



Муниципальное образование Серовский муниципальный округ
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
оздоровительно-образовательный центр «Чайка»

ПРИКАЗ

г. Серов

№ 17-о

10.01.2025г.

Об утверждении инструкций и правил поведения детей и подростков в МАУ ДО ООЦ «Чайка»

В целях обеспечения безопасности, комфортного пребывания и соблюдения порядка среди детей в МАУ ДО ООЦ «Чайка», руководствуясь Уставом и действующими нормативными актами,

приказываю:

1. Утвердить Общие Правила внутреннего распорядка для детей и подростков в МАУ ДО ООЦ «Чайка» (приложение № 1)
2. Приказ № 28/1 – о от 11.05.2021 года считать утратившим силу.
3. Утвердить Сборник инструкции по правилам поведения детей и подростков в МАУ ДО ООЦ «Чайка» (приложение № 2)
4. Назначить ответственными за ознакомление детей с утвержденным Сводом инструкций воспитателей.
5. Ответственным лицам обеспечить проведение инструктажей с детьми по утвержденным инструкциям и правилам поведения с отметкой в журнале.
6. Приказ начинает действовать с 30.01.2025 года.
7. Контроль исполнения настоящего приказа оставляю за собой.

Директор

А.П. Сулова

УВЕРЖДЕНО
приказом МАУ ДО ООЦ «Чайка»
От 10.01.2025 № 17-о

ОБЩИЕ ПРАВИЛА ВНУТРЕННЕГО РАСПОРЯДКА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В МАУ ДО ООЦ «ЧАЙКА»

Настоящие Правила представляют собой общие требования, предъявляемые к муниципальному автономному учреждению дополнительного образования оздоровительно-образовательному лагерю «Чайка» (далее - Лагерь), а также детям и подросткам, проживающим в Лагере. Соблюдение настоящих Правил гарантирует полноценный и безопасный отдых детей и подростков, проживающих в Лагере, а также гарантирует отсутствие конфликтов между детьми и подростками, их законными представителями и администрацией Лагеря.

Права и обязанности детей и подростков, проживающих в Лагере

1.1. Дети в период проживания в Лагере имеют право:

- На отдых и оздоровление в соответствии с качеством услуг, предлагаемых Лагерем.
- На участие в управлении деятельностью Лагеря.
- На участие в системе органов самоуправления Лагеря.
- На уважение собственного человеческого достоинства.
- На свободу мысли.
- На свободное выражение собственных взглядов и убеждений.
- На получение и передачу информации.
- В случае возникновения конфликтной ситуации требовать от администрации Лагеря её объективной оценки и принятия действенных мер по её устранению.
- На охрану своей жизни и здоровья, своего имущества.
- Обращаться в администрацию Лагеря за разъяснениями возникающих проблем по вопросам быта, питания, медицинского обслуживания, содержания программы и иным вопросам.
- На защиту прав и свобод, определённых Конституцией Российской Федерации, Декларацией прав ребёнка, иными законами и нормативными актами Российской Федерации.
- Придумывать и предлагать идеи для улучшения жизни в Лагере.
- Участвовать в волонтерской деятельности, если это соответствует вашим интересам и возможностям.
- На медицинское обслуживание.
- На достойное жильё.
- На полноценное питание и развлечения.
- На уважение и внимание к себе.
- При любых обстоятельствах получить защиту и помощь.
- На успех.
- Быть выслушанными и воспринятыми всерьёз.
- Быть ответственными за свои ошибки.
- На развитие и самореализацию.
- На общение и дружбу.

- На отдых и досуг.
- На свободу творчества и самовыражения.
- На защиту от всех форм насилия и жестокого обращения.
- На защиту от эксплуатации детского труда.
- На защиту от употребления наркотических средств и психотропных веществ.

1.2. Детям в период проживания в Лагере запрещено:

- Самостоятельно покидать территорию Лагеря без сопровождения отрядного воспитателя (вожатого).
- Привозить, приносить, передавать или употреблять спиртные напитки, наркотики, табак, оружие.
- Использовать любые средства, которые могут привести к взрывам и возгораниям.
- Применять физическую силу для выяснения отношений.
- Применять психологическое давление, угрожать кому-либо или заставлять что-то делать против воли.
- Заниматься вымогательством или совершать действия, которые могут нанести ущерб здоровью окружающих.
- Игнорировать обоснованные требования воспитателей (вожатых) и других работников лагеря.
- Осуществлять любые действия, которые могут поставить под угрозу здоровье и безопасность.
- Привносить в лагерь дорогостоящие вещи (золотые украшения, электронные устройства, смартфоны, планшеты, ноутбуки, игровые консоли и т.д.).
- Перемещать мебель или изменять расположение комнат без согласования с администрацией.
- Бросать мусор в окно или оставлять мусор на территории Лагеря.

1.3. Обязанности детей в период проживания в Лагере:

- Соблюдать правила внутреннего распорядка дня и режимных мероприятий.

ЗОЛ «Чайка» в каникулярное время (понедельник- пятница):

Время	Мероприятия
08.30-08.35	Подъем
08.35-08.45	Зарядка
09.00-09.30	Завтрак
09.30-09.50	Уборка территории, корпусов
09.50-10.00	Линейка
10.00-13.00	Занятие в кружках, спортивные мероприятия
11.00-11.30	2 завтрак
13.00-14.00	Обед
14.00-16.00	Тихий чай
16.30-17.00	Полдник
17.00-18.30	Мероприятие
18.30-19.00	Ужин
19.00-21.00	Просмотр фильма или дискотека
21.00-21.15	2 ужин
21.15-21.45	Отрядные свечи
21.45-22.00	Вечерний туалет

22.00	Отбой
-------	-------

ЗОЛ «Чайка» в каникулярное время (суббота, воскресенье):

Время	Мероприятия
09.00-08.35	Подъем
08.35-08.45	Зарядка
09.00-09.30	Завтрак
09.30-09.50	Уборка территории, корпусов
09.50-10.00	Линейка
10.00-13.00	Занятие в кружках, спортивные мероприятия
11.00-11.30	2 завтрак
13.00-14.00	Обед
14.00-16.00	Тихий чай
16.30-17.00	Полдник
17.00-18.30	Мероприятие
18.30-19.00	Ужин
19.00-21.00	Просмотр фильма или дискотека
21.00-21.15	2 ужин
21.15-21.45	Отрядные свечи
21.45-22.00	Вечерний туалет
22.00	Отбой

ЗОЛ «Чайка» во время образовательного процесса (понедельник- пятница):

Время	Мероприятия
08.00-08.30	Подъем. Утренние гигиенические процедуры
08.30-08.45	Зарядка
08.45-09.00	Завтрак
09.00-13.00	Уроки. Самоподготовка
11.00-11.15	2 завтрак
13.00-13.30	Обед
14.00-16.00	Тихий чай
16.30-17.00	Полдник
17.00-18.30	Прогулка. Мероприятие
18.30-19.00	Ужин
19.00-20.30	Беседы с медиками. Мероприятие
20.30-20.45	2 ужин
20.45-21.15	Отрядные свечи
21.15-22.00	Вечерний туалет
22.00	Отбой

ЗОЛ «Чайка» во время образовательного процесса (суббота- воскресенье):

Время	Мероприятия
09.00- 09.30	Подъем. Утренние гигиенические процедуры

09.30-10.00	Завтрак
10.00-13.00	Прогулка. Занятия. Спорт. часы
11.00-11.15	2 завтрак
13.00-13.30	Обед
14.00-16.00	Тихий чай
16.30-17.00	Полдник
17.00-18.30	Прогулка. Мероприятие
18.30-19.00	Ужин
19.00-20.30	Беседы с медиками. Мероприятие
20.30-20.45	2 ужин
20.45-21.15	Отрядные свечи
21.15-22.00	Вечерний туалет
22.00	Отбой

ЗОЛ «Веселый бор» в каникулярное время (понедельник- пятница):

Время	Мероприятия
08.30-08.35	Подъем
08.35-08.45	Зарядка
08.45-09.00	Гигиенический процедуры
09.00-09.15	Линейка
09.15-09.40	Завтрак
09.40-10.00	Уборка территории, корпусов
10.00-13.00	Занятие в кружках, спортивные мероприятия
11.00-11.30	2 завтрак
13.00-13.30	Обед
14.00-16.00	Тихий чай
16.30-17.00	Полдник
17.00-19.00	Мероприятия
19.00-19.30	Ужин
19.00-21.00	Общелагерное мероприятие или дискотека
21.00-21.15	2 ужин
21.15-21.45	Отрядные свечи
21.45-22.00	Вечерний туалет
22.00	Отбой

ЗОЛ «Веселый бор» в каникулярное время (суббота - воскресенье):

Время	Мероприятия
09.00-09.20	Подъем. Гигиенический процедуры
09.20-09.30	Линейка
09.30-10.00	Завтрак
10.00-13.00	Занятие в кружках, спортивные мероприятия
11.00-11.30	2 завтрак
13.00-13.30	Обед

14.00-16.00	Тихий чай
16.30-17.00	Полдник
17.00-19.00	Мероприятия
19.00-19.30	Ужин
19.00-21.00	Общелагерное мероприятие или дискотека
21.00-21.15	2 ужин
21.15-21.45	Отрядные свечи
21.45-22.00	Вечерний туалет
22.00	Отбой

- Уважать мнение и советы воспитателей (вожатых) и сотрудников лагеря.
- Поддерживать порядок и чистоту в своих комнатах и на территории лагеря.
- Собирать мусор правильно, используя специальные контейнеры.
- Следовать инструкциям по технике безопасности и охране здоровья.
- Взаимодействовать с другими детьми и воспитателями (вожатыми) для разрешения конфликтов и недопоказаний.
- Своим поведением показывать пример соблюдения норм поведения и безопасности.
- Принимать участие в мероприятиях и занятиях, предусмотренных программой лагеря.
- Участвовать в спортивных мероприятиях и развлечениях, которые способствуют укреплению здоровья и повышению физической активности.
- Бережно обращаться с оборудованием и техникой, которую предоставляют в лагере.
- Соблюдать гигиену и правила личной безопасности, такие как использование защитных средств при занятиях спортом.
- Сообщать о любых происшествиях или нарушениях правил безопасности, чтобы обеспечить оперативное реагирование и исправление ситуации.
- Постоянно общаться с родителями и близкими людьми через телефон или электронную почту, соблюдая правила безопасности связи.

Важно помнить, что несоблюдение этих правил может привести к серьёзным последствиям, таким как отстранение от лагеря, штрафы или потеря привилегий, которые могут повлиять на будущее пребывание в лагере.

1.4. Детям рекомендуется:

- в случае наличия при себе драгоценных вещей, например, сотовых телефонов, дорогих часов, аудиоаппаратуры, видеоаппаратуры, фотоаппаратов и т.п.), сдать эти вещи администрации Лагеря на хранение под роспись с правом их свободного по мере необходимости использования. В случае не сдачи на хранение администрации Лагеря драгоценных вещей администрация Лагеря в соответствии со статьей 925 Гражданского кодекса РФ ответственности за их утрату, недостачу или повреждение ответственности не несет.

2.Защита прав детей.

2.1. В целях защиты своих прав дети и их родители (законные представители) самостоятельно или через своих представителей вправе:

- направлять в органы управления МАУ ДО ООЦ «Чайка» обращения о нарушении и (или) ущемлении ее работниками прав, свобод и социальных гарантий детей;
- обращаться в комиссию по урегулированию споров между участниками оздоровительно-образовательного процесса;
- использовать не запрещённые законодательством РФ иные способы защиты своих прав и законных интересов.

