

Инструкция участника соревнований

Кубок Республики Карелия

Пряжа

23-29.07.2018

Парковка автотранспорта:

- парковка личного автотранспорта запрещается в Центре соревнований и на подъездной дороге;
- при парковке автомобилей следует выполнять указания разметки;
- запрещается занимать места для разворота общественного транспорта;

Размещение участников:

- размещение в палатках разрешается в специально отведённых местах;
- мусор необходимо собирать в пластиковые пакеты (пакеты можно получить у организаторов), которые необходимо складировать в специально отведённых местах для последующего вывоза; запрещается захоронение мусора;
- для приготовления пищи запрещается разводить костры на открытом грунте;
- использовать в качестве туалетов только специально отведённые места;
- запрещается шуметь после 23.00;
- запрещается стирка и мытьё посуды в озере «Пряжинское» и вблизи родника;
- запрещается посещение зоны строительства и законсервированных построек на территории турбазы;
- купание на территории Центра соревнований запрещено;
- на территории имеется родник. В месте набора питьевой воды запрещается стирка, умывание и мытьё посуды;
- в Центре соревнований оборудован полевой душ и места для стирки, место набора воды для технических нужд;
- в местах размещения палаток необходимо соблюдать правила обращения с огнём.

Инструкция по пожарной безопасности

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.

Инструкция действий при грозе:

- 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;
- можно сесть или встать на изоляционный материал: бревно, доску, камень, палатку, спальный мешок, веревку, рюкзак;
- не располагайтесь во время грозы рядом с железобетонным полотном, у водоема, у высотного объекта без молниеотвода;
- не касайтесь головой, спиной или другими частями тела поверхности скал, стволов деревьев, металлических конструкций;
- в зоне относительной безопасности займите сухое место на расстоянии 1,5 -2 метра от высоких объектов: дерево, скала, опора ЛЭП;
- не находитесь рядом с включенными электроприборами, проводкой, металлическими предметами, не касайтесь их руками, не располагайтесь вблизи молниезащитного заземления;
- обойдите участок земли, куда попала молния, или переждите несколько минут, когда электричество рассеется;
- во время грозы постарайтесь сохранить одежду и тело сухим;
- незамедлительно вызовите пожарных и спасателей в случае возникновения пожара от удара молнии, постарайтесь ликвидировать его своими силами;
- окажите помощь пострадавшим.

Действия 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 автобусом № 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.

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: