

УТВЕРЖДАЮ  
Директор Учреждения  
"Спортивный клуб ФИБ", председатель  
организационного комитета  
А.В.Максимович  
06.08.2021

## ИНСТРУКЦИЯ

о мерах безопасности при проведении  
VIII Республиканского туристического  
слета профсоюзов на призы Федерации  
профсоюзов Беларуси

### 1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

К участию в соревнованиях туристического слета (далее – слет) допускаются участники, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, прошедшие медицинский осмотр и получившие допуск врача, прошедшие инструктаж по соблюдению мер безопасности при участии в слете и спортивных видах программы соревнований, которая включает: перетягивание каната, спортивное ориентирование, туристическая эстафета (техника велотуризма (фигурное вождение) и велоспорт-маунтинбайк, техника водного туризма, техника пешеходного туризма).

Инструктаж команд по соблюдению мер безопасности при участии в слете и спортивных видах программы соревнований на слете проводит руководитель команды с записью в журнале регистрации инструктажа по мерам безопасности при проведении спортивно-массовых мероприятий (форма журнала прилагается).

При проведении слета необходимо:

соблюдать меры безопасности в спортивных видах программы соревнований;

соблюдать приемы страховки и само страховки при участии в спортивных видах программы соревнований;

использовать исправное спортивное оборудование и инвентарь;

соблюдать нормы противопожарной безопасности;

соблюдать личную гигиену и меры безопасности при приготовлении пищи в полевых условиях;

незамедлительно информировать руководителя команды или судью по спортивному виду программы соревнований об ухудшении состояния здоровья и травмах;

аккуратно обращаться с кипятком и огнем;

ставить в специально отведенное место емкости с горячей водой и пищей;

упаковывать в чехлы топоры, ножовки, пилы, лопаты, грабли и другие опасные (острые, режущие, колющие и др.) предметы после их использования;

проверять качество употребляемых в пищу продуктов и соблюдать правила их хранения;

соблюдать правила утилизации пищевых отходов и бытового мусора;

своевременно оказывать заболевшим и пострадавшим медицинскую помощь или обращаться к медицинским работникам за ее оказанием;

выполнять распоряжения оргкомитета и главной судейской коллегии;

выполнять все законные требования сотрудников органов внутренних дел и представителей общественности, выполняющих обязанности по охране общественного порядка, и содействовать в обеспечении общественного порядка;

бережно относиться к природе, памятникам истории и культуры, к личному и групповому имуществу.

При проведении слета запрещено:

пить некипяченую воду из рек и водоемов во избежание заражения желудочно-кишечными заболеваниями (использовать для питья бутилированную или кипяченую воду);

самовольно покидать место проведения слета без уведомления руководителя (или представителя) команды;

распитие спиртных напитков, употребление наркотических и токсических веществ;

купание и курение в необорудованных местах;

пользоваться флагами, вымпелами, не зарегистрированными в установленном порядке.

## 2. ОПАСНЫЕ И ВРЕДНЫЕ ФАКТОРЫ

При проведении слета возможно воздействие на его участников следующих вредных и опасных факторов:

движение по пересеченной местности (травмирование при передвижении без обуви, а также без брюк или чулок; при падении на скользком грунте или твердом покрытии; при столкновениях во время бега или спортивной игры);

воздействие колющих и режущих предметов (в том числе при неосторожном обращении с пилами, топорами, ножами и др.);

неблагоприятные погодные условия;

травмы и укусы, нанесенные животными, пресмыкающимися и насекомыми;

отравление ядовитыми растениями, плодами и грибами;

заражение желудочно-кишечными болезнями при употреблении воды из непроверенных открытых водоемов;

эмоциональное напряжение.

### 3. ОБУСТРОЙСТВО ТЕРРИТОРИИ ЛАГЕРЯ

Разбивать лагерь и разводить костер разрешается только в специально оборудованных местах, обозначенных аншлагами.

В лагере должны быть оборудованы и установлены палатки для отдыха, место приготовления пищи (кострище), места для приема пищи и умывания, туалет, для складирования мусора и курения, первичные средства пожаротушения, медаптечка для оказания первой медицинской помощи при травмах с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств.

