

Правила поведінки та безпеки учнів під час поїздки на змагання.

Загальні положення:

1. Без дозволу тренера не залишати місця перебування.
2. Під час слідування до місця перебування та назад дотримуватися правил дорожнього руху, не виходити на проїжджу частину.
3. В разі поганого самопочуття негайно повідомити тренера.
4. Дотримуватися правил пристойної поведінки та виконувати розпорядження вчителя.
5. Дотримуватися правил протипожежної безпеки.
6. Не торкатися незнайомих предметів, які можуть бути вибухонебезпечними.
7. Паління, вживання алкогольних напоїв та купання в річці суворо заборонені.
8. Дотримуватись суворо правил поведінки в спортзалі та майданчиках на яких проводяться змагання.
9. У туалет йди тільки з дозволу тренера.
10. Стережися ожеледі, щоб уникнути падінь і травм.
11. Не йти поблизу будинків, з дахів яких звисає сніг і лід.

При виході з школи:

1. Якщо біля школи можливий рух транспортних засобів, відразу зверніть на це увагу подивіться, чи не наближається до вас автомобіль, мотоцикл, велосипед тощо.
2. Якщо біля школи стоять транспортні засоби або ростуть дерева, що закривають огляд, призупиніть свій рух і озирніться чи немає за перешкодою небезпеки.

Коли рухаєтесь тротуаром:

1. При пересуванні чітко тримаєтесь в парі, виконуючи всі вказівки дорослих, які супроводжують групу, або керівника групи.
2. Проходь по тротуару тільки з правого боку. Якщо немає тротуару, йди по лівому краю дороги, назустріч руху транспорту.

Готуючись перейти дорогу:

1. Зупиніться або сповільніть рух, огляньте проїжджу частину.
2. Спостерігайте за обстановкою на дорозі.
3. Вчіться розрізняти транспортні засоби, що наближаються.
4. Не стійте край тротуару, адже при проїзді транспортний засіб може зачепити.
5. Зверніть увагу на транспортний засіб, що готується до повороту, дивіться на сигнали покажчиків повороту в автомобіля та в рухах мотоцикліста й велосипедиста.

При переході проїжджої частини дороги:

1. Переходьте дорогу лише по пішохідних переходах або на перехрестях – по лінії тротуару, інакше звикнете переходити у невстановлених місцях.

2. Дорогу переходь у тому місці, де вказана пішохідна доріжка або встановлено світлофор.

Йдїть тїльки на зелений сигнал світлофора. На червоний і жовтий сигнали не переходять, навіть якщо немає транспорту.

3. Коли переходиш дорогу, дивись спочатку лїворуч, потїм на право.

4. Виходячи на проїжджу частину, припиняйте розмови, переходити дорогу слїд мовчки.

5. Якщо немає світлофора, переходь дорогу на перехрестї. Перетинати вулицю треба прямо а не навкоси.

6. Не поспїшайте і не бїжїть; переходьте дорогу завжди розміреним кроком.

7. Не виходьте на проїжджу частину з-за транспортного засобу або куцїв, не оглянувши попередньо вулицю.

8. Не поспїшайте перейти дорогу, якщо на іншому боцї ви побачили друзїв, родичїв, знайомих, потрібний автобус або тролейбус, поспїх на дорозї – це небезпечно.

9. Переходячи вулицю, навіть якщо нею рїдко проїжджає транспорт, слїд попередньо подивитись навколо. Автомобїлі можуть несподївано виїхати з провулка, з двору будинку.

10. При переходї проїжджої частини по нерегульованому переходу в групї людей повинні уважно стежити за рухом транспорту, інакше можна звикнути при переходї слїдувати за супутниками, копіюючи їх поведїнку, а не спостерїгаючи за рухом транспорту.

Безпека користування громадським транспортом.

1. Підходьте для посадки до дверей транспортного засобу лише після повної його зупинки. Не бїжїть а то можна оступитися і потрапити під колеса.

2. Не сїдайте в громадський транспорт (тролейбус, автобус) в останній момент при його відправленні - може притиснути дверима. Особливу безпеку становлять передні дверї, тому що можна потрапити під колеса транспортного засобу.

3. Навчїться бути уважним в зонї зупинки – це небезпечне місце: автобус, що стоїть, скорочує огляд дороги в цїй зонї, крім того, пішоходи тут часто поспїшають і можуть випадково виштовхнути вас на проїжджу частину.

