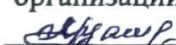


Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
города Набережные Челны «Детский физкультурно-оздоровительный центр
«Дельфин №8»

Согласовано
Председатель первичной профсоюзной
организации
 Р.В.Арзамасцева



Введено в действие приказом
от 04.05. 022 г. № 35

ИНСТРУКЦИЯ
по технике безопасности
для обучающихся в спелеопоходах
ИТБ - 38 - 2022

Правила техники безопасности



Общие меры безопасности:

Пещеры имеют агрессивную среду, и человеку очень тяжело там существовать. В пещерах холодно, влажно, темно и сыро. Спуски в пещеры в основном вертикальные, и это подразумевает специальные требования, предъявляемые к оборудованию, так как вам придется преодолевать различные уступы и колодцы. Спелеологи должны быть очень хорошо проинформированы и подготовлены к такого рода спускам.

Спелеология - это очень ответственный вид спорта, и она требует от людей, которые решились этим заниматься, многоплановой подготовки. Подготовка должна быть очень серьезной, и она состоит из таких составляющих как техническая, теоретическая, психологическая и физическая подготовка. И для того, чтобы избежать ненужного риска, вам следует начать заниматься сначала в клубе под наблюдением серьезных инструкторов.

Помните, что посещение городских коллекторов, действующих выработок и охраняемых объектов ГО запрещено законом

Не рекомендуется в первый раз спускаться в пещеру самостоятельно без знающего человека, тем более в одиночку.

- Зажигалки и спички нельзя считать источником света и ходить на подобном свете также не рекомендуется.
 - **Внимание! Посещение подземных объектов – естественных пещер, старых горных выработок и т.п. – опасно для вашей жизни!**
1. Если человек идет в первую свою заброску - он должен выслушать обязательный предварительный инструктаж.
 2. Каждый участник заброски проходит **обязательную** запись в журнале системы.
 3. В журнале системы каждый фиксирует время начала своей заброски, предполагаемое время выброски, планируемое место стоянки, а также момент выброски (когда покидает систему).
 4. В первые 5 забросок заброска происходит **только** в группе с проводником.
 5. При передвижении по пещере должно быть не менее одного-трех должным образом подготовленных спелеологов, хорошо знающих систему.

6. Самостоятельные прогулки - **ТОЛЬКО** с оповещением старшего группы и обозначением времени отсутствия и контрольного срока явки.
7. Обязательное строгое соблюдение инструкции по технике безопасности и указаний инструктора-групповода.
8. Группа вышедшая на маршрут должна иметь мед.аптечки.
9. Спелеолог должен быть готов в любую минуту оказать посильную тех. и мед.помощь товарищу.
10. В процессе передвижения по пещере необходимо всё время контролировать состояние стен и уступов, избегая обвалоопасных участков.
11. Каждый участник подземных работ (и просто нахождения в пещере/каменоломне) должен иметь не менее двух независимых источников света, обеспеченных двукратным запасом питания от планируемого времени нахождения в системе, а также надежное, испытанное личное снаряжение, одежду и обувь соответствующую условиям пещеры.
12. Нельзя разводить костры в пещере - пользуйтесь горелкой.
13. Бережно относитесь к водокапам и озерам.

Прохождение пещеры:

1. Стены и потолок: - руками, спиной, ногами, рюкзаками, любыми другими предметами - **НЕ ТРОГАТЬ!**
2. Не дергать никаких торчащих из стен и особенно потолка камней, это могут быть замковые. **ЗАМКОВЫЕ КАМНИ НЕ ТРОГАТЬ!!!**
3. Запрещается громко кричать, кидаться камнями, кладкой, взрывать хлопушки, петарды, а также создавать другие громкие звуки.
4. Ни в коем случае нельзя разбирать завалы.
5. По мере продвижения по пещере необходимо все время оценивать состояние пород, отмечая обвалоопасные участки, камнепадные места, а также ненадежность используемых опор.
6. Если применялась система маркировки, то при выходе из пещеры все метки снимаются, чтобы не дезориентировать другие группы и не загрязнять пещеру.
7. При малейшем подозрении на загазованность полости, ее необходимо проверить с помощью источника с открытым пламенем. В местах с повышенной концентрацией метана пламя начинает гореть ярче. Если в пещере накапливается углекислота, пламя уменьшается и гаснет. Время пребывания в таких местах должно быть ограниченным.
8. Не рекомендуется устраивать в пещере спецэффекты, как то запускание петард, ракет. Все это опасно для вашей жизни и оказавшихся рядом людей.
9. Не светите в глаза участникам спелеопохода.
10. Во время прохождения каждый обязан следить за собственным самочувствием, о недомогании, сильной усталости сообщить руководителю группы.
11. В пещерах всегда существует опасность обезвоживания организма. Обезвоживание происходит постепенно, но значительно снижает работоспособность организма и все время увеличивается, даже если вы напились после нескольких часов работы. Пить в пещере необходимо понемногу, но часто (через 20-30 минут по 2-3 глотка).

Можно пить энергетические напитки или воду с солью и сахаром, что восстанавливает солевой баланс и придает силы.

12. Оставляйте мусор только в специально отведенных местах, либо выносите на поверхность.
13. Справлять естественные потребности необходимо в специально отведенных местах.
14. Внутри пещеры нельзя уходить от группы по одиночке.
15. Опасность одиночного посещения пещер:
 - - это опасность заблудиться в пещере;
 - - опасность травмирования, переохлаждения.
16. Если понял, что заблудился - то выйти на самый утопанный проход и сидеть ждать.
17. Если вы по какой-то причине остались без света, не пытайтесь выйти – без света это невозможно. Оставайтесь на месте и ждите.
18. Ничего нигде не копать.

Экология:

1. Место стоянки (около пещеры и в пещере) после ухода туристов должно быть чище, чем до их прихода. Мусор, пищевые отходы забирайте с собой - для утилизации в городе.
2. Не отбивайте сталактиты, «каменные цветы» на стенах. В одну минуту можно уничтожить то, что создавалось природой тысячами лет.
3. Не шумите – не пугайте летучих мышей. Вылетев зимой из пещеры, они погибнут. Летучие мыши не мешают вам бодрствовать, а вы не мешайте им спать. Летучие мыши уже давно в «Красной книге».
4. Не выдалбливайте, не пишите копотью факела или краской на стенах пещеры свои имена и даты.

Разработал специалист по ОТ

Н.Е.Бушуева