Палатки следует устанавливать группами (не более 10 в группе) с условием максимальной площади группы не более 400 кв. метров. Расстояние между группами палаток, а также от них до других сооружений (навесов, мест складирования горючих материалов и т.п.) должно быть не менее 15 метров, а между отдельными палатками в группе – 1,5 метра. Палатки расставлять полностью, растягивая и укрепляя все растяжки и крепления.

Строго запрещено производить самовольную вырубку деревьев и зеленых насаждений. Для разжигания костра следует использовать заранее припасенный запас дров.

Запас дров необходимо формировать в виде аккуратно сложенной в определенном месте поленницы.

Следить за чистотой вокруг лагеря и в палатках, не повреждать живые кусты и деревья.

Мусор складировать в специально подготовленном для этого месте.

Обозначить указателями место расположения туалета.

Место для курения оборудовать в соответствии с требованиями пожарной безопасности.

Запрещена парковка автотранспорта на территории и вблизи палаточных лагерей. Парковать автотранспорт следует в специально отведенных местах.

#### 4. ОБРАЩЕНИЕ С КОСТРОМ И ДРУГИМИ ИСТОЧНИКАМИ ОТКРЫТОГО ОГНЯ

Костры разводить только в установленных и оборудованных местах. В полевых палаточных лагерях необходимо разводить костер с подветренной стороны палаток, не ближе 6 – 8 метров от них.

Кострище располагать на расстоянии не менее 10 метров от палаток с подветренной стороны. Место для костра должно быть открытым, но защищенным от ветра. Для разведения костра следует использовать старые кострища, специально оборудованные или вытоптаные площадки. Кострище оградить от травяного покрова и других горючих материалов минерализованной полосой (окопать и обложить камнями) шириной не менее 0,3 метра. Территорию вокруг кострища в радиусе 1 – 1,5 метра очистить от сухой травы, хвои, листвы. Возле костра установить емкость с водой и ведро.

У костра дежурные должны иметь рукавицы, головной убор и одежду, полностью закрывающую тело. Костровой тростик необходимо вешать выше роста участника.

Для приготовления пищи в полевых условиях необходимо иметь:

закрывающуюся емкость для хранения питьевой воды или бутилированную воду;

исправные примусы или комплект костровых принадлежностей (колышки, тростики, костровые крючья и рукавицы);

комплект варочной посуды с крышками;

термосы для хранения скоропортящихся продуктов и приготовленной заранее пищи.

С огнем и кипятком следует обращаться аккуратно. Котелки с горячей водой и пищей ставить у самого костра или далеко от него в отведенном для этого месте. Прием пищи должен осуществляться в определенном месте, посуда должна быть чистой (или одноразовой) и храниться в специально отведенном месте.

Запрещено бросать окурки, горящие спички, оставлять костер без присмотра. Не устраивать игры и развлечения с огнем у костра. Не использовать источники открытого огня (спички, лучины, самодельные факелы, свечи и т.д.) как источники света в ночное время для подсветки в палатках и вблизи вещей.

В случае пожара вызвать пожарную команду по телефону 101, скорую медицинскую помощь по телефону 103 (при необходимости), тушить пожар, используя огнетушители и другие первичные средства пожаротушения.

## 5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ СПОРТИВНЫХ ВИДОВ ПРОГРАММЫ СЛЕТА

Руководитель команды несет ответственность за наличие медицинского допуска участника и исправность спортивного инвентаря и снаряжения (при использовании своего).

Участник должен выходить на маршрут в той форме и с тем снаряжением, которое указано руководителем команды и которое соответствует требованиям и виду соревнований.

Перед всеми спортивными соревнованиями и стартами делать спортивную разминку, по окончании провести заминку.

Запрещено участвовать в спортивных соревнованиях, находясь в состоянии алкогольного, наркотического и токсического опьянений.

Все соревнования необходимо начинать и заканчивать по команде судьи по спортивному виду программы.

За безопасность участников на дистанции отвечает судейская коллегия согласно Правилам соревнований. За безопасность участников до старта и после финиша отвечают руководители команд.

