

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ВСЕРОССИЙСКИЙ ДЕТСКИЙ ЦЕНТР „ОКЕАН“»



**ИНСТРУКЦИЯ № 19/ОО**  
**о соблюдении мер безопасности во время соревнований по спортивному**  
**ориентированию**  
**(для обучающихся)**

Разработал:

Заместитель директора по образовательной  
деятельности

Согласовано:

Руководитель службы ОТ

Г. Г. Рыбкин

М. Т. Жоржолиани

## **1. Общие требования безопасности**

- 1.1. К соревнованиям по спортивному ориентированию (далее – соревнования) допускаются обучающиеся, имеющие страховку от несчастных случаев, прошедшие инструктаж по настоящей инструкции, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.2. Во время соревнований, обучающиеся обязаны соблюдать дисциплину, требования настоящей инструкции, пожарной безопасности, электробезопасности, соблюдать правила соревнований, правила поведения, правила проживания, а также распорядок дня и правила личной гигиены, утвержденные в ФГБОУ ВДЦ «Океан» (далее – Центр).
- 1.3. Во время соревнований на обучающихся возможно воздействие следующих опасных факторов:
  - падение (в том числе с высоты);
  - потёртости ног при неправильном подборе обуви;
  - травмирование ног при передвижении без обуви, а также без брюк (в шортах);
  - природный фактор (колючая трава, укусы животных, насекомых);
  - погодные условия (ветер, температура, внезапно начавшийся дождь, град и т. п.).
- 1.4. Соревнования проводятся только в том случае, если на улице ясная погода, асфальт сухой.
- 1.5. Во время проведения соревнований по спортивному ориентированию на месте проведения должны присутствовать медицинский работник, машина скорой помощи, судьи и организаторы.
- 1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить об этом судьям, вожатым или медицинскому работнику, которые окажут первую помощь, а при необходимости, доставят пострадавшего в медицинскую службу Центра.
- 1.7. Обучающиеся обязаны соблюдать установленный порядок проведения соревнований по спортивному ориентированию.
- 1.8. Дистанция (трасса соревнований от старта до финиша) должна быть спланирована так, чтобы обучающиеся не пересекали опасные места, не передвигались по запретным для бега территориям, через неблагоприятные в экологическом отношении участки; не передвигались через сплошные заросли крапивы и других растений, оказывающих раздражающее действие на организм обучающихся, а также не передвигались по неогороженным дорогам, предназначенным для движения транспортных средств.
- 1.9. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж.

## **2. Требования безопасности перед началом соревнований по спортивному ориентированию**

- 2.1. Пройти инструктаж и медицинский осмотр, получить у медицинского работника Центра справку-разрешение на участие в соревнованиях.
- 2.2. Перед началом соревнований обучающимся необходимо снять с себя все украшения (кольца, цепи, серьги и т. п.). Ногти на руках должны быть коротко острижены, а очки (если есть) закреплены резинкой. Волосы необходимо собрать в хвост или заплести косу.
- 2.3. Надеть удобную одежду и обувь, а также головной убор (шапочка, кепка, косынка и т. п.). Одежда должна полностью закрывать руки и ноги, во избежание получения травм. Обувь должна быть обязательно с закрытым носком и пяткой на плоской подошве.

- 2.4. В случае любого недомогания или ухудшения самочувствия необходимо немедленно сообщить об этом судьям, вожатым или медицинскому работнику и ни в коем случае не принимать участия в соревнованиях.
- 2.5. Обо всех недостатках и происшествиях необходимо сообщить своему вожатому, судье или тренеру и не принимать участия в соревнованиях до их устранения.

