

 УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ФОК с катком
«Белогорск. Арена»
Печерица Г.Ю.
«15 июня» 2026 г.

ИНСТРУКЦИИ
по безопасности с лицами, пользующимися спортивно-
оздоровительными услугами (далее - занимающимися) Муниципального
Автономного учреждения физкультурно-оздоровительного комплекса с
катком «Белогорск. Арена»

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Инструкция №1 вводный инструктаж для занимающихся в МАУ ФОК с катком «Белогорск. Арена».
2. Инструкция №2 по безопасности при проведении физкультурно-оздоровительных занятий по фигурному катанию на ледовой арене для занимающихся в МАУ ФОК с катком «Белогорск. Арена».
3. Инструкция №3 по безопасности при проведении физкультурно-оздоровительных занятий по хоккею на ледовой арене для занимающихся в МАУ ФОК с катком «Белогорск. Арена».
4. Инструкция №4 по безопасности при проведении физкультурно-оздоровительных занятий в разминочном зале для занимающихся в МАУ ФОК с катком «Белогорск. Арена».
5. Инструкция №5 по безопасности при проведении соревнований на ледовой арене для занимающихся в МАУ ФОК с катком «Белогорск. Арена».
6. Инструкция №6 по правилам пожарной безопасности для занимающихся в МАУ ФОК с катком «Белогорск. Арена».
7. Инструкция №7 по правилам электробезопасности для занимающихся в МАУ ФОК с катком «Белогорск. Арена».
8. Инструкция-памятка №8 для детей по профилактике дорожно-транспортных происшествий.
9. Инструкция-памятка №9 для детей. Правила поведения при обнаружении взрывоопасных предметов.
10. Инструкция №10 по безопасности во время поездки в автобусах для занимающихся в МАУ ФОК с катком «Белогорск. Арена».
11. Инструкция №11 по безопасности при пользовании железнодорожным транспортом для занимающихся в МАУ ФОК с катком «Белогорск. Арена».
12. Инструкция-памятка № 12 по безопасности при авиаперелете для занимающихся в МАУ ФОК с катком «Белогорск. Арена».
13. Инструкция №13 по правилам поведения и обеспечения безопасности на ледовой арене в раздевалках и санузлах для посетителей МАУ ФОК с катком «Белогорск. Арена».

ИНСТРУКЦИЯ № 1

вводный инструктаж для занимающихся в МАУ ФОК с катком «Белогорск. Арена».

Основные понятия физической культуры и спорта:

Физическая культура и спорт - органическая составная часть общей культуры общества и личности, вид социальной деятельности людей, направленный на укрепление здоровья и развитие их физических способностей, на подготовку к жизненной практике.

Спортсмен - человек, систематически занимающийся доступными физическими упражнениями для укрепления своего здоровья, гармоничного развития и физического совершенствования.

Физическое развитие — это биологический процесс становления и применения форм и функций человеческого организма, совершающийся под влиянием наследственности, условий жизни и воспитания.

Программа физического воспитания предусматривает изучение учащимися теоретических тем и овладение рядом практических физических упражнений из различных видов спорта.

1. Общие требования безопасности

Занимающийся должен:

- пройти медицинский осмотр;
- иметь опрятную спортивную форму, соответствующую погодным условиям и теме проведения занятий;
- выходить из раздевалки по первому требованию инструктора по спорту (далее инструктор)
- , своевременно, в соответствии с расписанием занятий;
- соблюдать чистоту и порядок в раздевалке;
- после болезни представить инструктору справку от врача;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;
- иметь коротко остриженные ногти;
- знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

Занимающимся нельзя:

- резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны в раздевалке, разминочном зале;
- вставлять в розетки посторонние предметы;
- заниматься на непросохшей площадке, скользком и неровном грунте;
- непосредственно перед занятием принимать пищу.

2. Требования безопасности перед началом занятий

Занимающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь:

- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством инструктора приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- с разрешением инструктора выходить на место проведения занятия;
- по команде инструктора встать в строй для общего построения.

3. Требования безопасности во время занятий

Занимающийся должен:

- внимательно слушать и выполнять задания инструктора;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения инструктора;
- во время передвижений смотреть вперед, соблюдать достаточное расстояние и дистанцию между другими занимающимися, избегать столкновений.

Занимающимся запрещается:

- покидать место проведения занятия без разрешения инструктора;
- толкаться, ставить подножки в строй и в движении;
- выполнять упражнения с неисправным инвентарем и заниматься на неисправном оборудовании;
- жевать жевательную резинку;
- выполнять травмоопасные упражнения с влажными ладонями;
- резко изменять направление своего движения.

4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

Занимающийся должен:

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность инструктора.

Инструктор должен:

- оказать травмированному первую доврачебную помощь, сообщить медицинскому работнику, при необходимости вызвать пострадавшему скорую помощь или доставить его в больницу;
- при возникновении пожара немедленно прекратить занятия, организованно покинуть место пожара через запасные выходы, согласно плану эвакуации;
- поставить в известность администрацию учреждения об экстремальной ситуации и сообщить о пожаре в пожарную часть.

5. Требования безопасности по окончании занятий

Занимающийся должен:

- под руководством инструктора убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятий;
- переодеться в раздевалке, снять спортивную форму и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки;
- не задерживаться в раздевалке, своевременно покинуть её.

