**Краевое государственное бюджетное учреждение спортивной подготовки «Спортивная школа олимпийского резерва по баскетболу**

**«АлтайБаскет»**

(КГБУ СП «Спортивная школа олимпийского резерва по баскетболу «АлтайБаскет»)

|  |
| --- |
| **ЗНАТЬ, УМЕТЬ, ДЕЙСТВОВАТЬ, ЗНАТЬ, УМЕТЬ, ДЕЙСТВОВАТЬ, ЗНАТЬ, УМЕТЬ, ЗНА** |

**Действия (инструкция) при террористическом**

**нападении, захвате заложников**

1. **Знать:**

Террористы действуют только ради достижения своих преступных целей, и человеческая жизнь для них не важна.

**2. Запрещается:**

- вступать в переговоры, конфликтовать с террористами;

- делать резкие движения;

- на всякое действие спрашивайте разрешение;

- допускать действия, которые могут спровоцировать нападающих к применению оружия и привести к человеческим жертвам;

- смотреть в глаза террористам.

**3. Действия:**

- постарайтесь установить с ними нормальные отношения;

- при необходимости, выполнять требования преступников, если это не связано с причинением ущерба жизни и здоровья людей. Не противоречить преступникам, не рисковать жизнью окружающих и своей собственной;

- не привлекайте к себе внимание террористов;

- успокойтесь, попытайтесь отвлечься от происходящего или читайте;

- снимите ювелирные украшения и т.п.;

- используйте любую возможность для спасения;

- запоминайте приметы террористов;

- при угрозе применения оружия ложитесь на живот, защитите голову руками, подальше от окон и дверей, проходов, лестниц.

|  |
| --- |
| **ВСЕМ. ВСЕМ. ВСЕМ. ВСЕМ. ВСЕМ. ВСЕМ. ВСЕМ. ВСЕМ. ВСЕМ. ВСЕМ. ВСЕМ. ВСЕМ.** |

**Краевое государственное бюджетное учреждение спортивной подготовки «Спортивная школа олимпийского резерва по баскетболу**

**«АлтайБаскет»**

(КГБУ СП «Спортивная школа олимпийского резерва по баскетболу «АлтайБаскет»)

|  |
| --- |
| **ЗНАТЬ, УМЕТЬ, ДЕЙСТВОВАТЬ, ЗНАТЬ, УМЕТЬ, ДЕЙСТВОВАТЬ, ЗНАТЬ, УМЕТЬ, ЗНА** |

**Действия (инструкция) при обнаружении подозрительных предметов**

1. **Знать:**

- оставленный, бесхозный предмет, сумка, пакет и т.д. может представлять собой смертельную опасность если в нем содержится взрывное устройство помещенное туда неизвестным лицом, для причинения как можно большего вреда окружающим людям;

- внешний вид предмета может скрывать его настоящее назначение. В качестве камуфляжа для взрывных устройств используются обычные бытовые предметы: сумки, пакеты, свертки, коробки, игрушки и т.д.

1. **Запрещается:**

- трогать, вскрывать и перемещать находку. Запомнить время ее обнаружения;

- подходить к взрывным устройствам и подозрительным предметам ближе расстояния, указанного в таблице.

**Рекомендуемые расстояния удаления и оцепления**

**при обнаружении предмета похожего на взрывное устройство**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Подозрительные предметы** | **Расстояние** |
| 1. | Граната РГД – 5 | Не менее 50 м |
| 2. | Граната Ф- 1 | Не менее 200 м |
| 3. | Тротиловая шашка массой 200 гр. | 45 м |
| 4. | Тротиловая шашка массой 400гр. | 55 м |
| 5. | Пивная банка 0,33 литра | 60 м |
| 6. | Чемодан (кейс) | 230 м |
| 7. | Дорожный чемодан | 350 м |
| 8. | Автомобиль типа « Жигули» | 460 м |
| 9. | Автомобиль типа «Волга» | 580 м |
| 10. | Микроавтобус | 987 м |
| 11. | Грузовая автомашина (фургон) | 1240 м |

