

Инструкция участника соревнований

Кубок Республики Карелия

ЦАО «Ялгора»

11-17.07.2016

Парковка автотранспорта:

- парковка личного автотранспорта возможна в специально отведённых местах на территории ЦАО «Ялгора»;
- при парковке автомобилей следует выполнять указания разметки и дежурного;
- запрещается занимать места для разворота общественного транспорта, места парковки и проезда скорой медицинской помощи;
- размещение с целью проживания, приготовление пищи в дни соревнований на парковке категорически запрещено.

Размещение участников:

- размещение в палатках разрешается в специально отведённых местах на территории, прилегающей к ЦАО «Ялгора»;
- в местах размещения палаток необходимо соблюдать правила обращения с огнём

В пожароопасный сезон недопустимо:

- пользоваться открытым огнем;
- оставлять промасленный или пропитанный горючими веществами обтирочный материал;
- заправлять горючим баки двигателей, использовать неисправные машины, курить или пользоваться открытым - огнем вблизи машин, заправляемых горючим;
- оставлять бутылки или осколки стекла, так как они способны сработать как зажигательные линзы;
- выжигать траву под деревьями, на лесных полянах, прогалинах, а также стерню на полях и в лесу;
- разводить костры в хвойных молодняках, на торфяниках, лесосеках, в местах с сухой травой, под кронами деревьев, а также на участках поврежденного леса.

- действиях при грозе:

1. Для уменьшения вероятности поражения молнией тело человека должно иметь как можно меньше контактов с землей. Наиболее безопасной позой считается следующая: присесть, ступни поставить вместе, опустить голову и грудь на колени и предплечья, руками обхватить колени.
2. Можно сесть или встать на изоляционный материал: бревно, доску, камень, палатку, спальный мешок, веревку, рюкзак.
3. Не располагайтесь во время грозы рядом с железобетонным полотном, у водоема, у высотного объекта без молниеотвода.
4. Не касайтесь головой, спиной или другими частями тела поверхности скал, стволов деревьев, металлических конструкций.
5. В зоне относительной безопасности займите сухое место на расстоянии 1,5 -2 метра от высоких объектов: дерево, скала, опора ЛЭП.
6. Не находите рядом с включенными электроприборами, проводкой, металлическими предметами, не касайтесь их руками, не располагайтесь вблизи молниезащитного заземления.
7. Обойдите участок земли, куда попала молния, или переждите несколько минут, когда электричество рассеется.
8. Во время грозы постарайтесь сохранить одежду и тело сухим.
9. Незамедлительно вызовите пожарных и спасателей в случае возникновения пожара от удара молнии,

постарайтесь ликвидировать его своими силами.
10. Окажите помощь пострадавшим.

- действиях в случае укусов клещей и змей:

Прицепившись к человеку, клещ в течение 1 - 2 часов выбирает участки кожи, наиболее пригодные для присасывания.

Если Вам не удалось избежать присасывания клеща, прежде всего безотлагательно удалите его. Для этого наносят каплю жирного крема или масла, затем с помощью петли из тонкой нити аккуратно вытаскивают.

Если головка клеща оторвалась, извлеките ее с помощью продезинфицированной иглы.

Прием клещей проводит вирусологическая лаборатория ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Карелия» по адресу: г.Петрозаводск, ул. Пирогова, д. 12, подъезд № 10 ежедневно с 8-00 до 17-00 часов без перерыва, телефон 75-06-65. В выходные дни прием клещей проводится работниками «вахты» ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Карелия» по адресу: г.Петрозаводск, ул. Пирогова, д. 12 с 8-00 до 19-00.

При укусе змеи необходимо: отсосать или отжать яд из ранки, зафиксировать укушенную конечность, уложить пострадавшего в тепло, дать ему горячее питье и препараты, поддерживающие сердечную деятельность.

- запрещается:

- мытьё посуды и стирка в Онежском озере;

- захоронение мусора;

- купание в Онежском озере;

- необходимо пользоваться пластиковыми пакетами для мусора, складировать пакеты в специально отведённых местах для последующего вывоза;
- использовать в качестве туалетов только специально отведённые места;
- не шуметь после 23.00.