ИНСТРУКЦИЯ № 2
по безопасности при проведении занятий по фигурному катанию на
ледовой арене для занимающихся в МАУ ФОК с катком
«Белогорск. Арена».

1. Общие требования безопасности

- 1.1. К занятиям по фигурному катанию на коньках допускаются занимающиеся, прошедшие настоящий инструктаж по безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.2. Во время занятий на ледовой арене на занимающихся возможно действие следующих опасных факторов: переохлаждение, потертости от коньков, травмы при падении на льду, травмы при выполнении упражнений без разминки, травмы при столкновении спортсменов друг с другом, травмы при ненадежном креплении коньков к обуви.
- 1.3. Во время тренировки на ледовой арене необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режимы спортивных нагрузок и отдыха, правила личной гигиены.
- 1.4. Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по безопасности, привлекаются к ответственности, со всеми воспитанниками проводится внеплановый инструктаж.

2. Требования безопасности перед началом физкультурно-оздоровительного занятия на ледовой арене

- 2.1. Спортсменам/занимающимся в спортивно-оздоровительном комплексе запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи, после больших физических нагрузок, при незаживших травмах и общем недомогании.
- 2.2. Перед занятием надеть легкую, теплую, не стесняющую движения спортивную одежду.
- 2.3. Проверить исправность инвентаря и крепление коньков к обуви. Ботинки должны быть подобраны по размеру ноги, шнурки должны быть туго затянуты, чтобы избежать травм.
- 2.4. Снять все предметы, представляющие опасность (часы, серьги и т.п.).
- 2.5. Занимающимся запрещается:
 - выходить на ледовую арену и прилегающие к ней тренировочные зоны без инструктора;
 - выходить на лед во время работы заливочной машины;
- 2.6. Перед выходом к месту занятий выслушать разъяснения инструктора правила передвижения на коньках в условиях, которые могут встретиться на пути передвижения.

3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. Соблюдать интервал при движении на коньках 3-4 метра.

- 3.2. При движении по ледовой площадке запрещается резко останавливаться, а также отдыхать, стоя на пути движения других занимающихся.
- 3.3. Во время занятий на ледовой арене не разговаривать и не отвлекаться, соблюдать дисциплину.
- 3.4. При падении необходимо сгруппироваться, не выставлять вперед прямые руки во избежание получения травмы.
- 3.5. Во время занятия запрещается жевать и употреблять пищу.
- 3.6. Не отлучаться с ледовой арены без уважительной причины, не поставив в известность инструктора.
- 3.7. Следить друг за другом во время занятий и сообщать инструктору об увиденном (ухудшение состояния, травма катающегося рядом, неисправности оборудования, инвентаря, ограждения и т.п.).
- 3.8. Отдыхать во время занятий на ледовой арене только около борта или за ним, не мешая занятиям других занимающихся.
- 3.9. Во избежание потертостей ног не ходить на коньках в тесной или слишком свободной обуви.
- 3.10. Новичкам на льду следует применять страховку при выполнении самостоятельного движения, используя для этой цели барьеры, поручни.

4. Требования безопасности по окончанию занятий

- 4.1. По окончании занятия покинуть ледовую арену, не задерживая подготовку льда для занятий следующей группы.
- 4.2. При выходе со льда надевать чехлы на коньки.
- 4.3. Убрать в отведенное для хранения место весь инвентарь, проверив его исправность.
- 4.4. Тщательно вымыть руки с мылом.

5. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 5.1. При поломке коньков прекратить занятие и сообщить инструктору.
- 5.2. При плохом самочувствии сообщить об этом инструктору.
- 5.3. При получении травмы немедленно сообщить об этом инструктору, который должен оказать первую доврачебную помощь.
- 5.4. При пожаре выполнять распоряжения инструктора, выйти из здания.

6. Заключительные положения

- 6.1. Проверка и пересмотр настоящей инструкции осуществляются не реже одного раза в пять лет.
- 6.2. Инструкция должна быть досрочно пересмотрена в следующих случаях:
 - при пересмотре межотраслевых и отраслевых правил и типовых инструкций по охране труда;
 - при внедрении нового спортивного оборудования и (или) технологий;
 - по результатам анализа материалов расследования аварий, несчастных случаев;

- по требованию представителей органов по труду субъектов Российской Федерации или органов федеральной инспекции труда.
- 6.3. В случае, когда в течение пяти лет со дня утверждения (введения в действие) настоящей инструкции условия на спортивной площадке не изменились, ее действие продлевается на следующие пять лет.
- 6.4. Ответственность за своевременное внесение изменений и дополнений, а также пересмотр настоящей инструкции возлагается на работника, ответственного за проведение занятий по фигурному катанию.

ИНСТРУКЦИЯ № 3
по безопасности при проведении физкультурно-оздоровительных
занятий по хоккею на ледовой арене для занимающихся в МАУ ФОК с
катком «Белогорск. Арена».

1. Общие требования безопасности

- 1.1. К физкультурно-оздоровительным занятиям по хоккею с шайбой допускаются занимающиеся, прошедшие настоящий инструктаж по безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.2. Во время занятий на ледовой арене на занимающихся возможно действие следующих опасных факторов: травмы при применении силовых приемов, переохлаждение, потертости от коньков, травмы при падении на льду, травмы при выполнении упражнений без разминки, травмы при попадании шайбы, ударе клюшкой, коньками в незащищенные места.
- 1.3. Во время занятий на ледовой арене необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режимы спортивных нагрузок и отдыха, правила личной гигиены.
- 1.4. Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по безопасности, привлекаются к ответственности, со всеми воспитанниками проводится внеплановый инструктаж.

2. Требования безопасности перед началом физкультурно-оздоровительного занятия на ледовой арене

- 2.1. Занимающимся запрещается приступать к физкультурно-оздоровительным занятиям непосредственно после приема пищи, после больших физических нагрузок, при незаживших травмах и общем недомогании.
- 2.2. Перед занятием надеть экипировку (шлем, маску, наплечники, налокотники, щитки, раковину, трусы хоккейные, краги, коньки) до начала тренировки.
- 2.3. Использовать средства индивидуальной защиты по хоккею.
- 2.4. Проверять исправность коньков, закрепленность ботинок на ногах (шнурки должны быть туго затянуты) чтобы избежать травм.
- 2.5. При неисправности инвентаря сообщить об этом инструктору.
- 2.6. Занимающимся запрещается:
 - приносить на занятия колющие, режущие, легковоспламеняющиеся предметы, алкогольные и энергетические напитки;
 - выходить на ледовую арену и прилегающие к ней тренировочные зоны без инструктора;
 - выходить на лед во время работы заливочной машины;
 - бегать без разрешения инструктора, толкать друг друга; кидать друг в друга различные предметы;

- трогать без разрешения инструктора спортивное снаряжение, оборудование;
- использовать коньки, клюшки, средства индивидуальной защиты вне ледовой арены.

3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. Начинать движение строго по команде инструктора.
- 3.2. Соблюдать интервал при движении на коньках.
- 3.3. Во время занятий на ледовой арене не разговаривать и не отвлекаться, соблюдать дисциплину.
- 3.4. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- 3.5. Во время занятия запрещается жевать и употреблять пищу.
- 3.6. Соблюдать правила игры при проведении силовых приемов.
- 3.7. Не отлучаться с ледовой арены без уважительной причины, не поставив в известность инструктора.
- 3.8. Следить друг за другом во время занятий и сообщать инструктору об увиденном (ухудшение состояния, травма катающегося рядом, неисправности средств индивидуальной защиты, оборудования, инвентаря, ограждения и т.п.)
- 3.9. Отдыхать во время занятий на ледовой арене только около борта или за ним, не мешая занятиям других занимающихся.

4. Требования безопасности по окончании занятий

- 4.1. По окончании занятия покинуть ледовую арену, не задерживая подготовку льда для занятий следующей группы.
- 4.2. При выходе со льда надевать чехлы на коньки.
- 4.3. Убрать в отведенное для хранения место весь инвентарь, проверив его исправность.
- 4.4. Тщательно вымыть руки с мылом.

5. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 5.1. При поломке коньков прекратить занятие и сообщить инструктору.
- 5.2. При плохом самочувствии сообщить об этом инструктору.
- 5.3. При получении травмы немедленно сообщить об этом инструктору, который должен оказать первую доврачебную помощь.
- 5.4. При пожаре выполнять распоряжения инструктора, выйти из здания.

6. Заключительные положения

- 6.1. Проверка и пересмотр настоящей инструкции осуществляются не реже одного раза в пять лет.
- 6.2. Инструкция должна быть досрочно пересмотрена в следующих случаях:
 - при пересмотре межотраслевых и отраслевых правил и типовых инструкций по охране труда;

- при внедрении нового спортивного оборудования и (или) технологий;
 - по результатам анализа материалов расследования аварий, несчастных случаев;
 - по требованию представителей органов по труду субъектов Российской Федерации или органов федеральной инспекции труда.
- 6.3. В случае, когда в течение пяти лет со дня утверждения (введения в действие) настоящей инструкции условия на спортивной площадке не изменились, ее действие продлевается на следующие пять лет.
- 6.4. Ответственность за своевременное внесение изменений и дополнений, а также пересмотр настоящей инструкции возлагается на работника, ответственного за проведение занятий по хоккею.

ИНСТРУКЦИЯ № 4
по безопасности при проведении физкультурно-оздоровительных
занятий в разминочном зале для занимающихся в МАУ ФОК с катком
«Белогорск. Арена».

1. Общие требования безопасности

- 1.1. К физкультурно-оздоровительным занятиям в разминочном зале допускаются занимающиеся, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, а также прошедшие настоящий инструктаж по безопасности.
- 1.2. При проведении занятий в разминочном зале возможно воздействие на с занимающихся следующих опасных факторов:
 - травмы при проведении занятий в разминочном зале на неисправных, непрочно установленных и не закрепленных тренажерах;
 - травмы при нарушении правил использования тренажеров, а также при нарушении установленных режимов занятий и отдыха.
- 1.3. Занимающиеся должны соблюдать правила использования тренажеров, установленные режимы спортивной нагрузки и отдыха.
- 1.4. Во время физкультурно-оздоровительных занятий в разминочном зале занимающиеся должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
- 1.5. Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по безопасности, привлекаются к ответственности, со всеми воспитанниками проводится внеплановый инструктаж.

