**Муниципальное автономное учреждение**

**«Спортивная школа олимпийского резерва имени Александра Невского»**

СОГЛАСОВАНО
Комиссией по охране труда
МАУ «СШОР им. А. Невского»

«02» 09 2019 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
МАУ «СШОР им. А. Невского»
от 02 сентября 2019 года
№01-01/67.12

# ИНСТРУКЦИЯ
## по действиям спортсменов в экстремальных и чрезвычайных ситуациях

**ИОТ 2**

Срок действия: с 02.09.19
до 02.09.24

**г. Старый Оскол**
**2019**

# ИНСТРУКЦИЯ
## по действиям спортсменов в экстремальных и чрезвычайных ситуациях
## ИОТ №2

### 1. При обнаружении взрывоопасного предмета.

1.1. При обнаружении подозрительного предмета, который может оказаться взрывным устройством, около здания, в спортивном зале, балконе, кабинетах, коридорах и туалетах:

- немедленно сообщите о находке руководству;
- не трогать, не вскрывать и не передвигать находку;
- запомните время обнаружения находки;
- не забывайте, что вы являетесь самым важным очевидцем.

Помните: 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.п.

Любой предмет, найденный на улице, в подъезде, в учреждении может представлять опасность.

Запрещается: предпринимать самостоятельно какие-либо действия с находками или подозрительными предметами, которые могут оказаться взрывными устройствами – это может привести к взрыву, многочисленным жертвам и разрушениям.

1.2. При угрозе взрыва в помещении:

- если вы почувствовали, что взрыв неизбежен, быстро ложитесь и прикройте голову руками. Если есть возможность, ложитесь в месте соединения несущих конструкций (пола, стены);
- не паникуйте, будьте бдительными и внимательными;
- опасайтесь падения штукатурки, арматуры, строительных конструкций, шкафов, полок. Держитесь подальше от окон, зеркал, светильников.

Запомните!!! Наиболее тяжелые поражения при взрыве получают люди, находящиеся в момент образования ударной волны вне укрытия в положении стоя.

### 2. Как вести себя в экстремальных ситуациях.

**Стрельба в помещении**

- Падайте на пол, прикройте голову руками.
- Постарайтесь спрятаться за крепкими предметами. Например, опрокиньте стол и прикройтесь его столешницей. Не высовывайтесь до окончания стрельбы.

**Взрыв на улице**

- Услышав разрыв, нужно упасть на землю, прикрыв голову руками. Наиболее тяжелые повреждения получают люди, находящиеся в момент прихода ударной волны вне укрытий в положении стоя. Косвенное воздействие ударной волны заключается в поражении людей летящими обломками зданий, камнями, битым стеклом и другими предметами.

- Если рядом есть пострадавшие - окажите первую помощь. Остановить кровотечение можно, перетянув ремнем или чем-то другим, похожим на жгут, выше места ранения. Делайте это быстро. Не старайтесь поднимать с земли раненого, если видно, что у него повреждены части тела.

- Если есть мобильный телефон - вызовите спасателей.

**Взрыв в помещении**

- Старайтесь укрыться в том месте, где стены помещения могут быть более надежны.

- Не прячьтесь вблизи окон или других стеклянных предметов - вас может ранить осколками.

- Если вас завалило упавшей перегородкой, мебелью, постарайтесь сами помочь себе и тем, кто придет на помощь: подавайте сигналы (стучите по металлическим предметам, перекрытиям, перемещайте влево-вправо любой металлический предмет (кольцо, ключи и т.п.) для обнаружения вас металлолокатором), чтобы вас услышали и обнаружили. Старайтесь делать это при остановке работы спасательного оборудования («минуты тишины»). Если вы получили травмы, постарайтесь оказать себе посильную помощь, устройтесь поудобней, уберите от себя острые, твердые и колющие предметы, успокойтесь. Если тяжелым предметом придавило руку, ногу или другую часть тела, постарайтесь массировать ее для поддержания циркуляции крови. Укрепите завал, постарайтесь установить подпорки под конструкцию над собой. Если есть возможность, постарайтесь найти и надеть теплые вещи. Не зажигайте спички, свечи, берегите кислород. Продвигайтесь осторожно, стараясь не вызывать нового обвала, ориентируйтесь по движению воздуха, поступающего снаружи. Если у вас есть возможность, с помощью подручных предметов (доски, кирпича и т.п.) укрепите потолок от обрушения и дожидайтесь помощи. При сильной жажде положите в рот небольшой гладкий камушек или обрывок носового платка и сосите его, дыша носом.

## 3. Захват в заложники.

3.1. Если вы оказались заложником, рекомендуется придерживаться следующих правил поведения:

- не допускайте действий, которые могут спровоцировать нападающих к применению оружия и привести к человеческим жертвам;

- при необходимости выполняйте требования преступников, не противоречьте им, не рискуйте жизнью окружающих и своей собственной, старайтесь не допускать истерик и паники;

- на совершение любых своих действий спрашивайте разрешение;

- если вы ранены, постарайтесь не двигаться, этим вы сократите потерю крови.

3.2. Во время проведения спецслужбами операции по вашему освобождению неукоснительно соблюдайте следующие требования:

- лежите на полу лицом вниз, голову закройте руками и не двигайтесь;

- ни в коем случае не бегите навстречу сотрудникам спецслужб или от них, так как они могут принять вас за преступника;

- если есть возможность, держитесь подальше от проемов дверей и окон.

## 4. Получение информации об эвакуации.

4.1. Сообщение об эвакуации может поступить не только в случае обнаружения взрывного устройства и ликвидации последствий совершенного террористического акта, но и при пожаре, стихийном бедствии, техногенной аварии и других действиях, грозящих здоровью и жизни человека.

4.2. Получив сообщение об эвакуации, соблюдайте спокойствие и четко выполняйте команды руководителя, не допускайте паники, истерик и спешки.

4.3. Возвращайтесь в покинутое помещение только после разрешения ответственных лиц.

4.4. Если вам стало известно о готовящемся или совершенном преступлении, немедленно сообщите об этом в территориальные органы УМВД по месту жительства или по **телефону экстренной службы 112.**

**Разработано:**

Инженер А.Б. Буров