2.2. Изменения и дополнения в Настоящих Правилах внутреннего распорядка вносятся в соответствии с законодательством Российской Федерации.

Приложение № 2
к приказу МАУ ДО ООЦ «Чайка»
от 10.01.2025 № 17-о

УВЕРЖДЕНО
приказом МАУ ДО ООЦ «Чайка»

СБОРНИК ИНСТРУКЦИЙ **по правилам поведения детей и подростков в МАУ ДО ООЦ «Чайка»**

Цель:

Создание позитивной и упорядоченной среды, способствующей безопасности и благополучию детей во время пребывания в МАУ ДО ООЦ «Чайка» посредством изучения четких правил поведения, охватывающих все аспекты пребывания в Учреждении

Задачи:

- Объяснить причины правил и их важность для обеспечения безопасности и комфорта всех участников.
- Установить процедуры и последствия для нарушений правил, чтобы поддерживать дисциплину и подотчетность.
- Предоставить практические советы и рекомендации по соблюдению правил.
- Способствовать открытому диалогу и обсуждению правил, чтобы обеспечить их понимание и поддержку.
- Периодически пересматривать и обновлять сборник инструкций, чтобы отражать изменения в политике и процедурах МАУ ДО ООЦ «Чайка».

Оглавление:

Инструкция	Стр.
ИНСТРУКЦИЯ № 1 по пожарной безопасности для детей в МАУ ДО ООЦ «Чайка»	10
ИНСТРУКЦИЯ № 2 по террористической безопасности для детей в МАУ ДО ООЦ «Чайка»	11
ИНСТРУКЦИЯ № 3 по правилам электробезопасности для детей в МАУ ДО ООЦ «Чайка»	13
ИНСТРУКЦИЯ № 4 по правилам поведения в экстремальных ситуациях для детей в МАУ ДО ООЦ «Чайка»	15
ИНСТРУКЦИЯ № 5 по правилам личной гигиены для детей в МАУ ДО ООЦ «Чайка»	17
ИНСТРУКЦИЯ № 6 по правилам поведения детей на территории МАУ ДО ООЦ «Чайка»	18
ИНСТРУКЦИЯ № 7 по правилам поведения в столовой МАУ ДО ООЦ «Чайка»	19
ИНСТРУКЦИЯ № 8 по правилам поведения в жилых комнатах МАУ ДО ООЦ «Чайка»	20
ИНСТРУКЦИЯ № 9 по правилам поведения в общем душе для детей МАУ ДО ООЦ «Чайка»	23
ИНСТРУКЦИЯ № 10 по оказанию первой помощи для детей в МАУ ДО ООЦ «Чайка»	24
ИНСТРУКЦИЯ № 11 по правилам безопасности для детей МАУ ДО ООЦ «Чайка» при проведении массовых мероприятий	25
ИНСТРУКЦИЯ № 12	26

по правилам безопасности при проведении спортивных мероприятий для детей МАУ ДО ООЦ «Чайка»	
ИНСТРУКЦИЯ № 13 по правилам поведения на футбольном поле с искусственным покрытием для детей МАУ ДО ООЦ «Чайка»	28
ИНСТРУКЦИЯ № 14 по правилам поведения во время игры в баскетбол и волейбол для детей в МАУ ДО ООЦ «Чайка»	29
ИНСТРУКЦИЯ № 15 по правилам поведения во время проведения легкоатлетической эстафеты для детей в МАУ ДО ООЦ «Чайка»	31
ИНСТРУКЦИЯ № 16 по правилам поведения болельщиков на спортивных соревнованиях в МАУ ДО ООЦ «Чайка»	33
ИНСТРУКЦИЯ № 17 по безопасности для детей МАУ ДО ООЦ «Чайка» при походе в другой лагерь	34
ИНСТРУКЦИЯ № 18 по правилам безопасности для детей МАУ ДО ООЦ «Чайка» при встрече со змеями.	35
ИНСТРУКЦИЯ №19 по правилам безопасности на воде для детей МАУ ДО ООЦ «Чайка»	36
ИНСТРУКЦИЯ № 20 по безопасной работе с ножницами для детей МАУ ДО ООЦ «Чайка»	37
ИНСТРУКЦИЯ № 21 по правилам поведения при катании на снежокатах и бубликах для детей МАУ ДО ООЦ «Чайка».	38
ИНСТРУКЦИЯ № 22 по правилам поведения при прогулках в зимнее время на территории МАУ ДО ООЦ «Чайка»	39
ИНСТРУКЦИЯ №23 по использованию мобильных телефонов и гаджетов в МАУ ДО ООЦ «Чайка»	40
ИНСТРУКЦИЯ №24 по правилам управления велосипедом	42
ИНСТРУКЦИЯ №25 по правилам дорожной безопасности	44
ИНСТРУКЦИЯ №26 Как себя вести, если тебя травят (булинг)	46

ИНСТРУКЦИЯ № 1
по пожарной безопасности для детей в МАУ ДО ООЦ «Чайка»

Пожарная безопасность — это важная тема, которая касается каждого из нас. Чтобы защитить себя и окружающих, важно знать и соблюдать следующие правила:

1. Основные правила пожарной безопасности

- о **Не играйте с огнем:** Спички, зажигалки и другие источники огня — это не игрушки. Не пользуйтесь ими без разрешения взрослых.
- о **Не оставляйте включенные электроприборы без присмотра:** Если вы пользуетесь электрическими приборами (например, феном или зарядным устройством), выключайте их после использования.
- о **Не курите:** Курение запрещено в лагере. Если вы увидите, что кто-то курит, сообщите об этом воспитателю/вожатому.

2. Действия при обнаружении пожара

- о **Сообщите взрослым:** Если вы заметили дым или огонь, немедленно сообщите об этом воспитателю/вожатому или другому взрослому.
- о **Покиньте помещение:** Если пожар начался в помещении, покиньте его как можно быстрее, используя ближайшие выходы.
- о **Не прячьтесь:** Не прячьтесь в шкафах, под кроватями или в других закрытых местах. Это затруднит поиск и спасение.

3. Эвакуация

- о **Следуйте указателям:** В лагере установлены указатели эвакуационных выходов. Следуйте им, если прозвучал сигнал тревоги.
- о **Двигайтесь спокойно:** Не бегите и не толкайтесь. Сохраняйте спокойствие и следуйте указаниям взрослых.
- о **Место сбора:** Узнайте заранее, где находится место сбора в случае эвакуации. Всегда приходите туда после выхода из здания.

4. Использование огнетушителя

- о **Использование огнетушителя:** Если вы видите небольшой очаг возгорания и уверены, что можете справиться с ним самостоятельно, используйте огнетушитель. Но помните, что это крайняя мера, и лучше сообщить взрослым.
- о **Техника безопасности:** Направьте сопло огнетушителя на основание пламени и двигайтесь слева направо, пока огонь не потухнет.

5. Профилактика пожаров

- о **Соблюдайте чистоту:** Убирайте мусор и ненужные предметы, чтобы избежать накопления легковоспламеняющихся материалов.
- о **Не блокируйте проходы:** Не загромождайте коридоры и выходы мебелью или вещами. Это должно быть свободно для быстрой эвакуации.
- о **Берегите природу:** Не разводите костры.

Соблюдение этих правил поможет вам и вашему лагерю оставаться в безопасности. Помните, что ваша ответственность — важный шаг к предотвращению пожаров.

Террористическая угроза – это серьезная проблема, требующая особого внимания. Для вашей безопасности важно помнить и соблюдать несколько простых правил:

1. Будьте внимательны к своему окружению

- o **Слушайте старших:** Следуйте всем инструкциям вожатых и воспитателей. Они знают, как обеспечить вашу безопасность.
- o **Избегайте незнакомых предметов:** Если вы видите оставленный без присмотра рюкзак, сумку или другой подозрительный предмет, немедленно сообщите об этом воспитателю / вожатому, или другому сотруднику лагеря. Ни в коем случае не трогайте его.
- o **Остерегайтесь незнакомцев:** Если к вам подходит незнакомый человек, не вступайте с ним в разговор и немедленно обратитесь за помощью к персоналу лагеря.
- o Если вы видите человека, который ведет себя странно или вызывает у вас подозрение, немедленно сообщите об этом воспитателю или сотруднику лагеря.

2. Соблюдайте порядок и дисциплину

- o **Соблюдайте режим дня:** Посещайте все мероприятия и занятия вовремя. Это поможет нам всегда знать, где вы находитесь.
- o **Не уходите с территории лагеря без разрешения:** Если вам нужно покинуть место где вы сейчас находитесь вместе со своим отрядом, обязательно сообщите об этом воспитателю/вожатому и получите разрешение.
- o **Поддерживайте чистоту и порядок:** Помогайте поддерживать порядок в своих комнатах и на территории лагеря. Это сделает наше общее пространство более приятным и безопасным.

3. Знайте, как действовать в экстренной ситуации

- o Регулярно участвуйте в тренировочных эвакуациях и учениях, проводимых в лагере. Это поможет вам лучше ориентироваться в случае реальной угрозы.
- o **Эвакуация:** Если прозвучит сигнал тревоги, следуйте указаниям персонала. Двигайтесь быстро, но спокойно, не создавая давки.
- o **Место сбора:** Запомните место сбора в случае эвакуации. Обычно это открытое пространство вдали от зданий.
- o **Оставайтесь на связи:** Всегда носите с собой контактные данные ваших родителей или опекунов. В случае необходимости свяжитесь с ними через персонал лагеря.

4. Берегите друг друга

- o **Помогайте друг другу:** Если ваш товарищ попал в беду, помогите ему и сообщите об этом взрослым.
- o **Общение с друзьями:** Делитесь своими наблюдениями и подозрениями с друзьями и персоналом лагеря. Вместе мы сможем предотвратить возможные опасности.

5. Помните о правилах безопасности в интернете

- o **Не разглашайте личные данные:** Никогда не делитесь своей личной информацией (имя, адрес, номер телефона) с незнакомцами в интернете.
- o **Будьте осторожны с фотографиями:** Не публикуйте фотографии, на которых можно определить ваше местонахождение или другие важные детали.
- o **Сообщайте о подозрительных контактах:** Если кто-то в сети начинает вести себя странно или угрожает вам, немедленно сообщите об этом взрослым.

6. Не распространяйте слухи

- o Если вы услышали какую-либо информацию о возможной угрозе, не передавайте ее другим детям. Сообщите об этом взрослому, который сможет проверить достоверность информации.

7. Будьте внимательны к окружающей обстановке

- о Обращайте внимание на то, что происходит вокруг вас. Если вы заметите что-то необычное или опасное, незамедлительно сообщите об этом взрослым.

8. Спокойствие и уверенность

- о Помните, что ваша безопасность – приоритет для всех сотрудников лагеря. В случае опасности сохраняйте спокойствие и действуйте уверенно, следуя указаниям взрослых.

Эти простые правила помогут вам оставаться в безопасности и предотвратить возможные угрозы. Берегите себя и своих друзей!

Электричество – это важная и полезная вещь, но при неправильном обращении оно может быть опасным. Чтобы избежать травм и несчастных случаев, важно соблюдать следующие правила:

Неукоснительно соблюдайте порядок включения электроприборов в сеть: шнур сначала подключайте к прибору, а затем к сети. Отключение прибора производится в обратной последовательности.

