



## **2. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

2.1. К спортивным соревнованиям допускаются дети школьного возраста, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Воспитанники специальных медицинских групп к спортивным соревнованиям не допускаются.

2.2. Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.

2.3. При проведении спортивных соревнований возможно воздействие на воспитанников следующих опасных факторов:

- травмы при проведении спортивных соревнований с использованием неисправных спортивных снарядов и оборудования;
- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы во время прыжков в длину и высоту при неподготовленной прыжковой яме;
- травмы при нахождении в зоне броска во время спортивных соревнований по метанию;
- травмы при столкновении во время бега или спортивной игре, при падениях во время спуска с горы на лыжах;
- обморожения при проведении спортивных соревнований по лыжам при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже 20°C;
- травмы и утопления во время проведения спортивных соревнований по плаванию;
- проведение соревнований без разминки.

2.4. Спортивные соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующих виду соревнований, сезону и погоде.

2.5. При проведении спортивных соревнований должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи пострадавшим.

2.6. О каждом несчастном случае с участниками соревнований немедленно сообщить руководителю соревнований и администрации Учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение. При неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить соревнования и сообщить об этом руководителю соревнований.

2.7. Во время спортивных соревнований участники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

2.8. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

## **3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ**

3.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой, соответствующую сезону и погоде.

3.2. Проверить исправность и надежность установки спортивного инвентаря и оборудования.

3.3. В местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

3.4. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме – месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

3.5. Провести разминку.

## **4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ**

- 4.1. Начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи соревнований.
- 4.2. Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьей соревнований.
- 4.3. Избегать столкновений с другими участниками соревнований. Не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам.
- 4.4. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- 4.5. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.
- 4.6. Перед прыжками в воду посмотреть отсутствие вблизи других участников соревнований.
- 4.7. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.
- 4.8. Не стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнений другими обучающимися.
- 4.9. При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.
- 4.10. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

## **5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

- 5.1. При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить соревнования и сообщить об этом судье соревнований. Соревнования продолжать только после устранения неисправности или замене спортивного инвентаря и оборудования.
- 5.2. При плохом самочувствии прекратить участие в спортивном соревновании и сообщить об этом судье соревнований.
- 5.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить соревнования, эвакуировать участников соревнования из спортивного зала, сообщить о пожаре администрации Учреждения и в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.
- 5.4. При получении травмы участником соревнования немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом судье соревнования и администрации Учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

## **6. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ**

- 6.1. Проверить по списку наличие всех участников соревнований
- 6.2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь и оборудование.
- 6.3. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
- 6.4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

*С инструкцией ознакомлен(а) и согласен(а).*

Дата \_\_\_\_\_ Подпись \_\_\_\_\_ Расшифровка подписи \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_