1. **Действия:**

- обеспечить возможность беспрепятственного подъезда к месту обнаружения взрывных устройств автомашин правоохранительных органов, скорой помощи, органов управления по делам ГОЧС, служб эксплуатации;

- обеспечить присутствие на работе лиц, обнаруживших находку, до прибытия оперативно – следственной группы и фиксацию их данных;

- в случае необходимости принять решение и обеспечить эвакуацию людей согласно имеющегося плана.

|  |
| --- |
| **ВСЕМ. ВСЕМ. ВСЕМ. ВСЕМ. ВСЕМ. ВСЕМ. ВСЕМ. ВСЕМ. ВСЕМ. ВСЕМ. ВСЕМ. ВСЕМ.** |

**Краевое государственное бюджетное учреждение спортивной подготовки «Спортивная школа олимпийского резерва по баскетболу**

**«АлтайБаскет»**

(КГБУ СП «Спортивная школа олимпийского резерва по баскетболу «АлтайБаскет»)

|  |
| --- |
| **ЗНАТЬ, УМЕТЬ, ДЕЙСТВОВАТЬ, ЗНАТЬ, УМЕТЬ, ДЕЙСТВОВАТЬ, ЗНАТЬ, УМЕТЬ, ЗНА** |

**Действия (инструкция) при возникновении пожара**

1. **Знать:**

- план помещений и пути эвакуации на случай возникновения пожара;

- при возникновении задымления, возгорания незамедлительно сообщить тренеру-преподавателю, администрации, другим работникам спортивного комплекса;

1. **Запрещено:**

- производить любые действия, приводящие к возникновению пожара в Учреждении;

- пользоваться электроприборами, пиротехническими средствами, курить и др.;

- бороться с огнем самостоятельно;

- гасить водой воспламенившиеся электроприборы, не отключив их от электросети;

- открывать окна и двери, чтобы выпустить дым (горение усилится из-за притока воздуха);

- пользоваться лифтом, если пламенем охвачено уже значительная площадь (можно застрять или задохнуться);

- пытаться выйти через задымленный коридор или лестницу (дым токсичен, горячий воздух может обжечь легкие);

- спускаться по водосточным трубам и стоякам с помощью простыней или веревки (падение всегда неизбежно);

- прыгать из окна (выше 3-го этажа), каждый второй прыжок смертелен.

1. **Действия:**

- при возникновении пожара выполнять указания взрослых;

- эвакуироваться из здания на безопасное расстояние;

- при получении травмы (раны, порезы, ожоги) немедленно сообщить тренеру-преподавателю;

- в случае невозможности эвакуироваться с места пожара двигайтесь, пригнувшись или ползком в сторону безопасного выхода (внизу меньше дыма);

- накройте голову и тело мокрой тканью;

- при невозможности выбежать по лестничным маршам используйте балконную лестницу, если ее нет, выйдите на балкон, закрыв плотно за собой дверь и кричите «Пожар».

|  |
| --- |
| **ВСЕМ. ВСЕМ. ВСЕМ. ВСЕМ. ВСЕМ. ВСЕМ. ВСЕМ. ВСЕМ. ВСЕМ. ВСЕМ. ВСЕМ. ВСЕМ.** |

**Краевое государственное бюджетное учреждение спортивной подготовки «Спортивная школа олимпийского резерва по баскетболу**

**«АлтайБаскет»**

(КГБУ СП «Спортивная школа олимпийского резерва по баскетболу «АлтайБаскет»)

|  |
| --- |
| **ЗНАТЬ, УМЕТЬ, ДЕЙСТВОВАТЬ, ЗНАТЬ, УМЕТЬ, ДЕЙСТВОВАТЬ, ЗНАТЬ, УМЕТЬ, ЗНА** |

**Действия (инструкция) по электробезопасности**

1. **Знать:**

- электричество - это невидимая форма опасности, при контакте с которым происходит поражение электрическим током или возникает возгорание.

1. **Запрещено:**

- приносить и пользоваться электроприборами (телефон и др.) в Учреждении;

- дотрагиваться до электропроводки, электроприборов мокрыми руками или стоя на мокром полу.

1. **Действия:**

* **при поражении электрическим током:**

- убедиться, что место где лежит пострадавший не находится под напряжением;

- срочно вызвать скорую помощь – 03, 112;

- необходимо, делать искусственное дыхание пострадавшему.