1. Не трогайте электрические приборы мокрыми руками

- о Вода является проводником электричества, поэтому прикосновение к электроприборам с влажными руками может привести к удару током.
- о Не вставляйте вилку в штепсельную розетку мокрыми руками.
- о Никогда не протирайте включенные электроприборы влажной тряпкой.

2. Не пользуйтесь неисправными приборами

- о Если вы заметили, что какой-то прибор искрит, дымит или сильно нагревается, немедленно сообщите об этом воспитателю или другому взрослому.

3. Не тяните за электрический шнур

- о Никогда не пытайтесь отключить прибор, потянув за шнур. Это может повредить его и стать причиной удара током. Всегда отключайте устройство от розетки, держась за вилку.

4. Не засовывайте пальцы или посторонние предметы в розетку

- о Вставлять в розетку можно только специально предназначенные для этого устройства (например, вилки). Ни в коем случае не вставляйте туда пальцы, карандаши, булавки или другие предметы.

5. Не играйте рядом с электрическими щитами и распределительными коробками

- о Эти места предназначены исключительно для специалистов. Подходить близко к ним опасно.
- о Не пытайтесь проникнуть в распределительные устройства, трансформаторные подстанции, силовые щитки - это смертельно опасно.

6. Не оставляйте включенные электроприборы без присмотра

- о Например, если вы пользуетесь феном или утюгом, обязательно выключайте их после использования и убирайте подальше от воды.
- о Уходя из комнаты, обязательно выключайте электроприборы (зарядное устройство и т. п.).

7. Не разбирайте электроприборы самостоятельно

- о Разборка электрических устройств без специальных знаний и инструментов может привести к серьезным последствиям.
- о Не пытайтесь проводить ремонт электроприборов при их включенном состоянии (в электросети).

8. Если увидели оборванный провод, немедленно сообщите взрослым

- о Оборванные провода могут представлять опасность, особенно если они находятся под напряжением. Не подходите к таким местам и сразу же сообщите о них воспитателям.
- о Не прикасайтесь к провисшим или лежащим на земле проводам.
- о Ни в коем случае не подходите к оголенному проводу, и не дотрагивайтесь до него. Может ударить током.

9. Будьте осторожны с удлинителями

- о Удлинители следует использовать только временно и правильно подключать. Не перегружайте их большим количеством приборов одновременно.

10. Помните:

- Нельзя гасить загоревшиеся электроприборы водой.
- В случае возгорания электроприборов, сообщите воспитателю/вожатому.

10. Соблюдайте все указания взрослых

- о Воспитатели и сотрудники лагеря всегда готовы помочь вам и обеспечить вашу безопасность. Следуйте их рекомендациям и советам.

Помните, соблюдение этих простых правил поможет вам провести лето безопасно и весело!

В лагере мы стараемся создать максимально безопасные условия для вашего пребывания, однако иногда могут возникнуть непредвиденные ситуации. Важно знать, как вести себя в таких случаях, чтобы сохранить спокойствие и действовать грамотно. Вот основные правила поведения в различных экстремальных ситуациях:

1. При пожаре

- о **Сообщи взрослым:** Немедленно сообщи о возгорании воспитателю или любому взрослому.
- о **Покинь помещение:** Быстро покинь здание, используя ближайший выход.
- о **Держись низко:** Если есть дым, пригнись и двигайся ползком – внизу меньше дыма. Дышать рекомендуется через смоченную и сложенную вчетверо ватномарлевую повязку или майку/футболку.
- о **Не прячься:** Не пытайся спрятаться в шкафах или под кроватями. Это затруднит поиск спасателей.
- о **Помоги другим:** Если видишь, что кто-то нуждается в помощи, помоги ему выбраться наружу.
- о **На территории:** Уходите быстро поперек ветра в направлении «из леса». Если вы не можете определить направление «из леса», нужно влезть на высокое дерево, чтобы определить край леса.
- о **Если выход отрезан огнем,** а вы на втором этаже, закройте плотно окно и дверь. Так ожидайте помощи пожарных.

2. При наводнении или сильном ливне

- о **Поднимись выше:** Постарайся подняться на возвышенность или второй этаж здания.
- о **Избегай затопленных мест:** Не заходи в зоны, где уровень воды превышает колено.
- о **Оставайся на месте:** Если вода быстро поднимается, оставайся там, где находишься, и жди помощи.
- о **Используй плавсредства:** Если есть возможность, воспользуйся надувной лодкой или другими средствами спасения.

3. При землетрясении

- о **Уйди от зданий:** Если находишься снаружи, уйди подальше от зданий, деревьев и линий электропередач.
- о **Укройся:** Если внутри помещения, укройся под крепким столом или кроватью, закрой голову руками.
- о **Не используй лифт:** Если землетрясение началось, когда ты находился в лифте, постарайся остановить его и дождаться помощи.

4. При нападении животных

- о **Не паникуй:** Сохраняй спокойствие и не делай резких движений.
- о **Не убегай:** Бегство может спровоцировать нападение. Медленно отступай назад, не поворачиваясь спиной.
- о **Используй громкие звуки:** Громко кричи или стучи предметами, чтобы отпугнуть животное.
- о **Защищай лицо и шею:** Если нападение произошло, защищай лицо и шею руками.

5. При встрече с незнакомыми людьми

- о **Не уходи с незнакомцами:** Никогда не уходи с незнакомым человеком, даже если он предлагает что-то интересное.
- о **Сообщи взрослым:** Сразу расскажи воспитателю или другому взрослому о том, что тебя пытались куда-то позвать.
- о **Запоминай детали:** Старайся запомнить внешность человека, его одежду, машину (если она была) и другие важные детали.

6. При укусе насекомых или змей

- о **Промой рану:** Промой место укуса водой с мылом.

- о **Приложи холод:** Приложи холодный компресс, чтобы уменьшить отек.
- о **Обратись за помощью:** Немедленно сообщите взрослому и попросите помощи.

7. При потере сознания

- о **Позови на помощь:** Если чувствуешь, что теряешь сознание, позови кого-нибудь на помощь.
- о **Ляг на бок:** Если потерял сознание другой человек, положи его на бок, чтобы он не задохнулся.
- о **Проверь дыхание:** Проверь наличие дыхания и пульса. Если их нет, немедленно вызывай скорую помощь.

8. Если вы потерялись в городе или заблудились в лесу и вас ищут.

- о Оставайтесь в том месте, где вы отстали от группы. Если в лесу, периодически (примерно через 1 мин.) громко кричите «ау» и прислушивайтесь к голосам.

9. Если вы услышали вой электросирены - это сигнал «Внимание всем!»

Если вы услышали вой электросирены - то включите радио, телевизор и прослушайте сообщение.

- о Выполняйте рекомендации, услышанные по радио, телевидению. Если сигнал электросирены застал вас далеко от дома, выполняйте рекомендации взрослых.

10. Если Вы разбили медицинский термометр (градусник).

- о Не скрывайте этого от взрослых. Пары ртути очень ядовиты и, если ртуть не собрать и место её разлива не дезактивировать, то через некоторое время люди получают серьезное заболевание печени и почек. Ртуть нужно собрать, а место ее разлива многократно промыть треххлорным железом или 20 % раствором соды.

11. Главное правило

- о **Всегда сообщай взрослым:** В любой экстремальной ситуации первым делом сообщите о ней воспитателю или другому взрослому. Они знают, как правильно действовать и смогут оказать необходимую помощь.

Мы надеемся, что вам никогда не придется столкнуться с такими ситуациями, но знание этих правил поможет вам чувствовать себя увереннее и обезопасить себя и окружающих.

Личная гигиена — это важный аспект здорового образа жизни. Чтобы ваше пребывание в лагере было комфортным и безопасным, просим вас соблюдать следующие правила:

1. Умывание и чистка зубов

- о **Умывайтесь утром и вечером:** Начинайте свой день с умывания лица и рук. Вечером повторите процедуру перед сном.
- о **Чистите зубы дважды в день:** Обязательно чистите зубы утром и вечером. Используйте зубную пасту и щетку, чтобы поддерживать здоровье полости рта.

2. Душ и ванна

- о **Принимайте душ ежедневно:** Регулярное принятие душа помогает поддерживать чистоту кожи и предотвращает появление неприятного запаха.
- о **Мойте волосы:** Мойте волосы шампунем хотя бы два раза в неделю. Если волосы длинные, расчесывайте их каждый день.

3. Руки

- о **Мойте руки перед едой:** Перед каждым приемом пищи тщательно мойте руки с мылом.
- о **После посещения туалета:** Обязательно мойте руки после посещения туалета.
- о **Если нет возможности помыть руки:** Используйте антисептик для рук, если нет доступа к воде и мылу.

4. Одежда и белье

- о **Меняйте одежду ежедневно:** Носите чистую одежду каждый день. Меняйте нижнее белье и носки ежедневно.

5. Ноги

- о **Мойте ноги:** Мойте ноги каждый вечер перед сном. Это поможет предотвратить грибковые инфекции и неприятный запах.
- о **Меняйте носки:** Меняйте носки каждый день, чтобы ноги оставались сухими и чистыми.

6. Волосы и ногти

- о **Расчесывайте волосы:** Расчесывайте волосы каждый день, чтобы они были ухоженными и аккуратными.
- о **Стригите ногти:** Стригите ногти на руках и ногах по мере необходимости, чтобы избежать скопления грязи и бактерий.

7. Сон

- о **Соблюдайте режим сна:** Ложитесь спать и вставайте в одно и то же время каждый день. Это поможет вам чувствовать себя бодрым и отдохнувшим.
- о **Постельное белье:** Постельное белье меняется 1 раз в неделю.

Соблюдение этих простых правил поможет вам оставаться здоровыми и чувствовать себя комфортно в лагере. Если у вас возникнут вопросы или понадобится помощь, не стесняйтесь обращаться к воспитателем/вожатым.

ИНСТРУКЦИЯ № 6

по правилам поведения детей на территории МАУ ДО ООЦ «Чайка»

1. Соблюдение режима дня

- о **Следуйте расписанию.** Придерживайтесь установленного распорядка дня, участвуйте во всех мероприятиях.
- о **Оповещайте о своем местонахождении.** Сообщайте воспитателям, куда вы идете и когда вернетесь.

2. Перемещение по территории

- о **Не уходите за пределы лагеря.** Без сопровождения воспитателя не покидать территорию лагеря.
- о **Переходите дороги осторожно.** За пределами лагеря переходите дорогу только в установленных местах и смотрите по сторонам.
- о **Избегайте опасных мест.** Не подходите близко к водоемам, лесопосадкам и другим потенциально опасным местам без сопровождения взрослого.

3. Уважение к природе

- о **Берегите природу.** Не ломайте деревья, кусты и цветы, не разоряйте муравейники.
- о **Не мусорите.** Все отходы выбрасывайте в специально отведенные места.
- о **Не разводите костры.** Разведение костров возможно только в специально оборудованных местах и под наблюдением взрослых.

4. Соблюдение дисциплины

- о **Соблюдайте тишину.** В ночное время и во время тихого часа соблюдайте тишину.
- о **Не нарушайте общественный порядок.** Не устраивайте драки, не провоцируйте конфликты.
- о **Слушайтесь воспитателей.** Выполняйте все указания и рекомендации воспитателей.

5. Личная безопасность

- о **Не употребляйте запрещённые вещества.** Алкоголь, сигареты и наркотики строго запрещены.
- о **Не носите опасные предметы.** Запрещается в лагерь привозить острые предметы, оружие и прочие опасные вещи.
- о **Сообщайте о происшествиях.** Немедленно сообщайте воспитателям о любых травмах, несчастных случаях или опасностях.