2. Требования безопасности перед началом занятия

- 2.1. Занимающимся запрещается приступать к физкультурно-оздоровительным занятиям непосредственно после приема пищи, после больших физических нагрузок, при незаживших травмах и общем недомогании.
- 2.2. Занимающиеся перед физкультурно-оздоровительными занятиями должны надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.3. Занимающиеся должны заходить в разминочный зал, использовать спортивный инвентарь и выполнять упражнения только с разрешения инструктора.

3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) инструктора.
- 3.2. Не выполнять упражнения на неисправных, непрочно 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 (сигналы) инструктора, самовольно не предпринимать никаких действий.
- 3.5. Соблюдать установленные режимы спортивной нагрузки и отдыха.

4. Требования безопасности по окончанию физкультурно-оздоровительных занятий

- 4.1. Привести в исходное положение все тренажеры.
- 4.2. Организованно покинуть место проведения занятия.
- 4.3. Переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь; вымыть с мылом руки.

5. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 5.1. При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке, прекратить занятия на тренажере, сообщить об этом инструктору. Занятия продолжать только после устранения неисправности тренажера.
- 5.2. При плохом самочувствии сообщить об этом инструктору.
- 5.3. При получении травмы немедленно сообщить об этом инструктору, который должен оказать первую доврачебную помощь.
- 5.4. При пожаре выполнять распоряжения инструктора, выйти из здания.

6. Заключительные положения

- 6.1. Проверка и пересмотр настоящей инструкции осуществляются не реже одного раза в пять лет.
- 6.2. Инструкция должна быть досрочно пересмотрена в следующих случаях:
 - при пересмотре межотраслевых и отраслевых правил и типовых инструкций по охране труда;
 - при внедрении нового спортивного оборудования и (или) технологий;
 - по результатам анализа материалов расследования аварий, несчастных случаев;
 - по требованию представителей органов по труду субъектов Российской Федерации или органов федеральной инспекции труда.
- 6.3. В случае, когда в течение пяти лет со дня утверждения (введения в действие) настоящей инструкции условия на спортивной площадке не изменились, ее действие продлевается на следующие пять лет.
- 6.4. Ответственность за своевременное внесение изменений и дополнений, а также пересмотр настоящей инструкции возлагается на работника, ответственного за проведение занятий в разминочном зале.

ИНСТРУКЦИЯ № 5
по безопасности при проведении соревнований на ледовой арене
для занимающихся в МАУ ФОК с катком «Белогорск. Арена».

1. Общие требования безопасности

- 1.1. К спортивным соревнованиям допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и настоящий инструктаж по безопасности.
- 1.2. Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.
- 1.3. При проведении спортивных соревнований возможно воздействие на их участников следующих опасных факторов:
 - для фигуристов: переохлаждение, потертости от коньков, травмы при падении на льду, травмы при выполнении упражнений без разминки, травмы при столкновении спортсменов друг с другом, травмы при ненадежном креплении коньков к обуви;
 - для хоккеистов: травмы при применении силовых приемов, переохлаждение, потертости от коньков, травмы при падении на льду, травмы при выполнении упражнений без разминки, травмы при попадании шайбы, ударе клюшкой, коньками в незащищенные места.
- 1.4. При проведении спортивных соревнований медицинская аптечка должна быть укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
- 1.5. О каждом несчастном случае с участниками спортивных соревнований необходимо немедленно сообщить руководителю соревнований, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение. При неисправности спортивного инвентаря и оборудования соревнования прекратить и сообщить об этом руководителю соревнований.
- 1.6. Во время спортивных соревнований участники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды, экипировки и спортивной обуви, правила личной гигиены.
- 1.7. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по безопасности при проведении соревнований, привлекаются к ответственности, со всеми воспитанниками проводится внеплановый инструктаж.

2. Требования безопасности

перед началом соревнований

- 2.1. Подать заявки инструктору по спорту на спортивные соревнования, заверенные врачом.
- 2.2. Провести разминку.
- 2.3. Проверить исправность коньков, закрепленность ботинок на ногах (шнурки должны быть туго затянуты, чтобы избежать травм), проверить надежность спортивного инвентаря и оборудования (для хоккеистов).
- 2.4. Надеть спортивную экипировку.

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.

4. Требования безопасности

в аварийных ситуациях

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

5. Требования безопасности

по окончании соревнований

- 5.1. При выходе со льда надевать чехлы на коньки.
- 5.2. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование (для хоккеистов).
- 5.3. Снять экипировку и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

ИНСТРУКЦИЯ № 6
по правилам пожарной безопасности для занимающихся
в МАУ ФОК с катком «Белогорск. Арена».

Ознакомление спортсменов с инструкцией по пожарной безопасности проводится инструктором с целью формирования у занимающихся сознательного и ответственного отношения к вопросам личной безопасности и безопасности окружающих.

Инструктаж проводится с занимающимися перед началом физкультурно-оздоровительного процесса. Инструктор обязан довести до сведения занимающихся о плане и способе эвакуации (выхода из здания) на случай возникновения пожара, места расположения первичных средств пожаротушения и правила пользования ими.

1. Общие требования безопасности

- 1.1. При проведении занятий и в свободное время занимающиеся должны знать и соблюдать требования пожарной безопасности, установленные «Правилами пожарной безопасности в Российской Федерации» и настоящей инструкцией, разработанной на их основе.
- 1.2. Занимающиеся обязаны знать места расположения первичных средств пожаротушения и правила пользования ими.
- 1.3. Занимающиеся обязаны знать план и способы эвакуации (выхода из здания) на случай возникновения пожара.
- 1.4. При возникновении возгорания или при запахе дыма немедленно сообщить об этом инструктору или работнику учреждения.
- 1.5. Занимающиеся обязаны сообщить инструктору или работнику учреждения о любых пожароопасных ситуациях.