* **при возникновении пожара:**

- постарайтесь обесточить загоревшийся прибор, деревянной палкой порвав электрическое соединение;

- во избежании отравления продуктами горения немедленно удалитесь из помещения, закрыв окна и двери.

|  |
| --- |
| **ВСЕМ. ВСЕМ. ВСЕМ. ВСЕМ. ВСЕМ. ВСЕМ. ВСЕМ. ВСЕМ. ВСЕМ. ВСЕМ. ВСЕМ. ВСЕМ.** |

**Краевое государственное бюджетное учреждение спортивной подготовки «Спортивная школа олимпийского резерва по баскетболу**

**«АлтайБаскет»**

(КГБУ СП «Спортивная школа олимпийского резерва по баскетболу «АлтайБаскет»)

|  |
| --- |
| **ЗНАТЬ, УМЕТЬ, ДЕЙСТВОВАТЬ, ЗНАТЬ, УМЕТЬ, ДЕЙСТВОВАТЬ, ЗНАТЬ, УМЕТЬ, ЗНА** |

**Действия (инструкция) по соблюдению техники безопасности**

**на тренировочных занятиях и соревнованиях**

1. **Обязаны знать, что:**

**Перед началом тренировочных занятий и соревнований:**

- надеть спортивный костюм, не стесняющий движений и спортивную обувь с нескользящей подошвой. Экипировка должна соответствовать климатическим условиям места занятий;

- проверить отсутствие посторонних предметов в зале и при их обнаружении сообщить об этом тренеру-преподавателю;

- войти в спортивный зал в присутствии тренера-преподавателя и ждать его дальнейших указаний.

**Во время тренировочных занятий и соревнований:**

- не выполнять упражнения без тренера-преподавателя;

- не покидать спортивный зал без тренера-преподавателя;

- соблюдать дисциплину;

- при изучении нового упражнения выполнять движения плавно без рывков;

- при выполнении прыжков приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая;

- при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, во избежание столкновений;

- при плохом самочувствии, появлении во время тренировочного занятия болей срочно сообщить об этом тренеру-преподавателю и прекратить занятие.

**По окончании тренировочных занятий и соревнований:**

- убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь и оборудование;

- снять спортивную экипировку;

- принять теплый душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом, затем растереться полотенцем.

|  |
| --- |
| **ВСЕМ. ВСЕМ. ВСЕМ. ВСЕМ. ВСЕМ. ВСЕМ. ВСЕМ. ВСЕМ. ВСЕМ. ВСЕМ. ВСЕМ. ВСЕМ.** |

**Краевое государственное бюджетное учреждение спортивной подготовки «Спортивная школа олимпийского резерва по баскетболу**

**«АлтайБаскет»**

(КГБУ СП «Спортивная школа олимпийского резерва по баскетболу «АлтайБаскет»)

|  |
| --- |
| **ЗНАТЬ, УМЕТЬ, ДЕЙСТВОВАТЬ, ЗНАТЬ, УМЕТЬ, ДЕЙСТВОВАТЬ, ЗНАТЬ, УМЕТЬ, ЗНА** |

**Действия (инструкция) по соблюдению техники безопасности**

**в спортивно-оздоровительном лагере (ДОЛ, турбазы и др.)**

1. **Знать:**

- что, находясь вдали от дома, опеки родителей обучающийся самостоятельно контролируют свои действия и поведение.

1. **Запрещено:**

- покидать территорию лагеря без разрешения тренера-преподавателя (на водоем, в лес и т.п.);

- пить сырую воду из открытых источников и водоразборных кранов;

- нарушать «Режим работы лагеря».

1. **Запрещено при ураганах, бурях, смерчах:**

- находиться вблизи деревьев, вывесок, столбов, транспарантов, оборванных проводов и т.п.;

- пользоваться электроприборами;

- находиться на возвышенных местах, мостах, около трубопроводов, линии ЛЭП (Линия электропередачи).

