



Утверждаю

Директор школы

В. А. Додонов

мая 2018 г.

**ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРАВИЛАМ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА
ЗАНЯТИЯХ В ВОЕННО-СПОРТИВНОМ КЛУБЕ ПО АЛЬПИНИЗМУ
ИОТ – 20 – 18**

1. При организации занятий по альпинизму в военно-спортивном клубе учащиеся обязаны знать и соблюдать следующие правила:

1.1. Нельзя использовать некачественное или неисправное снаряжение

1.2. Проявлять максимум внимания при выполнении различных упражнений

1.3. В обязательном порядке использовать защитные приспособления: каску, беседку, полную обвязку, грудную обвязку, там, где необходимо – рукавицы (перчатки).

1.4. Во время тренировок и соревнований снимать защитные приспособления не разрешается до полного окончания тренировки или соревнования.

2. Лестницы:

2.1. Лестницы, как штурмовые, так и транспортные, могут быть изготовлены из тросов, веревки, репшнура, стропы и других материалов, имеющих сопротивление статической нагрузки не менее 500 КГС. На лестницах не должно быть режущих кромок, колющих концов, потертостей и разрывов прядей;

2.2. Лестницы должны пройти испытание;

3. При работе с веревкой:

3.1. Рабочие веревки, применяемые для организации страховки, перил и сопровождения, должны быть диаметром не менее 10 мм;

3.2. Если веревка повреждена (перебита, сорвана оплетка и т.п.), ее эксплуатация должна быть немедленно прекращена;

3.3. Прежде чем ей довериться, убедись, что веревка не спутана, не заклинена, не повреждена, достаточно прочна и не вызовет при рывке срыва неустойчивых предметов;

3.4. Если возможно проскальзывание веревки через руки, работай в рукавицах; 3.5.

Закрепляя веревку на высоте, подумай, как будешь спускать ее в низ.

4. Страховка:

4.1. Самодельные страховочные системы для тренировок не допускаются, можно использовать только сертифицированные страховочные системы.

4.2. Страховка обязательна во всех случаях, когда возможность самозадержания при срыве вызывает сомнение;

4.3. Страховка должна быть надежной;

4.4. В случаях, когда способ страховки или надежность крепления страховки вызывают сомнения, должна быть применена дублирующая страховка;

4.5. Прочность опор для страховки (выступов, крюков, упоров, конструкций и т.д.) должна быть проверена, а площадка для размещения страхующих – удобной и безопасной;

4.6. Точки для страховки и положение страхующего должны быть выбраны с учетом направления предполагаемого рывка;

4.7. Руки страхующего должны быть защищены;

4.8. Снаряжение для страховки должно быть исправным и проверенным;

- 4.9. Нельзя начинать движение без согласия страхующего;
- 4.10. Нельзя снимать страховку до получения сигнала страхуемого о том, что он находится в безопасной зоне или использует само страховку;
- 4.11. Само страховка должна быть выполнена из основной веревки диаметром не менее 10мм и длиной не более 1,5м.
5. Спуск:
- 5.1 При спуске следует использовать спусковые устройства (восьмерка, лепесток, гребенка, стопор и т.д.)
- 5.2. При работе с веревкой на спуске необходимо заправить веревку в спусковое устройство и, придерживая, дать возможность ей скользить;
- 5.3. Для кратковременной остановки зажать веревку ниже спускового устройства;
- 5.4. Для длительной остановки – закрепить веревку в спусковом устройстве;
- 5.5. Не допускать резких передвижений по веревке;
- 5.6. Не допустимо пользоваться спусковыми устройствами без дополнительного применения страховочной петли со схватывающим узлом на страховочной веревке или без страховки, обеспечиваемой другим спасателем, или иным страховочным устройством;
6. При передвижении с использованием перил:
- подниматься вдоль веревки или оставив ее между ног;
 - использовать выступы для постановки ног;
 - руками придерживать за веревку;
 - при спуске двигаться лицом к стене;
 - нельзя туго натягивать веревку;
 - нельзя наступать на веревку
7. Организация спуска «пострадавшего»:
- спуск осуществляется с помощью лебедки или тормозящих устройств;
 - число спусковых веревок при любом спуске определяется правилом: «Каждому – по основной веревке»;
8. Подъем «пострадавшего»:
- 8.1. При любом способе подъема сначала необходимо определить состояние «пострадавшего»;
- 8.2. «Пострадавшего» закрепляют на страховочную беседку;
- 8.3. Пропускают веревку под грудной обвязкой;
- 8.4. Организовать «пострадавшему» и сопровождающему после выхода их на площадку само страховку, затем отстегнуть веревки и снять систему;
- 8.5. Под страховка тянущей веревки обязательна.
9. Карабины:
- 9.1. Все карабины должны иметь предохранительные муфты;
- 9.2. Карабины без муфт могут применяться только для транспортировки груза и для закрепления свободных концов веревок, не работающих на страховке и сопровождении, а также на оттяжках.
10. Крючья:
- Крючья, применяемые для постановки и прохождения дистанций, должны быть сертифицированы, и не иметь повреждений. Количество крючьев, необходимых для организации станций, должно быть не менее числа человек на данной станции + 1 крюк.

11. Узлы:

11.1. Применяемые для выполнения технических приемов узлы должны быть:

а) узлы для связывания концов веревки: прямой, академический, встречный, ткацкий, брамшкотовый, гребвайн;

б) узлы для присоединения веревки к объекту (опоре): проводник, проводник-восьмерка, стремя, двойной проводник, беседочный, булинь, австрийский проводник, карабинная удавка, штыковой;

в) схватывающие: прусик, австрийский, Бахмана, несимметричный, схватывающий;

г) контрольные: простой, восьмерка.

11.2. Все завязанные узлы, в том числе и контрольные, должны иметь выход свободного конца не менее 50 мм.

11.3. Каждый узел должен использоваться в соответствии с его предназначением.

Инструкция разработана заместителем директора по УВР (ЗОТ)

Т.В. Додоновой