

СОГЛАСОВАНО

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДЁН:

Ответственный по ОТ и ТБ
Антонов Ю.В.

Заместителем директора по УВР
Большакова Г.А.

Директор МОУ «СОШ №3
п.Дарасун»
Калганова О.В.

от 07.02.2022г

от 07.02.2022г

от 07.02.2022г

ИНСТРУКТАЖ ТБУ – 11

Правила техники безопасности при проведении спортивных мероприятий

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1 К спортивным соревнованиям допускаются студенты, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж. Студенты подготовительной и специальной медицинских групп к спортивным соревнованиям не допускаются.

1.2 Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.

1.3 При проведении спортивных соревнований возможно воздействие на их участников 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 или высоту при неподготовленной прыжковой яме;
- травмы при нахождении в зоне броска во время спортивных соревнований по метанию;
- травмы при столкновениях во время бега или спортивной игре, при падениях во время спуска с горы на лыжах или при прыжках с лыжного трамплина; 2,0 м/с и при температуре воздуха ниже - 20оС;
- травмы и утопления во время проведения спортивных соревнований по плаванию при прыжках в воду головой вниз на мелком месте или нахождении рядом других участников соревнований;
- проведение соревнований без разминки.

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

1.5 При проведении спортивных соревнований должна быть медаптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.6 О каждом несчастном случае с участниками спортивных 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 соревнования прекратить и сообщить об этом руководителю соревнований.

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

1.8 Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции, привлекаются к дисциплинарной ответственности и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил техники безопасности и охраны труда.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ СОРЕВНОВАНИЙ

2.1 Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой, соответствующую сезону и погоде.

2.2 Проверить исправность и надежность установки спортивного инвентаря и оборудования.

2.3 Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

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

2.5 Провести разминку.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАНИЙ

- 3.1 Начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи соревнований.
- 3.2 Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьей соревнования.
- 3.3 Избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам.
- 3.4 При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- 3.5 Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.
- 3.6 Перед прыжками в воду посмотреть отсутствие вблизи других участников соревнований.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

- 4.1 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.
- 4.2 При плохом самочувствии прекратить участие в спортивных соревнованиях и сообщить об этом судье соревнований.
- 4.3 О получении травмы участником соревнований немедленно сообщить судье соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ СОРЕВНОВАНИЙ

- 5.1 Проверить по списку наличие всех участников соревнований.
- 5.2 Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование.
- 5.3 Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Инструкция № 1

по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике

1. Общие требования охраны труда.

- 1.1. К занятиям лёгкой атлетикой допускаются учащиеся школы, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.2. При проведении занятий по лёгкой атлетике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
 - травмы при падении на скользком грунте или твёрдом покрытии;
 - травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
 - травмы при выполнении упражнений без разминки.
- 1.4. При проведении занятий по лёгкой атлетике должна быть мед. аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
- 1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю.
- 1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения учебных занятий и правила личной гигиены.
- 1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования охраны труда перед началом занятий.

- 2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме – месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.
- 2.3. Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т. п.).
- 2.4. Провести разминку.

3. Требования охраны труда во время занятий.

- 3.1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.
- 3.2. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.
- 3.3. Не выполнять прыжки на неровном, скользком и рыхлом грунте, не приземляться при прыжках на руки.
- 3.4. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.
- 3.5. Не производить метания без разрешения учителя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.
- 3.6. Не стоять справа от метającego, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения учителя.
- 3.7. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях.

- 4.1. При плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом учителю.
- 4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования охраны труда по окончании занятий.

- 5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
- 5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Инструкция № 2 по технике безопасности при проведении занятий по спортивным и подвижным играм

1. Общие требования охраны труда.