1. **Действия при ураганах, бурях, смерчах:**

- отойти от окон;

- лучшее безопасное место это подвал дома, ниши, дверные проемы, встроенные шкафы;

- бегите от зданий, башен в любое укрытие;

- естественные безопасные места это овраг, яма, ров, канава, кювет дороги.

1. **Запрещено при лесных пожаров:**

- пользоваться открытым огнем (бросать горящие окурки, спички и т.п.);

- оставлять промасленный или пропитанный горючими материалам материал;

- оставлять на освящаемых солнцем местах бутылки или осколки стекла;

- выжигать траву, разжигать костер;

- заходить в поврежденные здания.

1. **Действовать при лесных пожаров:**

- определить направление ветра и распространение огня, бегите из леса навстречу ветру по возможности параллельно фронту пожара;

- окунитесь в ближайший водоем или хотя бы смочите одежду, дышите через мокрый платок;

- при не большом возгорании засыпьте огонь землей, залейте водой, затопчите, сбейте пламя пучком веток или мокрой одеждой;

- потушив пожар не уходите не убедившись, что огонь не разгорится.

|  |
| --- |
| **ВСЕМ. ВСЕМ. ВСЕМ. ВСЕМ. ВСЕМ. ВСЕМ. ВСЕМ. ВСЕМ. ВСЕМ. ВСЕМ. ВСЕМ. ВСЕМ.** |

**Краевое государственное бюджетное учреждение спортивной подготовки «Спортивная школа олимпийского резерва по баскетболу**

**«АлтайБаскет»**

(КГБУ СП «Спортивная школа олимпийского резерва по баскетболу «АлтайБаскет»)

|  |
| --- |
| **ЗНАТЬ, УМЕТЬ, ДЕЙСТВОВАТЬ, ЗНАТЬ, УМЕТЬ, ДЕЙСТВОВАТЬ, ЗНАТЬ, УМЕТЬ, ЗНА** |

**Действия (инструкция) при поступлении угрозы по телефону**

**1. Знать:**

- не оставлять без внимания ни одного звонка с угрозами в Ваш адрес или окружающих;

- полученную информацию передать в правоохранительные органы.

**2. Запрещено:**

- распространять сведения о факте разговора и его содержании.

**3. Действия:**

- в процессе разговора постарайтесь сообщить о звонке руководству. Если этого не удалось сделать, то сообщить немедленно по окончании разговора;

- постараться дословно запомнить разговор, а лучше записать его на бумаге.

- запомнить пол, возраст звонившего и особенности его речи:

* голос (громкий, тихий, высокий, низкий);
* темп речи (быстрая, медленная);
* произношение (отчетливое, искаженное, с заиканием, шепелявое, с акцентом или диалектом);
* манера речи (развязная, с издевкой, с нецензурными выражениями),

- обязательно постараться отметить звуковой фон (шум автомашин или железнодорожного транспорта, звук телерадиоаппаратуры, голоса и т.п.);

- отметить характер звонка (городской или междугородний);

- зафиксировать точное время начала разговора и его продолжительность;

- ходе разговора постараться получить ответ на следующие вопросы:

* куда, кому, по какому телефону звонит этот человек;
* какие конкретные требования выдвигает;
* выдвигает требования лично, выступает в роли посредника или представляет какую-то группу лиц;
* как и когда с ним можно связаться;
* кому Вы можете или должны сообщить об этом звонке.

- при возможности записать определившийся номер, что позволит избежать его случайную утрату.

**Постараться определить следующее:**

1. *Личность говорящего*: мужчина, женщина, подросток, возраст.
2. *Голос:* громкий, тихий, мягкий, высокий, низкий, возбужденный, другие особенности.
3. *Акцент:* местный, неместный, иностранный, национальность.
4. *Темп речи*: быстрая, медленная.
5. *Произношение:* отчетливое, искаженное, заиканием, шепелявое, картавый, говорит в “нос”, иные.
6. *Манера речи:* спокойная, сердитая, развязная, с издевкой, с нецензурными выражениями, последовательная, непоследовательная, осторожная, эмоциональная, насмешливая.
7. *Звуковой фон*: шум автомашин, ж/д транспорта, звук телерадиоаппаратуры, конторских машин, заводского оборудования, голоса, другое.
8. *Характер звонка*: местный, городской, междугородный, международный.