6. Взаимное уважение

- о **Уважайте других.** Проявляйте уважение к сверстникам, воспитателям и персоналу лагеря.
- о **Не используйте грубые слова.** Избегайте оскорблений и унижающих слов.
- о **Помогайте друг другу.** Оказывайте помощь тем, кто в ней нуждается.

7. Важно помнить!

- о **Занимайтесь спортом и творчеством.** Участвуйте в спортивных и творческих мероприятиях, предлагайте свои идеи.
- о **Наслаждайтесь лагерем.** Получайте удовольствие от пребывания в лагере, заводите новых друзей и создавайте приятные воспоминания.

ИНСТРУКЦИЯ № 7

по правилам поведения в столовой для детей в МАУ ДО ООЦ «Чайка»

1. Вход в столовую

- о **Не спеши.** Когдаходишь в столовую, двигайся спокойно, не толкайся и не бегай.
- о **Сними рюкзак.** Рюкзаки и сумки оставляй на специальных местах, чтобы они не мешали другим.

2. За столом

- о **Сядь аккуратно.** Сядь на стул, не раскачиваясь и не шумно.
- о **Ешь аккуратно.** Ешь медленно, тщательно пережёвывай пищу. Не разговаривай с полным ртом.
- о **Пользуйся салфетками.** Если испачкал руки или лицо, воспользуйся салфеткой.
- о **Не перебивай.** Если хочешь что-то сказать, дождись паузы в разговоре.

4. После еды

- о **Собери посуду.** После того как поел, убери свою тарелку, стакан и приборы на специальный столик или в мойку.
- о **Помоги другим.** Если видишь, что кто-то нуждается в помощи, предложи её.
- о **Будь вежливым.** Говори «спасибо» и «пожалуйста», когда берёшь еду и после того, как поел.
- о **Выйди тихо.** Покидая столовую, сделай это тихо, не создавая шума.

5. Важно помнить!

- о **Не бросай еду.** Это невежливо и расточительно.
- о **Не играйте с едой.** Еда предназначена для питания, а не для игр.
- о **Держи руки чистыми.** Мой руки перед едой и после неё.

ИНСТРУКЦИЯ № 8

по правилам поведения в жилых комнатах для детей в МАУ ДО ООЦ «Чайка»

1. Поддерживайте порядок

- о **Убирайте постель.** Каждое утро заправляйте кровать.
- о **Храните вещи на своих местах.** Все личные вещи держите в шкафу или тумбочке.
- о **Не разбрасывайте мусор.** Бумажки, фантики и другой мусор выбрасывайте в урну.

2. Берегите имущество лагеря

- о **Не ломайте мебель.** Будьте аккуратны с кроватями, стульями, столиками и прочей мебелью.
- о **Не портите стены и двери.** Рисовать можно только в альбомах, а не на стенах.
- о **Экономьте электричество.** Выключайте свет, когда выходите из комнаты.
- о **Запрещается.** Играть дверными ручками комнат, когда один ребенок держит ручку с одной стороны, а другой пытается открыть с другой стороны, в результате ломается замок.

3. Соблюдайте тишину

- о **Не кричите.** Громкие разговоры и крики мешают другим ребятам отдыхать.
- о **Тихий час.** Во время тихого часа соблюдайте полную тишину.
- о **Ночные часы.** Ночью отдыхайте, не шумите и не будите других.

4. Уважайте личное пространство

- о **Не трогайте чужие вещи.** Без разрешения не берите вещи других ребят.
- о **Проявляйте уважение.** Уважайте потребности и желания соседей по комнате.

5. Соблюдайте чистоту

- о **Мойте руки.** Всегда мойте руки перед едой и после посещения туалета.
- о **Чистота в комнате.** Помогайте поддерживать чистоту в комнате.
- о **Личные гигиенические процедуры.** Проводите их регулярно.

6. Безопасность

- о **Не играйте с огнем.** Запрещено использовать свечи, зажигалки и другие источники огня.
- о **Сообщайте о проблемах.** Если что-то сломалось или произошло ЧП, сообщите воспитателю.

7. Запрещается

- Играть в активные игры, бегать, прыгать, толкаться возле кроватей и шкафов в комнате
- Прыгать на кроватях
- Перемещать кровати, тумбочки, столы с установленного места, в том числе к кроватям
- Перегружать вещами шкафы для одежды
- Вешать вещи на дверцы шкафа

Правила пользования шкафом

1. **Распределение вещей:** Размещайте вещи равномерно на полках. Более тяжелые предметы рекомендуется ставить ближе к краям (опорам) полки, а легкие – ближе к центру.
2. **Уход за элементами:** Не проводите и не ударяйте по деталям шкафа и дверцам острыми или тяжелыми предметами.
3. **Снятие и укладка вещей:** При снятии вещи с полки сначала слегка поднимите ее над поверхностью, затем аккуратно выньте, избегая трения о полку и верхний край кромки ЛДСП. Укладку производите в обратной последовательности.
4. **Использование вешалок:** Для хранения одежды используйте вешалки, на которых можно разместить сразу несколько комплектов.
5. **Работа с дверцами:** Открывайте и закрывайте двери плавно, без резких движений и ударов об боковые стенки.

Правила пользования прикроватной тумбой

1. **Организация пространства:** Старайтесь избегать излишнего нагромождения вещей. Оставляйте только то, что должно быть под рукой во время отдыха: туалетные и умывальные принадлежности, носовые платки, расчески, мелочи личного пользования, письменные принадлежности.

2. **Перемещение тумбы:** Перед тем как переместить тумбу, обязательно освободите ее от всех вещей. Перемещайте изделие, подняв его над полом, чтобы избежать повреждения опор.
3. **Защита от повреждений:** Избегайте попадания воды, химических средств, а также контактов с острыми и тяжелыми предметами.
4. **Предотвращение износа:** Не используйте тумбу в качестве места для сидения.

продолжи этот текст

Эти правила помогут вам продлить срок службы мебели и сохранить её внешний вид на долгие годы. Соблюдая их, вы сможете наслаждаться комфортом и удобством использования ваших шкафов и прикроватных тумб, создавая уютную атмосферу в вашей комнате.

Правила безопасности

использования двухъярусных кроватей в комнатах спального корпуса

Запрещается:

- Подниматься на двухъярусную кровать с тумбочек, столов, по стенкам кровати
- Раскачивать, шатать двухъярусную кровать
- Находиться на втором ярусе кровати более одного ребенка
- Брать на второй ярус игрушки, спортивный инвентарь, столовые принадлежности
- Прыгать с верхней полки кровати на пол
- Снимать заглушки с болтов и труб

Важно помнить!

- о **Соблюдай режим дня.** Следуйте установленному распорядку дня.
- о **Относитесь ко всем с уважением.** Будьте добры и внимательны к своим соседям по комнате.
- о **Выполняйте просьбы воспитателей.** Воспитатели всегда готовы помочь вам.

Во избежание несчастных случаев с детьми в МАУ ДО ООЦ «Чайка» ВОСПИТАТЕЛЯМ и вожатым необходимо выполнять следующие требования безопасности:

При использовании двухъярусной кровати

- Запрещается детям младше 6 лет спать на верхнем уровне двухъярусной кровати.
- Проверьте кровать перед использованием: убедитесь, что конструкция кровати надежная и стабильная.
- Объясните детям правила безопасности на двухъярусной кровати и убедитесь, что они это понимают.
- Обучите детей правильному использованию лестницы для безопасного подъёма и спуска.
- Обучите ребенка сохранять спокойствие и осторожность при подъёме и спуске с верхней кровати.
- Объясните детям, что подъем и спуск с верхней кровати осуществляется только по установленной лестнице, а не как иначе (тумбочка, стул, стол, по стенке кровати) приведя примеры падения, застревания между перилами и тп.
- Не допускайте игры на верхней полке кровати.
- Не разрешайте детям прыгать с верхней кровати на пол, чтобы избежать травм.
- Не допускать детям, брать на верхний ярус кровати столовые принадлежности, игрушки, и др. во избежание их падения и травмирования ребенка нижнего яруса кровати.
- Не допускать нахождение перед кроватью стульев, столов, тумбочек и др.
- Запретить детям прыгать на двухъярусной кровати, в том числе одноярусной кровати.

- Поддерживайте частоту и порядок вокруг кровати, чтобы избежать опасности удара или падения на предметы из верхних полок.
- Проводите регулярные проверки кровати, чтобы убедиться в ее надежности и безопасности, для детей обратив внимание на следующее:
- проверьте качество и надежность крепления всех элементов кровати, что кровать устойчиво закреплена, чтобы избежать ее смещения или опрокидывания;
- убедитесь, что лестница на второй уровень прочно закреплена и не скользит;
- проверьте, не имеются ли повреждения или износ участков кровати, на которых будут спать дети;
- проверьте нет ли острых углов или выступающих элементов, которые могут причинять детям (отсутствие заглушек на трубах, болтах и др)
- Не допускайте игр и шума на кровати перед сном, чтобы обеспечить спокойный отдых.
- Постоянно напоминайте детям правила безопасности использования кровати.

При использовании шкафов для хранения одежды

- Проверьте шкаф перед использованием: убедитесь, что конструкция шкафа надежная и стабильная, петли дверей, выдвижные шкафы исправны.
- Объясните детям правила безопасного и бережливого использования шкафа, убедитесь, что они это понимают.
- Обучите детей правильному открыванию дверей и выдвижных ящиков шкафа (модель без ручек, доводчики на дверях).
- Объясните детям, как правильно размещать вещи в шкафу и контролируйте их размещение.
- Не допускай чрезмерное размещение вещей в шкафу. Как правило дети, беспорядочно заполняют ячейки шкафа и выдавливают задние стенки, также вещи, торчащие из шкафа препятствуют закрыванию дверей, что приводит к их поломке.
- Запретите класть вещи наверх шкафа, вешать одежду на двери, оставлять открытыми двери и ящики, перемещать шкаф.
- Не допускайте игры у шкафа (толчки, прыжки).

ИНСТРУКЦИЯ № 9

по правилам поведения в общем душе для детей МАУ ДО ООЦ «Чайка»

1. Подготовьтесь заранее

- о **Возьмите всё необходимое.** Перед тем как идти в душ, возьмите с собой полотенце, мыло, шампунь и мочалку.
- о **Наденьте шлепанцы.** Обязательно наденьте резиновые шлепанцы, чтобы избежать скольжения и заражения грибком.

2. Соблюдайте очередь

- о **Ждите своей очереди.** Стойте в очереди и не пытайтесь пролезть вперёд.
- о **Не задерживайтесь.** Проводите в душе столько времени, сколько необходимо для мытья, чтобы дать возможность помыться другим.

3. Мыться аккуратно

- о **Используйте мыло и шампунь.** Хорошо мойтесь, но не лейте слишком много воды.
- о **Не плескайтесь.** Плескание водой мешает другим и может привести к скользким полам.
- о **Закрывайте краны.** После использования закрывайте краны, чтобы вода не лилась зря.

4. Уважайте других

- о **Не шуметь.** В душе ведите себя тихо, чтобы не мешать другим.
- о **Не заглядывайте.** Уважайте личное пространство других людей, не подглядывайте и не комментируйте.

5. Сохраняйте чистоту

- о **Оставляйте кабинки чистыми.** Не оставляйте в кабинках предметы личной гигиены, использованные флаконы и другой мусор.
- о **Вытирайте следы воды.** После выхода из душа вытритеься насухо.