### **3. Требования безопасности во время соревнований по спортивному ориентированию**

- 3.1. Соблюдать дисциплину, выполнять все указания судей, инструкторов, ответственных за проведение соревнований.
- 3.2. Внимательно слушать и неукоснительно выполнять рекомендации и замечания судей.
- 3.3. Начинать и заканчивать соревнования необходимо строго по команде судей.
- 3.4. Выполнять правила соревнований, соблюдать очерёдность стартов и своевременно являться на старт, стартовать с номером, определённым жеребьёвкой.
- 3.5. Обучающиеся должны с уважением относиться к другим участникам соревнований, судьям, сотрудникам и сотрудникам Центра.
- 3.6. Преодолевать каждый обязательный для прохождения маркированный участок на дистанции от начала до конца.
- 3.7. Во время проведения соревнований обучающимся категорически запрещено:
  - толкать других участников соревнований;
  - допускать шалости и грубость по отношению к участникам соревнований, судьям и сотрудникам Центра;
  - использовать в своей речи ненормативную лексику;
  - создавать препятствия другим участникам соревнований;
  - допускать действия, не предусмотренные соревнованиями (трюки, прыжки, кувырки и т. д.);
  - предпринимать попытки заранее ознакомиться с местностью в планируемом районе соревнований или с картой данных соревнований, если это не разрешено организаторами;
  - в ходе соревнований пользоваться иным картографическим материалом, кроме карты, полученной от судейской коллегии и иным навигационным оборудованием, кроме компаса;
  - выходить в район расположения дистанции до своего стартового времени;
  - после финиша выходить в район соревнований без разрешения судьи;
  - применять какие-либо технические средства передвижения, кроме предусмотренных на данных соревнованиях;
  - выходить на дистанцию со средствами мобильной связи и другими радио приёмными и передающими устройствами, за исключением устройств, выданных организатором;
  - переставлять или переносить станции для отметок;
  - вмешиваться в работу судейской коллегии;
  - пересекать запрещённые участки местности.
- 3.8. Во время соревнований обучающимся необходимо быть предельно аккуратными при передвижении особенно по лестнице, рядом со зданиями и конструкциями, подпорными стенами, бордюрами, по фонтанному комплексу, по газонам, лесной зоне, а также при передвижении по дороге, предназначенной для передвижения транспортных средств.
- 3.9. Своевременно информировать судей, инструкторов, ответственных за проведение соревнований, тренировок, об ухудшении состояния здоровья или травмах.

### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

- 4.1. При возникновении во время соревнований болей в суставах, мышцах, появлении покраснения кожи и (или) потёртости на руках и ногах, при плохом самочувствии, при получении травмы, а также при укусах животными, насекомыми, пресмыкающимися немедленно сообщить об этом судьям, инструкторам, ответственным за проведение соревнований, или медицинским работникам, которые окажут первую помощь, а при необходимости, доставят пострадавшего в медицинскую службу Центра.
- 4.2. В случае возникновения нештатной ситуации (пожар, гроза, град и т. п.) необходимо внимательно слушать и чётко выполнять все требования судей и организаторов соревнований.
- 4.3. В случае столкновения со змеей или другим животным, необходимо замереть на месте, не поддаваться панике, затем, не поворачиваясь к нему спиной, очень медленно отойти и скорее покинуть это место. Сообщить судьям, организаторам или вожатым о столкновении со змеей/животным и указать место, где это произошло.

## **5. Требования безопасности по окончании соревнований по спортивному ориентированию**

- 5.1. По возвращении с соревнований снять с себя спортивную экипировку.
- 5.2. Обучающимся необходимо провести поверхностный самостоятельный и взаимоосмотр друг друга, одежды, обуви и кожных покровов головы и ушей.
- 5.3. Тщательно вымыть руки и лицо тёплой водой с мылом, по возможности принять душ.
- 5.4. Провести тщательный осмотр кожных покровов, особое внимание необходимо уделять мягким областям (подмышки, паховая область, шея, руки и ноги).
- 5.5. В случае обнаружения клеща необходимо сообщить об этом своему вожатому и немедленно обратиться в медицинскую службу Центра.
- 5.6. Обучающимся категорически запрещено давить клещей и самостоятельно удалять присосавшегося клеща.
- 5.7. Обо всех недостатках и происшествиях, произошедших во время соревнований, необходимо сообщить своему вожатому.