### 5.1. Перетягивание каната:

запрещено использовать перчатки, обувь с шипами, наматывать канат на руки, обвивать канат вокруг тела;

участники соревнований в процессе перетягивания не должны падать, должны оставаться на ногах и не пересекать боковые ограничительные линии;

запрещено зрителям заходить за ограничительные линии и приближаться к ним ближе чем на 1 метр;

### 5.2. Спортивное ориентирование:

перемещаться по дистанции в одежде, закрывающей локти и колени, и минимально скользящей обуви;

- на любом участке дистанции знать свое местонахождение;
- в случае потери ориентировки или карты обратиться за помощью к другим спортсменам и действовать по обстоятельствам;
- при передвижении на дистанции по дорогам общего пользования соблюдать правила дорожного движения и переходов через транспортные магистрали и железнодорожные пути;
- при подбегании к природному или искусственному объекту (зданию, котловану, забору, карьере, скальному массиву) оббежать его с удобной стороны;
- при передвижении по сложному природному рельефу внимательно смотреть на место постановки ног, особое внимание уделить грязевым лужам, обледенению, корням деревьев, местам, где камни поросли мхом;
- оказать помощь во время соревнований участнику, получившему травму, и сообщить о нем на финише;
- знать, как следует себя вести, в случае получения травмы;
- минимально взаимодействовать с населением в районе проведения соревнований, соблюдать корректность и не приближаться к незнакомым людям;
- после окончания дистанции пробежать финишный коридор, отметить у судьи и выполнить его требования.

Участнику запрещается:

- выходить за границы полигона соревнований;
- проходить через огороженные территории производственных территорий, стройплощадок, частных участков и домов;
- преднамеренно портить спортивное оборудование (ломать КП, обрывать маркер, срывать разметку);
- подбегать к краю карьера, скального массива ближе чем на 1,5 метра.

Если участник по каким-либо причинам сошел с дистанции и не прошел финишный коридор, он должен сразу после возвращения сообщить руководителю или судье на финише о том, что он вернулся в лагерь.

Если участник, находясь на дистанции, понимает, что он не укладывается в установленное контрольное время, ему следует кратчайшим путем начать движение в сторону финиша;

5.3. Техника велотуризма (фигурное вождение) и велоспорт-маунтинбайк:

во время езды на велосипеде обязательно использовать защитный велошлем;

следует подобрать одежду, соответствующую погоде и удобную для велосипедной езды;

перед началом состязания необходимо проверить, чтобы обувь была надежно зашнурована (при наличии шнурков);

ездить только на технически исправном велосипеде;

тормоза должны быть рабочими и хорошо отрегулированными;

руль должен быть прочно закреплен;

покрышки должны быть без повреждений, камеры не должны спускать воздух, все спицы целые;

переключатели должны быть хорошо отрегулированы, переключения должны производиться плавно, без чрезмерных усилий;

цепь должна быть смазана;

седло отрегулировано под конкретные анатомические особенности велосипедиста;

по окончании дистанции, проехав финишный коридор, отметить у судьи и выполнить его требования, освободить путь для других участников, двигаться в пункт сбора участников.

Запрещается:

ездить на дорогах без освещающего оборудования (фары, фонари, световозвращающие элементы);

выезжать за пределы трассы;

ездить по тротуарам, пешеходным дорожкам;

ездить, не держась за руль;

перевозить пассажиров, груз которых выступает более чем на 0,5 метров по длине и ширине за габариты велосипеда, и что может помешать управлению;

поворачивать налево или разворачиваться на дорогах, имеющих более одной полосы для движения в данном направлении;

буксировка велосипедистов с велосипедами;

#### 5.4. Техника водного туризма:

обязательным условием для участников является надетый спасательный жилет;

при посадке в байдарку один человек поддерживает байдарку, второй в нее садится, при выходе сначала выходит один человек, он поддерживает байдарку, после чего выходит второй человек;

прежде чем выйти на берег, проверьте веслом глубину реки в месте выхода;

во время передвижения на воде нельзя одновременно резко наклоняться одну сторону (вправо или влево);

не пытайтесь встать в байдарке в полный рост;

#### 5.5. Техника пешеходного туризма:

участники соревнований должны быть в спортивной одежде и специальной обуви и обеспечены необходимым исправным страховочным снаряжением;

при проведении соревнований должна быть медаптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах и растяжениях, присутствовать врач, бригада "скорой помощи";

проверить надежность страховочного снаряжения, оборудования, безопасность построения трасс;