6. Соблюдайте безопасность

- о **Осторожнее со скользкими поверхностями.** Будьте осторожны, чтобы не поскользнуться.
- о **Сообщайте о проблемах.** Если заметили неисправность или опасность, немедленно сообщите воспитателю.

7. Важно помнить!

- о **Режим работы душа.** Помните о расписании работы душа и придерживайтесь его.
- о **Помогайте младшим.** Старшие ребята могут помогать младшим, если те нуждаются в этом.
- о **Соблюдайте правила гигиены.** Регулярное мытьё помогает сохранить здоровье.
- о **Возвращение в корпус.** Чтобы не простудиться в корпус возвращайся хорошо одетым и в головном уборе.

Оказание первой помощи — это важный навык, который может помочь вам и вашим друзьям в случае несчастного случая. Вот несколько основных шагов, которые следует помнить:

1. Оценка ситуации

- о **Оцените обстановку:** Прежде чем начать оказывать помощь, убедитесь, что вы сами находитесь в безопасности. Если есть опасность (например, огонь, электричество), устраните ее или вызовите взрослых.
- о **Проверьте пострадавшего:** Подойдите к пострадавшему и спросите, как он себя чувствует. Если он не отвечает, проверьте дыхание и пульс.

2. Вызов помощи

- о **Свяжитесь с взрослыми:** Если ситуация серьезная, немедленно сообщите водителю или другому взрослому. Объясните, что произошло, и попросите вызвать скорую помощь.
- о **Используйте телефон:** Если у вас есть доступ к телефону, позвоните по номеру экстренной службы (112).

3. Оказание первой помощи

- о **Остановка кровотечения:** Если у пострадавшего кровотечение, приложите чистую ткань к ране и плотно прижмите. Если кровь просачивается сквозь ткань, добавьте еще одну слой.
- о **Перелом:** Если вы подозреваете перелом, зафиксируйте поврежденную часть тела, используя подручные средства (например, палки, шарфы). Не пытайтесь выпрямлять или перемещать сломанную конечность.
- о **Ожоги:** Охладите обожженную область холодной водой в течение нескольких минут. Не наносите масло или крем на ожог.
- о **Потеря сознания:** Положите пострадавшего на бок, чтобы он не подавился рвотными массами. Проверяйте дыхание и пульс каждые несколько минут.

4. Поддержание состояния до прибытия помощи

- о **Комфорт и тепло:** Укройте пострадавшего одеялом или курткой, чтобы сохранить тепло. Говорите с ним успокаивающим тоном, чтобы снизить уровень стресса.
- о **Наблюдение:** Постоянно наблюдайте за состоянием пострадавшего, проверяя дыхание, пульс и сознание.

5. Психологическая поддержка

- о **Моральная поддержка:** Если пострадавший находится в сознании, поддержите его морально. Объясните, что помощь уже в пути и скоро все будет хорошо.
- о **Самообладание:** Сохраняйте самообладание и уверенность. Ваш позитивный настрой поможет успокоить пострадавшего.

Эти шаги помогут вам оказать первую помощь в случае необходимости. Однако помните, что профессиональная медицинская помощь всегда предпочтительнее.

Когда вы участвуете в массовых мероприятиях, таких как концерты или праздники, очень важно помнить о некоторых правилах безопасности. Эти правила помогут вам наслаждаться событиями и оставаться в безопасности.

1. Слушайте и выполняйте указания взрослых

- о **Вожатые и организаторы:** Всегда слушайте то, что говорят ваши вожатые, инструкторы и другие взрослые, отвечающие за мероприятие. Они знают, как правильно организовать событие и обеспечить вашу безопасность.
- о **Правила поведения:** Следуйте установленным правилам поведения на мероприятии. Например, не бегайте, не толкайтесь и не создавайте суету.

2. Держитесь рядом с группой

- о **Отряд и вожатый:** Старайтесь находиться рядом с вашим отрядом и вожатыми. Если вы вдруг потеряетесь, будет легче вас найти.
- о **Место встречи:** Узнайте заранее, где находится место встречи вашего отряда в случае непредвиденных обстоятельств.

3. Будьте внимательны к своему окружению

- о **Осторожность:** Обратите внимание на то, что происходит вокруг вас. Если заметите что-то необычное или подозрительное, немедленно сообщите об этом воспитателю/вожатому.
- о **Незнакомцы:** Не разговаривайте с незнакомыми людьми и не принимайте от них подарки или еду.

4. Знание плана эвакуации

- о **Маршрут эвакуации:** Узнайте, какие маршруты эвакуации предусмотрены на случай чрезвычайной ситуации. Вожатые покажут вам, куда идти в случае необходимости.
- о **Спокойствие:** Если прозвучал сигнал тревоги, сохраняйте спокойствие и следуйте указаниям взрослых.

5. Осторожность при использовании оборудования

- о **Спортивное оборудование:** Если вы используете спортивное оборудование, убедитесь, что оно исправно и безопасно. Попросите помощи у взрослых, если необходимо.

6. Поддержание порядка и дисциплины

- о **Порядок:** Помогайте поддерживать порядок на мероприятии. Убирайте за собой мусор и соблюдайте чистоту.
- о **Дисциплина:** Ведите себя уважительно по отношению к другим участникам и организаторам мероприятия.

7. Сообщайте о любых проблемах

- о **Проблемы и инциденты:** Если у вас возникли проблемы или вы стали свидетелем какого-либо инцидента, немедленно сообщите об этом воспитателю/вожатому или другому ответственному лицу.
- о **Первая помощь:** Если кому-то нужна медицинская помощь, позовите взрослого и объясните ситуацию.

Наслаждайтесь событиями и помните, что ваша безопасность — наша главная забота!

Спортивные мероприятия – это отличная возможность укрепить здоровье, развить физические навыки и просто получить удовольствие. Однако, чтобы избежать травм и других неприятностей, необходимо строго следовать следующим правилам безопасности:

1. Перед началом занятий

- о **Разминка:** Перед любой физической активностью важно сделать разминку. Она помогает подготовить мышцы и суставы к нагрузке, снижает риск получения травмы.
- о **Одежда и обувь:** Надевайте удобную спортивную одежду и обувь, подходящую для выбранного вида спорта. Обувь должна быть с нескользящей подошвой.
- о **Защита:** При необходимости используйте защитные средства (шлемы, наколенники, налокотники), которые помогут предотвратить травмы.

2. Во время проведения мероприятий

- о **Следование инструкциям:** Внимательно слушайте и выполняйте все указания инструктора по физкультуре или воспитателя. Они знают, как организовать мероприятие так, чтобы оно было безопасным.
- о **Соблюдение дисциплины:** Во время соревнований или игр соблюдайте порядок и дисциплину. Недопустимо толкаться, драться или мешать другим участникам.
- о **Контроль состояния здоровья:** Если почувствуете себя плохо (головокружение, боль, усталость), немедленно прекратите участие в мероприятии и сообщите об этом инструктору по физкультуре или воспитателю.
- о **Использование инвентаря:** Пользуйтесь спортивным инвентарем только по назначению и следуя инструкциям. Не бросайте мячи, ракетки или другие предметы в людей.

3. После окончания мероприятия

- о **Заключительная часть:** После завершения спортивного занятия сделайте заминку – упражнения, направленные на расслабление мышц и восстановление дыхания.
- о **Питьевой режим:** Пейте воду во время и после тренировки, чтобы восполнить потерю жидкости.
- о **Отдых:** Дайте своему организму время на отдых и восстановление перед следующими физическими нагрузками.

4. Общие рекомендации

- о **Безопасное поведение:** Избегайте опасных трюков и сложных элементов, если не уверены в своих силах. Лучше сначала научиться выполнять их под наблюдением специалиста.
- о **Помощь товарищам:** Если кто-то получил травму или почувствовал себя плохо, немедленно окажите помощь и вызовите взрослого.
- о **Солнечная защита:** В жаркую погоду надевайте головной убор и наносите солнцезащитный крем, чтобы защитить кожу от солнечных ожогов.

5. Запрещено

- о **Самостоятельные тренировки:** Без разрешения и присутствия инструктора по физкультуре или воспитателя нельзя заниматься спортом вне запланированных мероприятий.
- о **Опасные действия:** Запрещены любые опасные действия, такие как прыжки через препятствия, лазание по деревьям или заборы, а также игры вблизи водоемов без надзора взрослых.
- о **Агрессивное поведение:** Недопустимы драки, оскорбления и любое агрессивное поведение по отношению к другим участникам.

Соблюдая эти простые правила, вы сможете наслаждаться спортом и активными играми, сохраняя свое здоровье и безопасность. Удачных вам тренировок и побед!

ИНСТРУКЦИЯ № 13
по правилам поведения на футбольном поле с искусственным покрытием для детей МАУ
ДО ООЦ «Чайка»

1. Подготовка к игре:

- о Обязательно надень соответствующую обувь с шипами или бутсы, подходящие для искусственного покрытия. На искусственном травяном покрытии рекомендуем использовать кроссовки, кеды, бутсы с количеством шипов 13 и более. Не рекомендуем использовать бутсы с количеством шипов – 6.
- о Проведи разминку перед игрой, чтобы разогреть мышцы и снизить риск травм.

2. Правила игры:

- о Играй честно и уважительно по отношению к соперникам и судьям.
- о Соблюдай правила футбола, установленные тренером или судьей.
- о Не допускай грубых нарушений и фолов, которые могут привести к травмам.

3. Безопасность на поле:

- о Не бегай и не играй вблизи границ поля, чтобы избежать падений и столкновений с ограждением.
- о Избегай скользких участков поля, особенно после дождя.
- о Если упал, старайся быстро встать и продолжить игру, чтобы не создавать помехи другим игрокам.

4. Использование оборудования:

- о Не бросай мяч слишком сильно в сторону ворот или игроков, чтобы избежать травм.
- о Не кидай мяч в лицо или тело другого игрока намеренно.
- о Не используй ворота или другие конструкции на поле для лазанья или сидения.

5. Чистота и порядок:

- о Не оставляй мусор на поле. Все отходы выбрасывай в специальные контейнеры.
- о После игры убери за собой оборудование и верни его на место.

6. Первая помощь:

- о Если получил травму, немедленно сообщи об этом тренеру или судье.
- о Знай, где находится аптечка первой помощи и как ею пользоваться.

7. Ответственность:

- о Каждый игрок несет ответственность за свою безопасность и безопасность других участников игры.
- о В случае нарушения правил игрок может быть удален с поля до конца матча.

8. Окончание игры:

- о После окончания игры поблагодарите соперников и судей за матч.
- о Верните всю экипировку и инвентарь на место.

9. Запрещается:

- Без разрешения инструктора по физкультуре на поле заходить запрещается.
- Без присмотра взрослых игры на поле запрещены.

ИНСТРУКЦИЯ № 14

**по правилам поведения во время игры в баскетбол и волейбол для детей в МАУ ДО ООЦ
«Чайка»**

Игра в баскетбол и волейбол — это отличные способы активного отдыха и укрепления здоровья. Однако, чтобы игры проходили безопасно и комфортно для всех, просим вас соблюдать следующие правила поведения на баскетбольной и волейбольной площадках.

1. Подготовка к игре:

- о **Надлежащее снаряжение:** Надевайте спортивную форму и кроссовки, подходящие для игры. Избегайте обуви с металлическими шипами или каблуками.
- о **Разминка:** Перед началом игры проведите разминку, чтобы разогреть мышцы и снизить риск травм.

