

# Инструкция для участников соревнований Клубный Кубок Карелии

## Парковка автотранспорта:

- при парковке автомобилей запрещается перекрывать проезд по дорогам;

## Организация быта:

- установка палаток разрешается в специально отведённых местах;
- занимать подготовленные организаторами места для временного размещения под ещё не прибывшие команды и участников категорически запрещено;
- самовольное размещение участников в районе соревнований, в местах для этого непредусмотренных ЗАПРЕЩЕНО;
- мусор необходимо собирать в пластиковые пакеты (пакеты можно получить у организаторов), которые необходимо складировать в специально отведённых местах для последующего вывоза; запрещается захоронение мусора;
- количество содержимого мусора в пакете не должно препятствовать его герметичной упаковке (перевязке).
- 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 озерах;
- в Центре соревнований оборудован полевой душ и места для стирки, место набора воды для технических нужд.

## Инструкция по пожарной безопасности

1. Разведение костров запрещено
  2. При использовании газового оборудования подготовьте место – создайте вокруг минерализованную полосу
  3. Не бросайте в лесу окурки и стекло (стеклянные бутылки, банки и др.), поскольку при попадании солнечных лучей стекло может сыграть роль линзы. Не позволяйте детям играть со спичками.
  4. Не заправляйте горючим машину в лесу, перед выездом в лес на машине проверьте, чтобы не было неисправностей в топливной системе, не текло масло.
  5. Не засоряйте лес мусором. Забирайте его с собой из леса!
- Сообщить о возгорании в лесу можно по круглосуточному номеру прямой линии лесной охраны Карелии (8–814–2) 55–55–80.

## **Инструкция действий при грозе:**

- для уменьшения вероятности поражения молнией тело человека должно иметь как можно меньше контактов с землей;
- можно сесть или встать на изоляционный материал: бревно, доску, камень, палатку, спальный мешок, веревку, рюкзак;
- не располагайтесь во время грозы рядом у водоема, у высотного объекта без молниеотвода;
- не касайтесь головой, спиной или другими частями тела стволов деревьев;
- в зоне относительной безопасности займите сухое место на расстоянии 1,5 -2 метра от высоких объектов: дерево, опора ЛЭП;
- не находитесь рядом с включенными электроприборами, проводкой, металлическими предметами, не касайтесь их руками;
- 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. Первое средство профилактики- регулярные осмотры тела. 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 руководителя (тренера) команды (группы спортсменов)

- Присутствовать в местах проведения в период проведения мероприятий (места стартов и финишей);
- Проводить инструктаж участников (спортсменов) по действиям во время нахождения на дистанциях (доводить информацию о границах района соревнований, действиям в случае потери ориентирования);
- Контролировать наличие экипировки участников (спортсменов) перед выходом на старт: компас, мобильный телефон (для участников МЖ-12;10; open);
- Не покидать места финишей, до момента прихода всех участников (спортсменов) команды, своевременно информировать судей об истечении контрольного времени своих участников (спортсменов);
- Проводить инструктаж по правилам организации быта во время проведения соревнований и мерам безопасности, осуществлять контроль за их выполнением