного состава.

5.6. Подходите непосредственно к вагону после полной остановки поезда. Посадку в вагон и выход из него производите только со стороны перрона или посадочной платформы.

#### **5.7. Запрещается**

- при ожидании поезда, автобуса устраивать на платформе подвижные игры;
- бегать по платформе рядом с вагоном прибывающего (уходящего) поезда;
- стоять ближе двух метров от края платформы во время прохождения поезда без остановки;
- высовываться из окон железнодорожного вагона, автобуса.

5.8. В случае экстренной эвакуации из вагона старайтесь сохранять спокойствие, берите с собой только самое необходимое. При выходе через боковые двери и аварийные выходы будьте внимательны, чтобы не попасть под встречный поезд.