2. Правила игры:

- о **Честная игра:** Соблюдайте принципы честной игры и уважайте своих соперников и судей.
- о **Соблюдение правил:** Играйте согласно установленным правилам баскетбола и волейбола, включая ограничения на количество шагов, ведение мяча и правила фолов.
- о **Грубость недопустима:** Не допускайте грубых нарушений и фолов, которые могут привести к травмам.

3. Безопасность на площадке:

- о **Осторожность на краю площадки:** Будьте внимательны и не подходите слишком близко к краям площадки, чтобы избежать падений и столкновений с ограждением.
- о **Скользкая поверхность:** Избегайте скользких участков площадки, особенно после дождя. Если площадка мокрая, будьте особо осторожны.
- о **Падение:** Если упали, постарайтесь быстро встать и продолжить игру, чтобы не создавать помех другим игрокам.

4. Использование оборудования:

- о **Мяч:** Не бросайте мяч слишком сильно в сторону игроков, чтобы избежать травм.
- о **Кольца и сетки:** Не висеть на кольцах и сетках и не пытаться сломать их. Не используйте кольца и сетки для лазания или сидения.
- о **Другое оборудование:** Не используйте игровое оборудование не по назначению.

5. Чистота и порядок:

- о **Уборка мусора:** Не оставляйте мусор на площадке. Все отходы выбрасывайте в специальные контейнеры.
- о **Порядок после игры:** После окончания игры уберите за собой оборудование и верните его на место.

6. Первая помощь:

- о **Травмы:** Если получили травму, немедленно сообщите об этом персоналу лагеря.
- о **Аптечка:** Знайте, где находится аптечка первой помощи и как ею пользоваться.

7. Ответственность:

- о **Каждый участник отвечает за свою безопасность и безопасность других игроков.**
- о **Нарушения:** За нарушение правил игрок может быть наказан, вплоть до удаления с площадки.

8. Окончание игры:

- о **Прощание:** После окончания игры поблагодарите соперников и судей за матч.
- о **Возвращение инвентаря:** Верните всю экипировку и инвентарь на место.

Соблюдение этих правил поможет вам насладиться игрой в баскетбол и волейбол, минимизировать риски травм и поддерживать порядок на площадке.

ИНСТРУКЦИЯ № 15
по правилам поведения во время проведения легкоатлетической эстафеты для детей в
МАУ ДО ООЦ «Чайка»

Легкоатлетическая эстафета — это захватывающий и энергичный вид спорта, который требует четкого соблюдения правил как участниками, так и болельщиками. Вот основные правила поведения для обеих групп:

Правила поведения для участников легкоатлетической эстафеты

1. Подготовка к старту:

- о Приходите на место старта заранее, чтобы успеть подготовиться и пройти регистрацию.
- о Наденьте соответствующую спортивную форму и обувь, подходящую для бега.
- о Проведите разминку, чтобы разогреть мышцы и снизить риск травм.

2. Начало эстафеты:

- о Стартуйте только по сигналу судьи.
- о Не начинайте бежать раньше времени, иначе ваша команда может быть дисквалифицирована.

3. Во время бега:

- о Держитесь своей дорожки и не пересекайте линии разметки.
- о Не мешайте другим участникам, не толкайте и не блокируйте их путь.
- о Бежать нужно в пределах установленных правил, не прибегая к нечестным методам.

4. Передача эстафетной палочки:

- о Передавайте эстафетную палочку в зоне передачи, обозначенной судьями.
- о Убедитесь, что передача выполнена правильно, и палочка надежно передана следующему участнику.

5. Финиш:

- о Финишируйте на установленной финишной линии.
- о После финиша не останавливайтесь резко, продолжайте движение вперед, чтобы не мешать другим участникам.

6. После гонки:

- о Поблагодарите своих товарищей по команде и соперников за участие.
- о Оставьте площадку чистой, выбросив весь мусор в урны.

7. Травмы и первая помощь:

- о Если вы получили травму, немедленно сообщите об этом медицинскому персоналу.
- о Знайте, где находится аптечка первой помощи и как ею воспользоваться.

8. Этикет и дисциплина:

- о Будьте вежливы и уважительны ко всем участникам, судьям и организаторам.
- о Соблюдайте правила честной игры и не допускайте недостойного поведения.

Правила поведения для болельщиков

1. Местоположение:

- о Занимайте места в специально отведенных зонах для зрителей.
- о Не выходите на трассу и не мешайте участникам.

2. Поддержка:

- о Болейте за свою команду, поддерживая участников аплодисментами и словами одобрения.
- о Относитесь с уважением к игрокам обеих команд, независимо от результата гонки.

3. Безопасность:

- о Не бросайте предметы на трассу и не вмешивайтесь в ход гонки.
- о Следите за своими вещами и не оставляйте их без присмотра.

4. Этика и культура:

- o Ведите себя вежливо и культурно, избегая оскорблений, ругательств и агрессии.
- o Уважайте решения судей и не спорьте с ними.
- o Не провоцируйте конфликты между болельщиками разных команд.

5. Соблюдение порядка:

- o Не мешайте другим зрителям наблюдать за гонкой, не загораживайте обзор.
- o Не создавайте шумовые эффекты, которые могут помешать участникам сосредоточиться.
- o Соблюдайте чистоту вокруг трассы.

6. Первая помощь:

- o В случае возникновения чрезвычайной ситуации немедленно сообщите об этом персоналу лагеря.
- o Знайте, где находится аптечка первой помощи и как ей воспользоваться.

7. Ответственность:

- o Каждый болельщик несет ответственность за свое поведение и последствия своих действий.
- o Нарушение правил может повлечь за собой удаление с соревнований или иные меры воздействия.

Соблюдение этих правил поможет создать дружескую и безопасную атмосферу на легкоатлетической эстафете, обеспечивая комфорт и удовольствие всем участникам и зрителям.

ИНСТРУКЦИЯ № 16
по правилам поведения болельщиков на спортивных соревнованиях
в МАУ ДО ООЦ «Чайка»

1. Поддерживайте команду:

- о Болейте за свою команду, поддерживая игроков аплодисментами и словами одобрения.
 - о Относитесь с уважением к игрокам обеих команд, независимо от результата игры.
- 2. Безопасность прежде всего:**
- о Оставайтесь за пределами игрового поля (площадки) и не выходите на него во время игры.
 - о Не бросайте предметы на поле и не вмешивайтесь в ход игры.
 - о Следите за своими вещами и не оставляйте их без присмотра.
- 3. Этика и культура:**
- о Ведите себя вежливо и культурно, избегая оскорблений, ругательств и агрессии.
 - о Уважайте решения судьи и не спорьте с ними.
 - о Не провоцируйте конфликты между болельщиками разных команд.
- 4. Соблюдайте порядок:**
- о Не мешайте другим зрителям наблюдать за игрой, не загромождайте обзор.
 - о Не создавайте шумовые эффекты, которые могут помешать игрокам сосредоточиться.
 - о Соблюдайте чистоту на трибунах и вокруг спортивных площадок.
- 5. Правила поведения после игры:**
- о Поздравьте обе команды с окончанием игры, независимо от исхода.
 - о Покиньте спортивную площадку спокойно и организованно, не создавая давки и суеты.
- 6. Первая помощь:**
- о В случае возникновения чрезвычайной ситуации немедленно сообщите об этом персоналу лагеря.
 - о Знайте, где находится аптечка первой помощи и как ей воспользоваться.
- 7. Ответственность:**
- о Каждый болельщик несет ответственность за свое поведение и последствия своих действий.
 - о Нарушение правил может повлечь за собой удаление с трибун или иные меры воздействия.

Соблюдение этих правил поможет создать дружелюбную атмосферу на спортивных соревнованиях и обеспечит комфорт и безопасность всем присутствующим.

Поход в другой лагерь — это увлекательное приключение, которое требует соблюдения определенных правил безопасности. Эти правила помогут вам насладиться походом и вернуться обратно в свой лагерь здоровыми и счастливыми.

1. Подготовка к походу

- о **Необходимое снаряжение:** Убедитесь, что у вас есть всё необходимое для похода: удобная обувь, сигнальный жилет, одежда по погоде, головной убор, вода, аптечка первой помощи.

2. Правила поведения в пути

- о **Следование за воспитателем/ вожатым:** Всегда держитесь рядом с вашим воспитателем/вожатым и следуйте его указаниям. Не отставайте и не убегайте вперед.
- о **Безопасный маршрут:** Идти только по указанному маршруту и не сворачивать с него без разрешения.
- о **Поведение в группе:** Будьте вежливыми и внимательными к своим товарищам. Помогайте друг другу, если кто-то устал или нуждается в поддержке.

3. Безопасность на природе

- о **Осторожность на местности:** Будьте осторожны при переходе ручьев и других водных препятствий. Не заходите глубоко в воду и избегайте скользких участков.
- о **Животные и растения:** Не трогайте неизвестные растения и животных. Некоторые из них могут быть ядовитыми или опасными.
- о **Погода:** Одевайтесь соответственно погодным условиям. Если начинается дождь, наденьте дождевик. Если жарко, пейте больше воды и защищайте голову от солнца.

4. Питание и питьё

- о **Питьевая вода:** Пейте только чистую воду из бутылок или проверенных источников. Не пейте воду из рек, озер или ручьев без кипячения.
- о **Еда:** Не собирайте и не ешьте ягоды, грибы или другие продукты природы без разрешения.

5. Связь и координация

- о **Контактные данные:** Всегда имейте при себе контактный номер вашего воспитателя/вожатого или родителя. В случае необходимости свяжитесь с ними.

6. Экстренная ситуация

- о **План действий:** Ознакомьтесь с планом действий на случай чрезвычайных ситуаций. Знайте, что делать, если потеряете отряд или попадёте в трудную ситуацию.

7. Возвращение в свой лагерь

- о **Проверка вещей:** Перед возвращением проверьте, все ли вещи собраны и ничего не забыто.
- о **Проверка на клещей:** воспитатель обязательно должен проверить всех ребят на предмет укуса клеща. Можете осмотреть друг друга.

Соблюдая эти правила, вы сможете провести время в другом лагере безопасно и комфортно. Приятного путешествия и новых впечатлений!

ИНСТРУКЦИЯ № 18

по правилам безопасности для детей МАУ ДО ООЦ «Чайка» при встрече со змеями.

Лето — прекрасное время года, когда можно наслаждаться природой и свежим воздухом. Однако в лесу или на поляне иногда можно встретить змей. Чтобы обезопасить себя и избежать неприятностей, важно следовать этим простым правилам:

1. Как распознать змею?

- о **Узор и цвет:** Змеи бывают разных цветов и узоров. Некоторые из них ярко окрашены, а другие имеют камуфляжную окраску, чтобы сливаться с окружающей средой.
- о **Форма головы:** У ядовитой змеи голова обычно треугольной формы, а у неядовитой — овальной.
- о **Язык:** Змеи часто высовывают язык, чтобы "ощупать" окружающую среду.

2. Как вести себя при встрече со змеей?

- о **Не пугайтесь:** Если вы увидели змею, постарайтесь сохранять спокойствие. Змеи редко нападают первыми, если их не спровоцировать.
- о **Не приближайтесь:** Даже если змея кажется маленькой или безобидной, лучше держаться от неё подальше. Не пытайтесь поймать её или тронуть.
- о **Отступите назад:** Медленно отступите в противоположную сторону от змеи, стараясь не делать резких движений.
- о **Сообщите взрослым:** Сразу же сообщите водителю или другому взрослому о том, что вы видели змею.

3. Что делать, если змея укусила?