строго выполнять правила проведения соревнований;

при возникновении неисправности страховочного снаряжения и оборудования прекратить соревнования и сообщить об этом судье по спортивному виду программы, соревнования продолжать только после устранения неисправности или замены страховочного снаряжения и (или) оборудования;

при получении спортсменом травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом судье по спортивному виду программы, администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

Запрещено:

входить в стартовую зону без разрешения судей на старте;

после финиша выходить в район соревнований без разрешения судьи;

применять какое-либо специальное снаряжение или технические средства передвижения, кроме предусмотренных Условиями соревнований или запрещенные технической комиссией (судьями при участниках);

изменять устройство и оборудование дистанции;

пересекать запрещенные для движения и опасные участки местности;

пользоваться какой-либо посторонней помощью, кроме медицинской (в случае необходимости).



## 6. ДЕЙСТВИЯ УЧАСТНИКОВ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

При укусе ядовитыми животными, пресмыкающимися, насекомыми немедленно оказать первую медицинскую помощь, отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом руководителю команды и организаторам слета.

В случае встречи с дикими животными запрещается убегать от животного, поворачиваться к нему спиной, паниковать и кричать, делать резкие движения, размахивать руками, подходить близко, пытаться прикоснуться или погладить животное. Также запрещено бросать что-либо в животных, провоцировать и ловить их, подходить к раненым животным и детенышам млекопитающих. При встрече с дикими животными следует медленно отступать назад, наблюдая за его поведением, не смотреть прямо в глаза, но и не упускать из вида.

В случае наступления грозы при нахождении в лесу необходимо держаться подальше от высоких отдельно стоящих деревьев, не располагаться у костра, устроиться между низкорослыми деревьями с густыми кронами. Выбирая себе убежище, необходимо обратить внимание, чтобы рядом не было расщепленных деревьев, ранее пораженных грозой. В случае наступления грозы при нахождении в водоеме необходимо выйти из воды, отойти подальше от берега и спрятаться в укрытии. Не пользуйтесь во время грозы мобильным телефоном.

При травмировании участника слета необходимо:

принять меры по предотвращению воздействия травмирующих факторов на потерпевшего, оказанию потерпевшему первой помощи, вызову на место происшествия медицинских работников по телефону 103 или доставке потерпевшего в учреждение здравоохранения;

сообщить о несчастном случае руководителю команды и организаторам слета.

В случае получения травмы и (или) внезапного ухудшения здоровья (усиление сердцебиения, появление головной боли, головокружения и др.) участник обязан сообщить об этом руководителю команды или другому должностному лицу, судье по спортивному виду программы соревнований и при необходимости обратиться к врачу.

В случае возникновения неисправности в электроприборах, электроиллюминации (сильное нагревание проводов, ненормальное мигание лампочек, искрение, запах гари) необходимо отключить от

электросети неисправное оборудование и не допускать его включение в электросеть, пока не будут устранены неисправности.

В случае попадания участника под воздействие электрического тока необходимо освободить пострадавшего от воздействия электрического тока вытянуть вилку электроприбора, вызвавшего его травмирование из розетки, или отключить автомат отключения электропитания помещения, где произошло травмирование, или оттянуть пострадавшего от источника поражающего фактора за сухие части его одежды, вызвать скорую медицинскую помощь по телефону 103, оказать первую медицинскую помощь, поставить в известность руководителя команды и организаторов слета, администрацию учреждения.

Первая помощь при поражении молнией:

быстро определить состояние пострадавшего;  
немедленно провести реанимационные мероприятия:  
искусственное дыхание, непрямой массаж сердца;  
согреть пострадавшего;  
обработать места ожогов и сопутствующие раны;  
срочно доставить пострадавшего в больницу.

Все самостоятельно принимаемые меры должны быть направлены в первую очередь на спасение жизни и сохранение здоровья участников слета.

## 7. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ МЕРОПРИЯТИЯ

Проверить по списку наличие участников в команде.

Проверить наличие и сдать на хранение туристское снаряжение.

Затушить кострище, убрать палаточный лагерь, очистить территорию от мусора, мусор снести в установленное место.

Принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

Главный технический  
инспектор труда ФПБ



П.Н.Манько