Кафе, бистро:

Запрещается

- посещать места приёма пищи в загрязнённой спортивной одежде и обуви с металлическими шипами;
- Использовать помещения в качестве мест для переодевания и хранения одежды;
- Запрещается вход со своей едой и напитками.

Канатная дорога:

Инструкция руководителю (тренеру) команды

- Присутствовать в местах проведения мероприятий (места стартов и финишей);
- Инструктировать своих участников по действиям во время нахождения на дистанциях (доводить информацию о границах района соревнований, действиям в случае потери ориентирования);
- Контролировать наличие экипировки у своих спортсменов перед стартом:
 - – компас;
 - -мобильный телефон (для участников МЖ-12;10; open).
- Не покидать места финишей, до момента прихода всех участников команды, своевременно информировать судей об истечении контрольного времени своих участников;
- Инструктировать своих участников по мерам безопасности:
- в пожароопасный сезон:

В пожароопасный сезон недопустимо:

- пользоваться открытым огнем;
- оставлять промасленный или пропитанный горючими веществами обтирочный материал;
- заправлять горючим баки двигателей, использовать неисправные машины, курить или пользоваться открытым - огнем вблизи машин, заправляемых горючим;
- оставлять бутылки или осколки стекла, так как они способны сработать как зажигательные линзы;
- выжигать траву под деревьями, на лесных полянах, прогалинах, а также стерню на полях и в лесу;
- разводить костры в хвойных молодняках, на торфяниках, лесосеках, в местах с сухой травой, под кронами деревьев, а также на участках поврежденного леса.

- действиях при грозе:

1. Для уменьшения вероятности поражения молнией тело человека должно иметь как можно меньше контактов с землей. Наиболее безопасной позой считается следующая: присесть, ступни поставить вместе, опустить голову и грудь на колени и предплечья, руками обхватить колени.
2. Можно сесть или встать на изоляционный материал: бревно, доску, камень, палатку, спальный мешок, веревку, рюкзак.
3. Не располагайтесь во время грозы рядом с железобетонным полотном, у водоема, у высотного объекта без молниеотвода.
4. Не касайтесь головой, спиной или другими частями тела поверхности скал, стволов деревьев, металлических конструкций.
5. В зоне относительной безопасности займите сухое место на расстоянии 1,5 -2 метра от высоких объектов: дерево, скала, опора ЛЭП.
6. Не находитесь рядом с включенными электроприборами, проводкой, металлическими предметами, не касайтесь их руками, не располагайтесь вблизи молниезащитного заземления.
7. Обойдите участок земли, куда попала молния, или переждите несколько минут, когда электричество рассеется.
8. Во время грозы постарайтесь сохранить одежду и тело сухим.
9. Незамедлительно вызовите пожарных и спасателей в случае возникновения пожара от удара молнии, постарайтесь ликвидировать его своими силами.
10. Окажите помощь пострадавшим.

- действиях в случае укусов клещей и змей:

Прицепившись к человеку, клещ в течение 1 - 2 часов выбирает участки кожи, наиболее пригодные для присасывания.

Если Вам не удалось избежать присасывания клеща, прежде всего безотлагательно удалите его. Для этого наносят каплю жирного крема или масла, затем с помощью петли из тонкой нити аккуратно вытаскивают.

Если головка клеща оторвалась, извлеките ее с помощью продезинфицированной иглы.

Прием клещей проводит вирусологическая лаборатория ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Карелия» по адресу: г.Петрозаводск, ул. Пирогова, д. 12, подъезд № 10 ежедневно с 8-00 до 17-00 часов без перерыва, телефон 75-06-65. В выходные дни прием клещей проводится работниками «вахты» ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Карелия» по адресу: г.Петрозаводск, ул. Пирогова, д. 12 с 8-00 до 19-00.

При укусе змеи необходимо: отсосать или отжать яд из ранки, зафиксировать укушенную конечность, уложить пострадавшего в тепло, дать ему горячее питье и препараты, поддерживающие сердечную деятельность

С памяткой ознакомился _____ / _____ /