- 1.1. К занятиям по спортивным и подвижным играм допускаются учащиеся школы, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
- 1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий по подвижным и спортивным играм возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
 - травмы при столкновениях;
 - травмы при нарушении правил проведения игры;
 - травмы при падениях на мокром, скользком полу или площадке.
- 1.4. Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
- 1.5. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм должна быть мед. аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
- 1.6. Руководитель занятий и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
- 1.7. О каждом несчастном случае с обучающимся руководитель занятий обязан немедленно сообщить администрации школы, оказать первую помощь пострадавшему.
- 1.8. В процессе занятий руководитель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношение спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
- 1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкций по охране труда привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования охраны труда перед началом занятий.

- 2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Проверить надёжность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот, баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования.

2.3. Тщательно проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке и вблизи нее.

2.4. Провести физическую разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

3. Требования охраны труда во время занятий.

3.1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) руководителя занятий.

3.2. Строго выполнять правила проведения подвижной игры.

3.3. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя занятий.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях.

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации школы. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации школы и родителям, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара немедленно прекратить занятия, эвакуировать обучающихся, сообщить о пожаре администрации школы и в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

5. Требования охраны труда по окончании занятий.

5.1. Убрать в отведённое место спортивный инвентарь и провести влажную уборку.

5.2. Тщательно проветрить помещение.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь; принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

1. Общие требования охраны труда.

- 1.1. К занятиям гимнастикой учащиеся школы, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.2. При проведении занятий по гимнастике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий по гимнастике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
 - травмы при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений без страховки;
 - травмы при выполнении гимнастических упражнений без использования гимнастических матов;
 - травмы при выполнении упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями, а также на загрязненных снарядах.
- 1.4. На уроке должна быть мед. аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
- 1.5. При проведении занятий по гимнастике соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
- 1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности спортивного оборудования прекратить занятия и сообщить об этом учителю.
- 1.7. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.
- 1.8. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования охраны труда перед началом занятий.

- 2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Протереть гриф перекладины сухой ветошью и зачистить мелкой наждачной бумагой, проветрить спортивный зал.
- 2.3. Проверить надежность крепления перекладины, крепления опор гимнастического коня и козла, крепление стопорных винтов брусев.
- 2.4. В местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

3. Требования охраны труда во время занятий.

- 3.1. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без учителя или его помощника, а также без страховки.
- 3.2. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.
- 3.3. Не стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнений другим обучающимся.
- 3.4. При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться мягко, на носки ступней, пружинисто приседая.
- 3.5. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях.

- 4.1. При появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом учителю.
- 4.2. При возникновении пожара немедленно прекратить занятия, эвакуировать обучающихся, сообщить о пожаре администрации школы и в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.
- 4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования охраны труда по окончании занятий.

- 5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.2. Протереть гриф перекладины сухой ветошью и зачистить мелкой наждачной бумагой, проветрить спортивный зал.
- 5.3. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
- 5.4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Инструкция № 4 по технике безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке

1. Общие требования охраны труда.

- 1.1. К занятиям по лыжной подготовке допускаются учащиеся школы, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.2. При проведении занятий по лыжной подготовке соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха
- 1.3. При проведении занятий по лыжной подготовке возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
 - обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже - 20° С;
 - травмы при ненадежном креплении лыж к обуви;
 - потертости ног при неправильной подгонке лыжных ботинок;
 - травмы при падении во время спуска с горы или при прыжках с лыжного трамплина.
- 1.4. При проведении занятий по лыжной подготовке должна быть мед. аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
- 1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности лыжного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю.
- 1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.
- 1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования охраны труда перед началом занятий.

- 2.1. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки. При температуре воздуха ниже -10°С надеть плавки.
- 2.2. Проверить исправность лыжного инвентаря и подогнать крепление лыж. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру ноги.
- 2.3. Проверить подготовленность лыжни или трассы, отсутствие в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.

3. Требования охраны труда во время занятий.

- 3.1. Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 34 м, с горы - не менее 30м.
- 3.2. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.
- 3.3. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы во избежание столкновений с другими лыжниками.
- 3.4. Следить друг за другом и немедленно сообщить учителю о первых же признаках обморожения.
- 3.5. Во избежание потертостей ног не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях.

- 4.1. При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности его починить в пути, сообщить об этом учителю и с его разрешения двигаться к месту расположения учреждения.
- 4.2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом учителю.
- 4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

5. Требования охраны труда по окончании занятий.

- 5.1. Проверить по списку наличие всех обучающихся.
- 5.2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Инструкция № 5 по технике безопасности на спортивных площадках

1. Общие требования охраны труда.

При занятиях спортивными и подвижными играми.

- Все обучающиеся обязаны заниматься в спортивной форме (тренировочный костюм или майка, трусы, кроссовки).
- Запрещается заниматься с кольцами, браслетами на руках, серьгах в ушах и другими посторонними предметами на теле.
- Ногти при занятиях должны быть коротко стрижены.
- Очки при занятиях должны быть закреплены резинкой.
- Во время игры необходимо соблюдать дисциплину. Выполнять требования и указания преподавателя, судьи, капитана команды.
- Занятия должны проходить на сухой площадке.
- Все острые и выступающие предметы должны быть ограждены или заставлены матами.

При занятиях легкой атлетикой.

1. При занятиях легкой атлетикой использовать спортивную форму: Тренировочный костюм; кроссовки; трусы и майку.
2. Бег на короткие дистанции выполнять только по своей дорожке.
3. Исключить резкую остановку.
4. Исключить бег по одной дорожке на встречу друг другу.
5. При выполнении прыжков в яму с песком, песок разрыхлить, выровнять место приземления.
6. Грабли и лопаты не оставлять в секторе приземления.
7. Грабли класть зубьями вниз.
8. Перед метанием снаряда (гранаты, мяч). Посмотреть, нет ли людей в направлении метания.
9. Нельзя подавать снаряд броском.
10. Не ловить низко опущенными кистями рук, во избежание ушиба пальцев о грунт.
11. Не ловить снаряд, стоя ногами вместе во избежание падения ядра на ноги.
12. Не пересекать места занятий метания.
13. Не стоять при групповых занятиях справа от метаемого, не ходить за снарядом без разрешения.
14. Перед метанием в мокрую погоду вытирать снаряд (гранату) насухо.

Инструкция № 6
по технике безопасности при проведении занятий
по баскетболу

1. Общие требования охраны труда.

- 1.1. К занятиям по баскетболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
- 1.2. Занятия по баскетболу должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
- 1.3. Обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
- 1.4. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
- 1.5. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил техники безопасности.
2. Требования безопасности перед началом занятий.
 - 2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
 - 2.2. Приступать к занятиям после проверки надежности установки и крепления баскетбольных щитов, отсутствия посторонних предметов на полу или спортивной площадке.
 - 2.3. Обязательно участвовать в разминке.
3. Требования безопасности во время занятий.
 - 3.1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) педагога (тренера).
 - 3.2. Строго выполнять правила проведения баскетбола.
 - 3.3. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
 - 3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
 - 3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) педагога (тренера).
4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.
 - 4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом педагогу (тренеру). Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
 - 4.2. При получении обучающимися травмы немедленно сообщить о произошедшем педагогу (тренеру), при необходимости помочь оказать первую помощь пострадавшему.
 - 4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.
5. Требования безопасности по окончании занятий.
 - 5.1. Под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения.
 - 5.2. Организованно покинуть место проведения занятий.
 - 5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

Инструкция № 7
по технике безопасности при проведении занятий
по футболу

1. Общие требования охраны труда.

1. К занятиям по футболу допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
 - при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
 - при нахождении в зоне удара;
 - при наличии посторонних предметов на поле;
 - при слабо укрепленных воротах;
 - при игре без надлежащей формы (щитки, бутсы и т. д.)

3. У тренера-учителя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивную футбольную форму и обувь с шипованой подошвой.
2. Тщательно проверить отсутствие на поле посторонних предметов, ям, луж и т. д.
3. Провести физическую разминку.
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в футбол.