|  |
| --- |
| **ВСЕМ. ВСЕМ. ВСЕМ. ВСЕМ. ВСЕМ. ВСЕМ. ВСЕМ. ВСЕМ. ВСЕМ. ВСЕМ. ВСЕМ. ВСЕМ.** |

**Краевое государственное бюджетное учреждение спортивной подготовки «Спортивная школа олимпийского резерва по баскетболу**

**«АлтайБаскет»**

(КГБУ СП «Спортивная школа олимпийского резерва по баскетболу «АлтайБаскет»)

|  |
| --- |
| **ЗНАТЬ, УМЕТЬ, ДЕЙСТВОВАТЬ, ЗНАТЬ, УМЕТЬ, ДЕЙСТВОВАТЬ, ЗНАТЬ, УМЕТЬ, ЗНА** |

**Действия (инструкция) при поступлении угрозы**

**в письменном виде**

1. **Знать:**

- если Вы получили письмо (записку, дискету и т.д.) с угрозами в Ваш адрес, по возможности, положите его в чистый полиэтиленовый пакет.

1. **Запрещено:**

- оставлять на документе отпечатки своих пальцев;

- знакомиться с содержанием письма (записки) другим лицам;

- на анонимных материалах делать записи, подчеркивать, обводить отдельные места в тексте, писать резолюции и указания;

- письма сгибать, мять, сшивать, склеивать.

1. **Действия:**

- принять меры к сохранности и быстрой передачи письма (записки, дискеты и т.д.) в правоохранительные органы;

- если документ в конверте, то его вскрытие производится только с левой или правой стороны путем отрезки кромки ножницами;

- сохранить все: сам документ, конверт, упаковку, любые вложения. Ничего не выбрасывать;

- запомнить обстоятельства получения или обнаружения письма (записки и т.д.);

- анонимные материалы направлять в правоохранительные органы с сопроводительным письмом, в котором указать конкретные признаки анонимных материалов (вид, количества, каким способом и на чем исполнены, с каких слов начинается и каким заканчивается текст, наличие подписи и т.д.), а также обстоятельства, связанные с их обнаружением или получением.

|  |
| --- |
| **ВСЕМ. ВСЕМ. ВСЕМ. ВСЕМ. ВСЕМ. ВСЕМ. ВСЕМ. ВСЕМ. ВСЕМ. ВСЕМ. ВСЕМ. ВСЕМ.** |

**Краевое государственное бюджетное учреждение спортивной подготовки «Спортивная школа олимпийского резерва по баскетболу**

**«АлтайБаскет»**

(КГБУ СП «Спортивная школа олимпийского резерва по баскетболу «АлтайБаскет»)

|  |
| --- |
| **ЗНАТЬ, УМЕТЬ, ДЕЙСТВОВАТЬ, ЗНАТЬ, УМЕТЬ, ДЕЙСТВОВАТЬ, ЗНАТЬ, УМЕТЬ, ЗНА** |

**Действия (инструкция) по техники безопасности**

**в общественном транспорте (автотранспорт, поезд, самолет)**

1. **Знать, что:**

**-** при переходе дорожной части - посмотреть сначала налево, потом направо;

- выбирать маршрут передвижения самый безопасный, тот, где надо реже переходить улицу или дорогу;

- идти по правой стороне тротуара;

- трамвай обходить спереди. Автобус и троллейбус — сзади. Выходя из автотранспорта, нужно по тротуару дойти до пешеходного перехода и только по нему переходить на другую сторону;

- нельзя из окон автотранспорта и поезда высовывать конечности и голову, выкидывать мусор;

- из вагона поезда без разрешения тренера-преподавателя не выходить;

- в самолете по команде застегивать привязные ремни, соблюдать рекомендации экипажа и отключить электронные приборы во время полета.