2. Запрещается

- 2.1. Трогать спички, играть с ними, бросать горящие спички в урны или контейнеры-мусоросборники.
- 2.2. Сушить одежду около печи, нагревательных приборов с открытой спиралью.
- 2.3. Приносить и пользоваться в учреждении легковоспламеняющимися, взрывоопасными, горючими материалами.
- 2.4. Оставлять без присмотра включенные в сеть электроприборы.
- 2.5. Разводить костры на территории учреждения.
- 2.6. Использовать пиротехнические средства.
- 2.7. Курить на территории учреждения.

3. Действия занимающихся в случае возникновения пожара

- 3.1. При возникновении пожара (вид открытого пламени, запах гари, задымление) немедленно сообщить инструктору или работнику учреждения.
- 3.2. При опасности пожара находится возле инструктора. Строго выполнять его распоряжения.
- 3.3. Не поддаваться панике. Внимательно слушать оповещение по учреждению и действовать согласно указаниям работников учреждения.
- 3.4. По команде инструктора эвакуироваться из здания в соответствии с определенным порядком. При этом не бежать, не мешать своим товарищам, помогать малышам.
- 3.5. При выходе из здания находиться в месте, указанном инструктором.
- 3.6. Внимание! Без разрешения администрации и инструкторского состава учреждения занимающимся не разрешается участвовать в пожаротушении здания и эвакуации его имущества.
- 3.7. Обо всех причиненных травмах (раны, порезы, ушибы, ожоги и т.д.) спортсмены обязаны немедленно сообщить инструктору или работникам учреждения.

4. Что нельзя делать

в случае возникновения пожара

- 4.1. Открывать окна и двери: приток свежего воздуха поддерживает горение.
- 4.2. Тушить водой электроприборы, включенные в сеть.
- 4.3. Ходить в задымленном помещении в полный рост: дым всегда скапливается в верхней части комнаты или здания, поэтому лучше пригнуться или лечь на пол, закрыв нос и рот платком.
- 4.4. В задымленном коридоре двигаться, держась за перила: они могут привести в тупик.
- 4.5. Попытаться покинуть горящее помещение на лифте (он может выключиться в любой момент, и вы окажетесь в ловушке).
- 4.6. Прятаться во время пожара: от огня и дыма спрятаться невозможно.
- 4.7. Смазывать ожоги маслом.
- 4.8. Бороться с огнем самостоятельно, не вызывая пожарных.

ИНСТРУКЦИЯ № 7 **по правилам электробезопасности**

для занимающихся в МАУ ФОК с катком «Белогорск. Арена».

Ознакомление занимающихся с инструкцией по электробезопасности проводится тренером с целью формирования у занимающихся сознательного и ответственного отношения к вопросам личной безопасности и безопасности окружающих.

1. Общие требования безопасности

- 1.1. Занимающиеся обязаны соблюдать порядок включения электроприборов в сеть: шнур сначала подключается к прибору, а затем к сети. Отключение прибора производится в обратной последовательности.
- 1.2. Уходя из помещения, следует обязательно выключать электроприборы.
- 1.3. Не использовать в качестве абажура для электро-лампочек бумагу или ткань, т.к. это может привести к возгоранию.
- 1.4. Не пользоваться электроприборами с поврежденной изоляцией.
- 1.5. Не включать в розетку более трех электроприборов.
- 1.6. В случае возгорания электроприборов, если нельзя потушить вспышку пожара, следует вызвать по телефону пожарную службу.

2. Запрещается

- 2.1. Вставлять вилку в штепсельную розетку мокрыми руками.
- 2.2. При выключении электроприбора тянуть за электрический провод руками - может случиться короткое замыкание.
- 2.3. Подходить к оголенному проводу и дотрагиваться до него - может ударить током.
- 2.4. Прикасаться к нагреваемой воде и сосуду (если он металлический) при включенном в сеть нагревателе.
- 2.5. Протирать включенные электроприборы влажной тряпкой.
- 2.6. Размещать цветочные горшки или мокрое белье над электрическими проводами.
- 2.7. Гасить загоревшиеся электроприборы водой.
- 2.8. Прикасаться к провисшим или лежащим на земле проводам.
- 2.9. Проникать в распределительные устройства, трансформаторные подстанции, силовые щитки — это грозит смертью!

3. Действия в случае аварийной ситуации

3.1. Признаки возможного загорания электроприборов:

- дым или запах горелой резины (пластика, дерева);
- сильный нагрев отдельных частей или прибора в целом;
- искрение, вспышки света, треск, гудение в приборе.

При появлении любого из этих признаков необходимо немедленно отключить прибор от электрической сети.

3.2. При загорании телевизора необходимо предпринять следующие действия:

- выдернуть шнур электропитания из розетки;
- накрыть электроприбор плотной тканью (покрывалом, курткой, ковриком) – это исключит доступ воздуха к пламени;
- чтобы избежать отравления продуктами горения, дышать через влажное полотенце;
- покинуть помещение, вызвать пожарную охрану (при пожаре).
- только после ликвидации загорания проветрить помещение. Ничего не убирать, чтобы пожарные смогли установить причину пожара и составить акт о пожаре.