- о **Оставайтесь спокойными:** Постарайтесь не паниковать. Паника может ускорить распространение яда.
- о **Медицинская помощь:** Позовите взрослого, который сможет позвонить в скорую помощь или обратиться за медицинской помощью в медицинский блок.
- о **Не накладывайте жгут:** Не пытайтесь наложить жгут выше места укуса, это может навредить.
- о **Не отсасывайте яд:** Отсасывание яда ртом неэффективно и может привести к заражению раны.
- о **Промойте рану водой:** Промойте место укуса чистой водой, если это возможно.
- о **Полежите:** Лягте и постарайтесь держать укушенную конечность ниже уровня сердца.

4. Как избежать встречи со змеями?

- о **Избегайте высокой травы:** Змеи любят прятаться в густой траве и кустарниках. Старайтесь ходить по тропинкам и открытым местам.
- о **Носите закрытую обувь:** Обувь с закрытыми носками и высокие ботинки защитят ваши ноги от возможных укусов.
- о **Будьте внимательны:** Осматривайте местность перед тем, как сесть или лечь на землю.
- о **Не переворачивайте камни и доски/бревна:** Змеи могут прятаться под камнями, бревнами и другими укрытиями.

Помните, что большинство змей не представляют угрозы, если их не тревожить. Соблюдая эти простые правила, вы сможете наслаждаться природой и избежать неприятных встреч.

ИНСТРУКЦИЯ №19

по правилам безопасности на воде для детей МАУ ДО ООЦ «Чайка»

Водные развлечения — это весело и приятно, но важно помнить о безопасности. Поэтому, пожалуйста, соблюдайте следующие правила:

1. Купание только под присмотром взрослых

- о **Присмотр:** Всегда купайтесь только там, где есть взрослые (воспитатели/вожатые, спасатели). Не входите в воду без их разрешения.
- о **Зоны купания:** Плавайте только в специально отведённых для этого местах. Не заплывайте за буйки или знаки, обозначающие границы зоны купания.

2. Правила поведения в воде

- о **Не нырять:** Не ныряйте в незнакомых местах. Глубина может оказаться меньше, чем кажется, и вы можете удариться головой о дно.
- о **Не прыгать:** Не прыгайте с высоты в воду, если не уверены в глубине и отсутствии подводных препятствий.
- о **Не толкать:** Не толкайте других людей в воду. Это может быть опасно.

3. Техника безопасности

- о **Спасательные жилеты:** Если вы плохо плаваете, обязательно надевайте спасательный жилет.
- о **Играйте осторожно:** Не играйте в воде слишком активно, чтобы не устать и не потерять равновесие.
- о **Не переохлаждайтесь:** Не находитесь в воде слишком долго, чтобы избежать переохлаждения.

4. Помощь другим

- о **Если кто-то тонет:** Если вы видите, что кто-то начал тонуть, немедленно зовите на помощь взрослых. Не пытайтесь спасти человека самостоятельно, если не уверены в своих силах.
- о **Сообщите взрослым:** Если заметили, что кто-то ведет себя странно или выглядит уставшим, сообщите об этом воспитателю/вожатому или другому взрослому.

5. Чего нельзя делать

- о **Алкоголь и наркотики:** Ни в коем случае не употребляйте алкоголь или наркотические вещества вблизи воды. Это крайне опасно.
- о **Опасные предметы:** Не берите с собой в воду острые или опасные предметы.
- о **Гонки и соревнования:** Не устраивайте гонки на лодках или других плавсредствах без разрешения взрослых.

6. Первая помощь

- о **При судорогах:** Если у вас начались судороги, постарайтесь остаться на поверхности воды и позовите на помощь.

Соблюдение этих правил поможет вам наслаждаться водными развлечениями безопасно и с удовольствием. Помните, что ваша безопасность — это приоритет для всех нас!

ИНСТРУКЦИЯ № 20 по безопасной работе с ножницами для детей МАУ ДО ООЦ «Чайка»

Работа с ножницами — это увлекательный процесс, который позволяет создавать красивые поделки и рисунки. Однако, чтобы избежать травм и повреждений, важно соблюдать следующие правила безопасности:

1. Выбор правильных ножниц

- о **Размер:** Выбирайте ножницы подходящего размера для вашей руки. Ножницы должны удобно лежать в руке и не вызывать дискомфорта.
- о **Тип:** Используйте ножницы, предназначенные для конкретного вида работ. Например, для бумаги — канцелярские ножницы, для ткани — швейные.

2. Правильное использование

- о **Правильная хватка:** Держите ножницы так, чтобы большой палец был внутри кольца, а остальные пальцы — снаружи. Это обеспечит лучший контроль и точность.
- о **Направление реза:** Режьте материал плавно, направляя лезвия ножниц вдоль линии разреза. Не делайте резкие движения и не тяните материал слишком сильно.

3. Меры предосторожности

- о **Не играйте с ножницами:** Ножницы — это инструмент, а не игрушка. Не размахивайте ими и не бросайте.
- о **Закрывайте ножницы после использования:** Когда закончили работу, закройте ножницы и положите их на стол лезвиями вниз.
- о **Передавайте ножницы правильно:** Если нужно передать ножницы другому человеку, держите их за кольцо, направив лезвия вниз.

4. Работа в отряде

- о **Внимание к окружающим:** Будьте внимательны к тому, что происходит вокруг вас. Не режьте материал близко к другим людям, чтобы случайно не задеть их.
- о **Помощь взрослым:** Если возникают трудности или вопросы, обращайтесь за помощью к педагогу кружка/вожатому или воспитателю.

Соблюдая эти простые правила, вы сможете работать с ножницами безопасно и эффективно. Приятного творчества!

ИНСТРУКЦИЯ № 21 по правилам поведения при катании на снежокатах и бубликах для детей МАУ ДО ООЦ «Чайка».

1. Подготовка к катанию

Выбор места:

- о Выбирай безопасные склоны без деревьев, камней, ям и других препятствий.
- о Избегай крутых склонов с резкими поворотами и обрывами.
- о Убедись, что внизу нет дорог, водоемов или опасных объектов.

Одежда и экипировка:

- о Надень теплую одежду, которая не будет стеснять движения.
- о Обувь должна быть удобной и нескользящей.
- о Используй шлем, особенно если склон крутой или длинный.
- о Перчатки защитят руки от холода и возможных падений.

2. Правила безопасного катания**Начало спуска:**

- о Перед началом проверь состояние снежоката или бублика.
- о Садись на снежокат правильно: ноги должны быть согнуты, а спина прямая.
- о При катании на снежокате нужно крепко держаться за руль
- о Держи равновесие, опираясь руками за спиной.
- о На бублик садись задней точкой, чтобы спина была на одном борту, а ноги на другом. Ноги должны быть на весу. Голова не должна быть запрокинута. Руками держись за ручки бублика.
- о Сидеть на снежокате и бублике надо по одному.

Во время спуска:

- о Следи за дорогой перед собой и избегай столкновений с другими людьми.
- о Если нужно затормозить, используй ноги или специальные тормоза на снежокате.
- о Бублик тормозит только когда остановится сам.
- о Не делай резких поворотов и маневров, которые могут привести к потере контроля.
- о Важно сразу уходить с дороги после спуска.

Падение:

- о В случае падения старайся сгруппироваться и защитить голову руками.
- о После падения сразу вставай и отходи в сторону, чтобы не мешать другим участникам.

Групповое катание: Если вы катаетесь группой, следите друг за другом и помогайте при необходимости.

Дети: Маленькие дети должны кататься под присмотром взрослых.

Погода: Избегай катания в сильный ветер, метель или гололед.

3. Завершение катания**Завершение спуска:**

- о Остановись плавно, используя тормоза или ноги.
- о Отходи в сторону после остановки, чтобы освободить место для следующих участников.

Уборка снаряжения:

- о Собери все свои вещи и унеси их с горки.
- о Проверь состояние снежоката или бублика после катания.

ИНСТРУКЦИЯ № 22
по правилам поведения при прогулках в зимнее время
на территории МАУ ДО ООЦ «Чайка»

Прогулки зимой на свежем воздухе — это отличный способ провести время на природе и насладиться красотой зимнего пейзажа. Однако, чтобы прогулки были безопасными и приятными, важно соблюдать ряд правил.

1. Подготовка к прогулкам:

- о **Одевайтесь тепло и удобно:** Надевайте многослойную одежду, чтобы сохранять тепло. Верхняя одежда должна быть непромокаемой и ветронепроницаемой.
- о **Обувь:** Выбирайте обувь с нескользящей подошвой и хорошим сцеплением. Носки должны быть теплыми и сухими.
- о **Шапка, шарф и перчатки:** Обязательно носите шапку, закрывающую уши, теплый шарф и перчатки или варежки.

2. Поведение на прогулке:

- о **Шагайте осторожно:** Идите медленно и осторожно, особенно на скользких участках. Старайтесь ставить ногу полностью на землю, чтобы улучшить устойчивость.
- о **Берегите себя от холода:** Если почувствовали, что замерзаете, сделайте перерыв и зайдите в теплое помещение, чтобы согреться.
- о **Не перегревайтесь:** Несмотря на холод, активная физическая нагрузка может вызвать потоотделение. Следите за тем, чтобы не переохлаждаться потом.
- о **Соблюдайте дистанцию:** Если гуляете группой, держитесь на расстоянии друг от друга, чтобы случайно не столкнуться и не поскользнуться.

3. Безопасность на снегу и льду:

- о **Обращайте внимание на снег:** Избегайте глубоких сугробов и рыхлого снега, чтобы не проваливаться и не застревать.
- о **Пользуйтесь лыжными палками или трекинговыми палочками:** Они помогут сохранить равновесие и облегчить передвижение по глубокому снегу.

5. Оказание первой помощи:

- о **Знайте симптомы обморожения:** Обратите внимание на побелевшую кожу, покалывание или онемение конечностей. При первых признаках обморожения немедленно ищите теплое место и согревайтесь.
- о **Имеется ли аптечка:** Убедитесь, что у вас есть доступ к аптечке первой помощи и знаете, как ею пользоваться.

6. Заключение прогулки:

- о **Вернувшись в корпус, снимите мокрую одежду:** Переоденьтесь в сухую и теплую одежду, чтобы избежать переохлаждения.

Соблюдение этих правил сделает зимние прогулки не только приятными, но и безопасными. Наслаждайтесь природой и свежим воздухом, но помните о мерах предосторожности!

ИНСТРУКЦИЯ №23

по использованию мобильных телефонов и гаджетов в МАУ ДО ООЦ «Чайка»

Мобильные телефоны и гаджеты — это полезные устройства, которые помогают нам общаться и развлекаться. Однако, чтобы их использование было безопасным и полезным, важно соблюдать определенные правила. Пожалуйста, ознакомьтесь с этой инструкцией и следуйте ей.

1. Время использования

- о **Утреннее время:** Утром, до начала основной программы лагеря, вы можете пользоваться своими устройствами для общения с родными или просмотра новостей.
- о **Вечером:** Вечером, после завершения дневных мероприятий, вы также можете воспользоваться гаджетами для общения или развлечений.
- о **Во время мероприятий:** Во время мероприятий, экскурсий, спортивных игр и других активных занятий мобильные телефоны и гаджеты должны быть отключены или переведены в беззвучный режим. Это позволит вам полностью погрузиться в происходящее и избежать отвлекающих факторов.