1. **Запрещается:**

- выходить на проезжую часть улицы или дороги;

- цепляться за проходящий мимо транспорт;

- перебегать улицу или дорогу перед близко идущим транспортом;

- перелезать через ограждения;

- выходить из-за стоящего транспортного средства или иного препятствия, ограничивающего обзорность, не убедившись в отсутствии приближающегося транспортного средства.

|  |
| --- |
| **ВСЕМ. ВСЕМ. ВСЕМ. ВСЕМ. ВСЕМ. ВСЕМ. ВСЕМ. ВСЕМ. ВСЕМ. ВСЕМ. ВСЕМ. ВСЕМ.** |

**Краевое государственное бюджетное учреждение спортивной подготовки «Спортивная школа олимпийского резерва по баскетболу**

**«АлтайБаскет»**

(КГБУ СП «Спортивная школа олимпийского резерва по баскетболу «АлтайБаскет»)

|  |
| --- |
| **ЗНАТЬ, УМЕТЬ, ДЕЙСТВОВАТЬ, ЗНАТЬ, УМЕТЬ, ДЕЙСТВОВАТЬ, ЗНАТЬ, УМЕТЬ, ЗНА** |

**Действия (инструкция) по техники безопасности**

**при землетрясении**

1. **Знать:**

- от первых толчков (звенит посуда, падают предметы, осыпается побелка) до последующих, от которых начнутся разрушения, проходит 15-20 сек., чтобы либо покинуть здание, либо относительно безопасно укрыться в нем.

1. **Запрещено:**

- создавать давку и пробки в дверях, прыгать из окон выше 1-го этажа;

- пользоваться лифтом;

- находиться возле оконных проемов, стеклянных перегородок, зеркал, печей, неустойчивой мебели;

- зажигать спички, свечи, пользоваться открытым огнем;

- подходить к опасным полуразрушенным домам, оторванным проводам;

- заходить в дома;

- продолжать движение в автомобиле.

1. **Действия:**

- относительно безопасные места в дверных проемах, капитальных стен, углы образованные капитальными внутренними стенами;

- на улице не поддаваться панике и защититься от падающих обломков, стен, тяжелых предметов, выбирать свободные пространства для передвижения.

|  |
| --- |
| **ВСЕМ. ВСЕМ. ВСЕМ. ВСЕМ. ВСЕМ. ВСЕМ. ВСЕМ. ВСЕМ. ВСЕМ. ВСЕМ. ВСЕМ. ВСЕМ.** |

**Краевое государственное бюджетное учреждение спортивной подготовки «Спортивная школа олимпийского резерва по баскетболу**

**«АлтайБаскет»**

(КГБУ СП «Спортивная школа олимпийского резерва по баскетболу «АлтайБаскет»)

|  |
| --- |
| **ЗНАТЬ, УМЕТЬ, ДЕЙСТВОВАТЬ, ЗНАТЬ, УМЕТЬ, ДЕЙСТВОВАТЬ, ЗНАТЬ, УМЕТЬ, ЗНА** |

**СПИСОК**

**телефонов, по которым необходимо звонить при получении информации угрозы террористического характера**

**(обнаружении предмета, подозрительного на взрывное устройство)**

**112** – единый телефон вызова экстренных оперативных служб;

**01** – дежурно-диспетчерская служба пожарной охраны на территории Алтайского края (вызов с сотового телефона – **101**);

**02** – дежурно-диспетчерская служба полиции на территории Алтайского края (вызов с сотового телефона – **102**, **128** – телефон доверия);

**03** – скорая помощь в Алтайском крае (вызов с сотового телефона – **103**);

**04** –аварийная газовая служба в Алтайском крае (вызов с сотового телефона – **104**);

**63-03-15** –[Главное управление МВД России по Алтайскому краю](https://22.xn--b1aew.xn--p1ai/)

**8-800-737-77-66** – (звонок бесплатный из любого региона России) - горячая линия по противодействию вербовщикам террористической Организации «Исламское государство» на территории РФ

**8 (495) 221-83-64, 221-83-63** – телефоны Информационной службы Общественной палаты Российской Федерации

**8 (863) 201-28-22**– сообщить о противоправном контенте

|  |
| --- |
| **ВСЕМ. ВСЕМ. ВСЕМ. ВСЕМ. ВСЕМ. ВСЕМ. ВСЕМ. ВСЕМ. ВСЕМ. ВСЕМ. ВСЕМ. ВСЕМ.** |