ИНСТРУКЦИЯ-ПАМЯТКА № 8

для детей по профилактике дорожно-транспортных происшествий

- 3.1. Ходите только по тротуару!
- 3.2. Переходите улицу в местах, обозначенных разметкой или знаками «пешеходный переход», а где их нет – на перекрестках по линии тротуаров.
- 3.3. Переходя улицу, посмотрите налево, а дойдя до середины – направо!
- 3.4. На улицах и дорогах, где движение регулируется, переходите проезжую часть только при зеленом сигнале светофора или разрешающем жесте регулировщика.
- 3.5. Не перебегайте дорогу перед близко идущим транспортом!
- 3.6. При отсутствии в зоне видимости перехода или перекрестка разрешается переходить дорогу под прямым углом к краю проезжей части и там, где она хорошо просматривается в обе стороны.
- 3.7. Пешеходы, не успевшие закончить переход, должны остановиться на линии, разделяющей транспортные потоки противоположных направлений. Продолжить переход можно, лишь убедившись в безопасности дальнейшего движения и с учетом сигнала светофора (регулировщика).
- 3.8. Стоящий на остановке автобус или троллейбус обходите только в разрешенных для перехода местах, соблюдайте при этом осторожность. Обходить этот транспорт спереди или сзади опасно!
- 3.9. Не устраивайте игры вблизи дорог и не катайтесь на коньках, лыжах и санках на проезжей части улицы.
- 3.10. Не цепляйтесь за проходящие автомобили, не катайтесь на сцепном устройстве трамвая – это опасно для жизни!
- 3.11. При приближении транспортных средств с включенным проблесковым маячком синего цвета или маячками синего и красного цветов и специальным звуковым сигналом не начинайте переходить улицу, а если находитесь на дороге, уступите дорогу этим транспортным средствам и незамедлительно освободите проезжую часть.
- 3.12. Ездить на велосипедах по улицам и дорогам детям разрешается детям не моложе 14 лет.

Памятка пешеходу

Пешеходу запрещается:

- 3.1. Двигаться по краю проезжей части дороги при наличии тротуара, пешеходной или велосипедной дорожки, обочины, по которым возможно движение пешеходов.
- 3.2. Задерживаться и останавливаться на проезжей части дороги, в том числе на линии горизонтальной дорожной разметки, разделяющей встречные и попутные потоки транспортных средств, за исключением остановки на островках безопасности.

- 3.3. Переходить проезжую часть вне подземного, надземного, наземного пешеходных переходов на участке дороги:
- с разделительной зоной, разделительной полосой;
 - с общим числом полос движения шесть и более;
 - где установлены дорожные ограждения.
- 3.4. Выходить на проезжую часть дороги из-за стоящего транспортного средства или иного объекта, ограничивающего обзорность дороги, не убедившись в отсутствии приближающихся транспортных средств.

ИНСТРУКЦИЯ-ПАМЯТКА №9
для детей. Правила поведения при обнаружении
взрывоопасных предметов

При обнаружении взрывоопасного предмета или внешне схожего с ним предмета необходимо:

- немедленно остановиться или прекратить выполняемую работу;
- предупредить окружающих об опасной находке;
- быстро и осторожно отойти от предмета на безопасное расстояние;
- оградить или другим способом исключить случайный доступ в опасную зону посторонних людей до прибытия официальных лиц;
- немедленно сообщить об опасной находке в полицию (по телефону 102) и в МЧС (по телефону 101 или 112);
- по возможности дождаться прибытия официальных лиц и указать им местонахождения взрывоопасного предмета.

Запрещается:

- подходить, трогать и сдвигать взрывоопасные предметы с места;
- брать в руки, наносить по ним удары, принимать попытки к разборке;
- переносить или перекатывать их с места на место;
- предпринимать попытки обезвредить или извлечь их из земли;
- обрывать или тянуть отходящие от них проводочки или провода.

ИНСТРУКЦИЯ № 10
по безопасности во время поездки в автобусах
для занимающихся в МАУ ФОК с катком «Белогорск. Арена».

1. Общие требования

- 1.1. К проезду на автобусе допускаются занимающиеся, с которыми проведен инструктаж по безопасности во время поездки автобусом.
- 1.2. При поездках на автобусе необходимо соблюдать правила безопасности граждан на автотранспорте, правила личной гигиены
- 1.3. При поездках на автобусе возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при аварии.
- 1.4. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить инструктору, который сообщает об этом администрации МАУ ФОК с катком «Белогорск. Арена».
- 1.5. Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по безопасности, привлекаются к ответственности, со всеми воспитанниками проводится внеплановый инструктаж.

2. Требования безопасности перед началом поездки

- 2.1. Надеть одежду и обувь, соответствующую погодным условиям.
- 2.2. Подходить к автобусу для посадки только после полной остановки автобуса.
- 2.3. Занять посадочные места.
- 2.4. Разместить багаж в соответствии с указаниями инструктора

3. Требования безопасности во время поездки

- 3.1. Соблюдать дисциплину, выполнять все указания инструктора.
- 3.2. Обеспечить сохранность оборудования и чистоту.
- 3.3. Не ходить по салону автобуса во время движения.
- 3.4. Не выходить на проезжую часть во время остановок для отдыха, принятия пищи и других целей.