4. При очїкуванні громадського транспорту стїйте тїльки на посадкових майданчиках, а при їх відсутностї – на тротуарї або узбїччї.

5. На зупинцї або проїжджїй частинї ігри суворо забороненї.

6. Привчайтесь мїцно триматися за поручнї, щоб при гальмуванні не отримати травму від удару.

7. Входити в будь-який вид транспорту і виходити з нього можна тїльки тодї, коли він стоїть.

Під час руху в громадському транспорті.

1. Якщо ви хочете скористатись громадським транспортом, не кидайтесь разом з натовпом до входу, не розштовхуйте людей, а краще допоможіть увійти і сісти будь-якій немолодій людині, чи жінці з дитиною, чи дівчині. Зайшовши, поведіть себе спокійно, не наступайте на чужі ноги і не працюйте ліктями.
2. Якщо ви зайняли вільне сидяче місце, не робіть вигляду, наче вас відволікає пейзаж за вікном, газета чи книга, ніби тому ви не помічаєте біля себе похилого віку жінку. Це стосується як хлопців, так і дівчат.
3. Якщо при вході в будь-який громадський транспорт хлопець пропускає дівчину вперед, то при виході він виходить першим і зупиняється, готовий допомогти їй, а якщо потрібно - подає руку. Так хлопець робить по відношенню до жінок усіх вікових категорій, а також по відношенню до літніх (хворих) чоловіків і дідухів.

В громадському транспорті не можна.

1. Грати на музичних інструментах чи включати голосно магнітофон;
2. Їсти, особливо морозиво, бо можна випадково забруднити когось-небудь чи себе самого;
3. Розгортати широко газету, заважаючи пасажирам;
4. Читати що-небудь через чуже плече;
5. Викидати сміття через вікно;
6. Займатись зачіскою і взагалі будь-яким туалетом;
7. Їздити в брудному одязі тощо.

8. При задушливій обстановці у транспорті треба спитати дозволу у тих, хто поруч стоїть або сидить: "Чи не зашкодить вам, якщо я відкрию вікно?"

Розмови в громадському транспорті.

Було б непогано, якби ви під час поїздки не забували, що навколо стоять і сидять пасажири, які мимоволі слухають, про що ви розповідаєте приятелю. Тому це не місце для душевних розмов. Тримайте свої секрети при собі, розкажете їх в іншому місці. Не говоріть про когось, називаючи ім'я та прізвище. І ні в якому разі не говоріть голосно.

Вимоги безпеки перед початком змагань.

1. Одягти спортивну форму і спортивне взуття з підошвою неслизькою, відповідну сезону і погоді.
2. Перевірити справність і надійність установки спортивного інвентарю та обладнання.
3. Ретельно розпушити пісок у стрибковій ямі - місці приземлення, перевірити відсутність в піску сторонніх предметів.
4. У місцях зіскоках зі спортивних снарядів покласти гімнастичні мати так, щоб їх поверхня була рівною.
5. Провести розминку.

Вимоги безпеки під час змагань.

1. Починати змагання і закінчувати їх тільки по сигналу (команді) судді змагань.
2. Не порушувати правила проведення змагань, строго виконувати всі команди (сигнали), які подаються суддею змагання.
3. Уникати зіткнень з іншими учасниками змагань, не допускати поштовхів і ударів по їх

руках і ногах.

4. При падінні необхідно згрупуватися, щоб уникнути отримання травми.
5. Перед виконанням вправ з метання подивитися, чи немає людей в секторі метання.
6. Перед стрибками у воду подивитися відсутність поблизу інших учасників змагань.

Вимоги безпеки після закінчення змагань.

1. Перевірити за списком наявність всіх учасників змагань.
2. Прибрати у відведений місце спортивний інвентар та обладнання.
3. Зняти спортивний одяг і спортивне взуття і прийняти душ або ретельно вимити обличчя і руки з милом.

Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях.

1. При виникненні несправності спортивного інвентарю та обладнання припинити змагання і повідомити про це судді змагань. Змагання продовжувати тільки після усунення несправності або заміни спортивного інвентарю та обладнання.
2. При поганому самопочутті припинити участь у спортивних змаганнях і повідомити про це судді змагань.
3. Про одержання травми учасником змагань негайно повідомити судді змагань і адміністрації установи, надати першу допомогу потерпілому, при необхідності відправити його до найближчої лікувальної установи.