2. Правила безопасности

- о **Не оставляйте устройства без присмотра:** Всегда следите за своими мобильными телефонами и гаджетами. Не оставляйте их без присмотра, чтобы избежать потери или кражи.
- о **Зарядка устройств:** Заряжайте свои устройства только в специально отведенных для этого местах. Не подключайте их к сомнительным источникам питания.
- о **Аккуратное обращение:** Обращайтесь с устройствами аккуратно, чтобы избежать поломок. Не бросайте и не роняйте их.

3. Этическое использование

- о **Уважение к другим:** Помните, что звук вашего устройства может мешать другим людям. Убедитесь, что громкость звука установлена на приемлемом уровне.
- о **Фотографии и видео:** Снимайте фотографии и видео только с согласия тех, кто на них изображен. Не размещайте материалы без разрешения.
- о **Интернет и социальные сети:** Будьте осторожны при использовании интернета и социальных сетей. Не делитесь личной информацией и не открывайте ссылки от незнакомых людей.

4. Ограничения

- о **Запрещено:** Использование мобильных телефонов и гаджетов во время еды, на мероприятиях и в ночное время (после отбоя) строго запрещено.
- о **Штрафы:** За нарушение данных правил могут применяться штрафы, такие как временное изъятие устройства или ограничение времени его использования.

5. Ответственность

- о **Личная ответственность:** Вы несете личную ответственность за сохранность своего мобильного телефона и гаджета. Лагерь не несет ответственности за потерю или повреждение устройств.
- о **Сообщение о проблемах:** Если у вас возникли проблемы с использованием устройства или вы заметили что-то подозрительное, немедленно сообщите об этом воспитателю/вожатому или другому взрослому.
- о **Воспитатель вправе** при согласовании родителей собирать телефоны у детей и выдавать их в определенное время для звонков

6. В учебное время

- Статья 43 Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" дополнена пунктом 4.1, в котором говорится о полном запрете использования телефонов во время учебного процесса.

7. Что делать в случае потери или поломки телефона

- Если вы потеряли или повредили телефон, немедленно уведомите воспитателя или администратора лагеря

Соблюдение этих правил поможет вам использовать мобильные телефоны и гаджеты безопасно и с пользой. Приятного отдыха в лагере!

Согласно Правилам дорожного движения, ездить на велосипеде всех типов по автомобильным дорогам можно лицам не моложе 14 лет.

1. Используй защитную экипировку

- Всегда надевай **шлем**, даже если едешь недалеко. Он защитит голову в случае падения.
- Используй **налокотники** и **наколенники**, особенно если ты только учишься кататься.
- Надевай яркую одежду со светоотражающими элементами, чтобы тебя было видно в темноте.

2. Проверяй велосипед перед поездкой

- Убедись, что тормоза работают, колеса накачаны, а цепь не провисает.
- Проверь, есть ли на велосипеде **светоотражатели** (спереди, сзади и на колесах).
- Избегай использование предметов, свисающих с руля. Они могут попасть в спицы колеса или спровоцировать непрогнозируемый поворот

3. Выбирай безопасные места для катания

- Катайся только в специально отведенных местах: на велодорожках, в парках или на закрытых площадках.
- Избегай оживленных дорог, особенно если тебе меньше 14 лет.
- Не катайся по тротуарам, где много пешеходов.

4. Соблюдай правила дорожного движения

- Если ты едешь по дороге, помни, что ты такой же участник движения, как и машины. Соблюдай правила: едь по правой стороне, не выезжай на встречную полосу.
- Показывай повороты рукой: вытяни левую руку в сторону, если поворачиваешь налево, и правую — если направо.
- Останавливайся на красный свет светофора и всегда пропускай пешеходов.
- Перед пешеходным переходом сойди с велосипеда и через переход води его рядом
- Если на велосипеде перевозится какой-либо груз, он не должен мешать управлению велосипедом, а также не должен выступать за габариты велосипеда более чем на 0,5 м по ширине и длине.
- Нельзя никого перевозить, кроме детей до 7 лет, но только в том случае, если велосипед оборудован специальным сидением и надежными подножками для перевозимого ребенка. Также оборудован щитками, предотвращающих попадание ноги ребенка в спицы колеса

5. Будь внимательным

- Смотри по сторонам, особенно при пересечении дорог или выезде из-за препятствий.
- Не отвлекайся на телефон, музыку или разговоры во время езды. Не используй наушники.
- Держись подальше от машин, припаркованных у дороги, — их двери могут внезапно открыться.

6. Не катайся в темноте

- Если на улице уже темно, лучше остаться дома. Если всё же нужно ехать, убедись, что на велосипеде есть фонарь и светоотражатели.

7. Уважай других

- Не мешай пешеходам, не создавай опасных ситуаций для себя и окружающих.
- Если ты едешь в группе, держись на расстоянии от других велосипедистов.

8. Учись падать

- Если чувствуешь, что падаешь, постарайся сгруппироваться: прижми голову к груди, согни руки и ноги.
- После падения проверь, нет ли травм, и только потом продолжай ехать.

9. Не катайся в плохую погоду

- В дождь, снег или гололёд дорога становится скользкой, а тормоза работают хуже. Лучше отложи поездку.

10. Групповая поездка

- **Езжай в колонне.** Если вы едете группой, следуй за ведущим и держи дистанцию до впереди идущего велосипеда.
- **Помогай товарищам.** Если кто-то упал или нуждается в помощи, остановись и помоги ему.

11. Слушай родителей

- Всегда спрашивай разрешения у родителей, прежде чем куда-то поехать.
- Если они говорят, что ехать опасно, лучше послушаться.

12. Экстренная ситуация

- Знай, куда обратиться за помощью. Если случилась авария или другая непредвиденная ситуация, немедленно сообщи об этом вожатым или сотрудникам лагеря.
- Позаботься о себе и окружающих. Если кто-то пострадал, окажи первую помощь и вызови взрослых.

Помните:

Безопасность превыше всего! Следуя этим простым правилам, вы сможете наслаждаться ездой на велосипеде и провести отличное время при катании на велосипеде!

Когда вы находитесь в лагере, важно помнить о безопасности на дорогах. Вот несколько простых правил, которые помогут вам избегать неприятностей и сохранять здоровье.

1. Переход улицы

- **Переходите улицу только по пешеходному переходу.** Это места, где нарисованы "зебры" или установлены специальные знаки.
- **Ожидайте зелёного сигнала светофора,** прежде чем начать переходить дорогу. Даже если дорога кажется пустой, дождитесь разрешающего сигнала.
- **Посмотрите налево и направо** перед тем, как ступить на проезжую часть, чтобы убедиться, что машины остановились.
- **Не бегите через дорогу.** Переходите спокойно и внимательно.

2. Пешеходные зоны

- **Внимательно следите за движением автомобилей** даже в зонах, предназначенных для пешеходов. Иногда водители могут не заметить пешехода.
- **Не играйте на проезжей части.** Лучше играть в специально отведённых местах, таких как игровые площадки.

3. Велосипедисты

- **Езьте по правой стороне дороги,** если нет специальной велосипедной дорожки.
- **Соблюдайте правила дорожного движения,** как и автомобилисты. Это значит, что нужно останавливаться на красный свет и уступать дорогу пешеходам.
- **Используйте защитные средства.** Надевайте шлем, налокотники и наколенники, чтобы защитить себя в случае падения.
- **Подавайте сигналы рукой** при повороте или остановке. Например, вытяните правую руку вперёд, если собираетесь повернуть направо.

4. Пассажиры общественного транспорта

- **Ждите автобус или троллейбус на остановке.** Не выходите на проезжую часть раньше времени.
- **Войдя в транспорт, займите место и держитесь за поручни.** Если есть свободные сидячие места, лучше сесть.
- **Выходите из транспорта осторожно,** дождавшись полной остановки и открывания дверей.
- **При выходе из транспорта,** если необходимо перейти дорогу, нужно пропустить автобус или троллейбус, чтобы контролировать дорогу. Автобус и троллейбус обходят сзади, трамвай – спереди.

5. Вождение самокатов и скейтбордов

- **Избегайте езды по основным дорогам.** Для этих средств передвижения лучше выбирать тротуары или специальные дорожки.
- **Будьте внимательны к пешеходам.** Уступайте дорогу людям, особенно маленьким детям и пожилым людям.

- о **Надевайте защиту.** Как и при езде на велосипеде, используйте шлем и другие защитные аксессуары.

6. Экстренные ситуации

- о **Если вы попали в трудную ситуацию на дороге,** например, увидели аварию или заметили опасность, немедленно сообщите взрослым – вожатым или сотрудникам лагеря.
- о **При несчастном случае** постарайтесь оказать первую помощь пострадавшему и позовите на помощь.

7. Важно помнить

- о **Всегда будьте внимательны и сосредоточены** на том, что происходит вокруг вас.
- о **Никогда не перебегайте дорогу перед близко идущим транспортом.** Помни, что автомобиль не может остановиться мгновенно и ты рискуешь попасть под колеса
- о **Не играй с мячом близко от дороги.** Мяч может покатиться на проезжую часть, и ты в азарте не заметишь опасность, выбежав за мячом.
- о **Не катайся с горок около дороги.** Возможен выезд санок на дорогу
- о **Уважайте других участников движения.** Помните, что на дороге важны взаимное уважение и внимание.

Как себя вести, если тебя травят (булинг).

Если ты чувствуешь, что тебя травят, важно помнить, что ты не один, и есть люди, которые готовы тебе помочь. Вот несколько шагов, которые помогут справиться с ситуацией:

1. Не оставайся один

Постарайся найти друзей, которым ты доверяешь. Они смогут поддержать тебя и помочь в трудную минуту. Если у тебя нет близких друзей, обратись к учителю, родителю или другому взрослому, которому ты доверяешь.

2. Говори о своих чувствах

Не держи всё в себе. Расскажи взрослым (учителям, родителям), что происходит. Они обязаны защитить тебя и разобраться в ситуации. Чем больше людей знают о происходящем, тем легче будет решить проблему.

3. Записывай случаи травли

Запоминай или записывай даты, время и обстоятельства, когда тебя обижали. Это поможет взрослым лучше понять ситуацию и принять меры.

4. Избегай мест, где тебя могут обидеть

Старайся проводить время там, где чувствуешь себя в безопасности: в классе во время уроков, рядом с учителями или друзьями. Избегай пустых коридоров или туалетов, где ты можешь оказаться один.

5. Научись защищаться словом

Попробуй отвечать обидчикам спокойно и уверенно. Например, скажи: "Пожалуйста, оставьте меня в покое". Иногда спокойный тон помогает остановить агрессию.

6. Не отвечай агрессией

Даже если хочется ответить обидчику тем же, постарайся сдержаться. Агрессия может только усугубить ситуацию. Лучше уйти от конфликта и обратиться за помощью.

7. Умей сказать "нет"

Если кто-то просит тебя сделать что-то, что кажется неправильным или опасным, смело говори "нет". Ты имеешь право защищать свои границы и отказываться от того, что тебе не нравится.

8. Ищи позитивное окружение

Найди занятия, которые приносят радость: спорт, творчество, кружки. Там ты сможешь встретить новых друзей и отвлечься от негатива.

9. Помни, что это не твоя вина

Травля — это проблема тех, кто её устраивает, а не твоих недостатков. Ты заслуживаешь уважения и доброго отношения.

10. Обращайся за профессиональной помощью

Если ситуация становится невыносимой, поговори с психологом. В Учреждении работают специалисты, которые могут помочь разобраться с чувствами и найти выход из сложной ситуации.

Травля — это серьёзно, и никто не должен терпеть такое обращение. Важно, чтобы взрослые знали о том, что происходит, и могли вмешаться. Ты сильный, и вместе мы справимся!

Береги себя!