4. Требования безопасности по окончании поездки

- 4.1. Взять свой багаж и покинуть автобус.

5. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 5.1. При проведении ремонта автобуса в пути следования по распоряжению руководителя покинуть автобус и удалиться на безопасное расстояние от проезжей части.
- 5.2. В случае дорожно-транспортного происшествия покинуть автобус, четко выполняя команды руководителя, исключив панику.
- 5.3. При невозможности выхода через двери автобуса, воспользоваться выходом через аварийные люки или оконные проемы.

ИНСТРУКЦИЯ № 11
по безопасности при пользовании железнодорожным транспортом
для занимающихся в МАУ ФОК с катком «Белогорск. Арена».

1. Общие требования

- 1.1. К проезду на железнодорожном транспорте допускаются занимающиеся, с которыми проведен инструктаж по безопасности при пользовании железнодорожным транспортом.
- 1.2. При поездках на железнодорожном транспорте необходимо соблюдать правила безопасности граждан на железнодорожном транспорте, правила личной гигиены.
- 1.3. При поездках на железнодорожном транспорте возможно воздействие на занимающихся следующих опасных факторов:
 - травмы при наезде поезда;
 - электротравмы при проезде на крыше вагона.
- 1.4. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить инструктору, который сообщает об этом администрации МАУ ФОК с катком «Белогорск. Арена».
- 1.5. Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по безопасности, привлекаются к ответственности, со всеми воспитанниками проводится внеплановый инструктаж.

2. Требования безопасности перед поездкой
на железнодорожном транспорте

- 2.1. Пройти соответствующий инструктаж.
- 2.2. Подготовить необходимый багаж, сложить его аккуратно и компактно.

3. Требования безопасности во время поездки
на железнодорожном транспорте

- 3.1. Соблюдать дисциплину, выполнять все указания инструктора.
- 3.2. Соблюдать правила личной гигиены, своевременно информировать руководителя или его заместителя об ухудшении состояния здоровья или травмах.
- 3.3. Производить посадку в вагоны только после полной остановки поезда.
- 3.4. Выход из вагонов и посадку в них необходимо производить только со стороны перрона или посадочной платформы.
- 3.5. Запрещается:
 - проезжать на крышах, подножках, переходных площадках вагонов;
 - высовываться из окон вагонов и дверей тамбуров на ходу поезда;
 - стоять на подножках и переходных площадках, открывать двери вагонов на ходу поезда, задерживать открытие и закрытие автоматических дверей пригородных поездов;
 - проезжать в грузовых поездах без специального разрешения;
 - проезжать в поездах в нетрезвом состоянии;

- провозить в вагонах легковоспламеняющиеся и взрывчатые вещества;
- выходить из вагона на междупутье и стоять там при проходе встречного поезда;
- прыгать с платформы на железнодорожные пути;
- устраивать на платформе различные подвижные игры;
- курить в поездах;
- бежать по платформе рядом с вагонами уходящего или прибывающего поезда, а также находиться ближе двух метров от края платформы во время прохождения поезда без остановки;
- подходить к вагону до полной остановки поезда;
- самовольно без надобности останавливать поезд.

4. Требования безопасности по окончании поездки на железнодорожном транспорте

- 4.1. Взять багаж и выйти из вагона на перрон;
- 4.2. Принять участие в переключке группы;
- 4.3. Покинуть перрон только после разрешения руководителя.

5. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 5.1. При получении травмы оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом руководителю поездки.
- 5.2. При аварии поезда строго выполнять распоряжения руководителя.

ИНСТРУКЦИЯ - ПАМЯТКА № 12
по безопасности при авиаперелете для занимающихся в МАУ ФОК с
катком «Белогорск. Арена».

1. Пассажир на борту воздушного судна обязан:

- 1.1. Соблюдать правила поведения на борту воздушного судна.
- 1.2. Безоговорочно выполнять требования командира воздушного судна и рекомендации других членов экипажа, связанные с обеспечением безопасности полета.
- 1.3. Занять место в салоне самолета в соответствии с посадочным талоном, а в случае необходимости, в целях обеспечения безопасности полета, в соответствии с указанием членов экипажа воздушного судна;
- 1.4. Размещать ручную кладь и личные вещи в специально отведенных местах, указанных бортпроводником;
- 1.5. Застегнуть привязные ремни при включении табло «Застегните ремни» и оставлять их застегнутыми до выключения предупреждающего табло.

2. Пассажиру запрещается:

- 2.1. Создавать условия, некомфортные для остальных пассажиров;
- 2.2. Входить в кабину пилотов;
- 2.3. Отвлекать или создавать препятствия членам экипажа при выполнении ими своих обязанностей;
- 2.4. Пользоваться электронными приборами и средствами связи (в т. ч. мобильными телефонами) во время руления, взлета и посадки самолета;
- 2.5. Повреждать (выводить из строя) принадлежащее авиакомпании имущество или оборудование воздушного судна и/или выносить его с борта самолета;
- 2.6. Использовать аварийно-спасательное оборудование без соответствующих указаний экипажа;
- 2.7. Покидать свое место при рулении самолета, на этапах взлета, набора высоты, снижения и посадки при включенном табло «Застегните ремни»;
- 2.8. Совершать хулиганские поступки и действия;
- 2.9. Неуважительно и агрессивно относиться к другим пассажирам и членам экипажа (повышать голос, сквернословить в адрес окружающих пассажиров или оскорблять бортпроводников и т. п.);
- 2.10. Выходить из самолета без разрешения командира воздушного судна (членов экипажа);
- 2.11. Осуществлять другие неадекватные действия, которые могут создать угрозу здоровью и жизни пассажиров или повлиять на безопасность выполняемого полета.
- 2.12. Производить фото – видеосъемку членов экипажа воздушного судна и пассажиров без их согласия.

ИНСТРУКЦИЯ № 13
по правилам поведения и обеспечения безопасности на ледовой арене в
раздевалках и санузлах для посетителей МАУ ФОК с катком
«Белогорск. Арена».

1. Требования безопасности и запреты на ледовой арене

- 1.1. Выходить на лед необходимо только через калитку в бортах, держась за поручень.
- 1.2. Во время движения необходимо соблюдать безопасную дистанцию и контролировать скорость, чтобы избежать столкновения.
- 1.3. **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**
 - 1.3.1. Находиться на льду в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения.
 - 1.3.2. Проносить на лед и употреблять еду (включая жевательную резинку), напитки, а также курить на территории арены.
 - 1.3.3. Проносить на лед крупногабаритные предметы, санки, самокаты, ролики и другие посторонние предметы.
 - 1.3.4. Наносить повреждения ледовому покрытию (долбить лед, бить коньками о борт) и бросать на лед любые предметы.
 - 1.3.5. Проносить на территорию легковоспламеняющиеся, взрывчатые и пиротехнические вещества.
 - 1.3.6. Находиться на льду во время заливки (очистки) катка.
 - 1.3.7. Находиться на льду с детьми на руках.
 - 1.3.8. Совершать резкие маневры, создающие угрозу безопасности (прыжки, толкание, игра в догонялки).
 - 1.3.9. Проводить организованные тренировки во время массового катания без согласования с администрацией.
 - 1.3.10. Выбрасывать мусор и посторонние предметы на лед или трибуны.
 - 1.3.11. Использовать музыкальные наушники во время нахождения на льду.
 - 1.3.12. Перемещаться вне ледовой площадки без защитных чехлов на лезвиях коньков.
 - 1.3.13. Сидеть, виснуть или наносить удары по бортам ледовой площадки.

2. Особые условия для детей и посетителей с ограничениями

- 2.1. Дети в возрасте до 14 лет допускаются на массовое катание только в сопровождении взрослых (совершеннолетних лиц), которые несут полную ответственность за их поведение и безопасность.
- 2.2. Посещение катка лицами с медицинскими противопоказаниями к физическим нагрузкам (сердечно-сосудистые заболевания, послеоперационный период, травмы) осуществляется исключительно под их личную ответственность и после консультации с врачом.
- 2.3. Дети до 14 лет должны находиться в раздевалках и на территории комплекса только в сопровождении совершеннолетних

сопровождающих (родителей или законных представителей), которые несут полную ответственность за их жизнь и здоровье.

- 2.4. Сопровождающие лица обязаны ознакомить детей с настоящими Правилами и контролировать их соблюдение.

3. Общие положения нахождения в раздевалках и санузлах

- 3.1. Настоящие Правила обязательны для всех посетителей раздевалок и санитарно-гигиенических зон комплекса.
- 3.2. Посетитель обязан соблюдать правила личной гигиены. Нахождение в душевых и санузлах без сменной обуви (сланцев) **строго запрещено**.
- 3.3. Верхняя одежда, уличная обувь и крупные сумки сдаются в гардероб. Личные вещи (одежда, обувь для переобувания) должны размещаться только в индивидуальных шкафчиках.

4. Запрещается в раздевалках и санузлах

- 4.1. Проносить, хранить и употреблять (распивать) алкогольную и спиртосодержащую продукцию, наркотические, токсические или иные одурманивающие вещества.
- 4.2. Курить (включая электронные сигареты и вейпы), мусорить, загрязнять помещения.
- 4.3. Проносить в помещения опасные предметы и вещества: оружие любого типа, колюще-режущие предметы, легковоспламеняющиеся и взрывчатые вещества (в т.ч. пиротехнику).
- 4.4. Производить в раздевалках гигиенические процедуры (стрижка ногтей, бритье), не относящиеся к принятию душа.
- 4.5. Ходить босиком вне душевых кабин, бросать на пол полотенца и личные вещи, создавая беспорядок и антисанитарные условия.
- 4.6. Портить, ломать или иным образом повреждать имущество Учреждения (шкафчики, стены, сантехнику).
- 4.7. Оставлять ценные вещи (деньги, документы, ювелирные изделия) без присмотра. Учреждение **не несет материальной ответственности** за утерю или порчу личных вещей, оставленных в шкафчиках.
- 4.8. Выносить за пределы зоны переодевания инвентарь и коньки, полученные на прокат.
- 4.9. Передвигаться по помещениям раздевалок в коньках без защитных чехлов на лезвиях.
- 4.10. Нарушать покой и личное пространство других посетителей, создавать конфликтные ситуации, совершать действия, угрожающие безопасности окружающих (толкаться, бегать).
- 4.11. Осуществлять фото- и видеосъемку других посетителей без их согласия.
- 4.12. Передвигаться по помещениям санузлов в коньках без защитных чехлов на лезвиях.