Требования безопасности во время занятий

1. Опоздавшие к рапорту дежурного к занятиям не допускаются.
2. Во время занятий на поле не должно быть посторонних лиц.
3. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях футболист должен уметь применять приёмы само страховки.
4. Соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приёмы.
5. За воротами и в 10 метрах от поля не должны находиться посторонние лица.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю – тренеру.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.
3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать [спортивный инвентарь](#) в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и [спортивную обувь](#).
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить учителю-тренеру.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

К занятиям в спортивном зале допускаются:

- лица от 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий физической культурой;
- лица до 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий физической культурой, в сопровождении взрослых;
- прошедшие инструктаж по [технике безопасности](#);
- одетые в [спортивную одежду](#), соответствующую проводимому виду занятий.

При нахождении в спортивном зале занимающиеся обязаны соблюдать Правила по ТБ.

График проведения занятий в спортивном зале определяется:

-расписанием занятий, составляющимся Руководителем [спортивного клуба](#).

К занятиям в спортивном зале не допускаются:

- лица, находящиеся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.

Опасными факторами в спортивном зале являются:

- физические (напольное покрытие; спортивное оборудование и инвентарь; опасное напряжение в электрической сети; система вентиляции; статические и динамические перегрузки);
- химические (пыль).

Занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

Занимающиеся должны знать место нахождения аптечки и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить работнику, проводящему занятия в спортивном зале.

Занимающимся запрещается без разрешения работника, проводящего занятия в спортивном зале, подходить к имеющемуся в спортивном зале и во вспомогательных помещениях (раздевалки и т. п.) оборудованию и инвентарю и пользоваться им.

Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей Инструкции, удаляются из зала.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

Изучить содержание настоящей Инструкции.

С разрешения работника, проводящего занятия в спортивном зале, пройти в раздевалку и переодеться в спортивную форму; снять с себя часы, цепочки, кольца, браслеты, сережки, острые заколки и другие посторонние предметы. Откажитесь от жевательной резинки.

С разрешения работника, проводящего занятия в спортивном зале, пройти в зал.

Разрешается брать с собой в зал только вещи, необходимые для занятий.

Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

Во время занятий занимающийся обязан:

- соблюдать настоящую инструкцию;
- неукоснительно выполнять все указания работника, проводящего занятия;
- при поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
- использовать спортивный инвентарь только с разрешения и под руководством работника, проводящего занятия;
- выполнять упражнения на спортивных снарядах, спортивном оборудовании только в присутствии работника, проводящего занятия и с его страховкой;
- при выполнении прыжков приземляться мягко, на носки, пружинисто приседая;
- при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке во избежание столкновений;

Занимающимся запрещается:

- стоять близко от других учащихся, выполняющих упражнения;
- кричать, громко разговаривать и отвлекать других во время выполнения упражнений;
- выполнять любые действия без разрешения работника, проводящего занятия;
- использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;
- производить самостоятельно разборку, сборку и ремонт спортивного оборудования и приспособлений;
- вносить в спортивный зал или выносить из него любые предметы без разрешения работника, проводящего занятия.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, возникновении кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом работнику, проводящему занятия в спортивном зале.

При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании и т. п.) немедленно сообщить об этом работнику, проводящему занятия в спортивном зале, и действовать в соответствии с его указаниями.

При получении травмы сообщить об этом работнику, проводящему занятия.
При необходимости и возможности помочь работнику, проводящему занятия, оказать пострадавшему первую медицинскую помощь.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

Сдать использованное оборудование и инвентарь работнику, проводящему занятия в спортивном зале.
Переодеться и с разрешения работника, проводящего занятия, выйти из спортивного зала.
При обнаружении неисправности оборудования, [системы вентиляции](#), работы электрических приборов, нарушения целостности окон или тента проинформировать об этом работника, проводящего занятия.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА УРОКАХ ФИЗКУЛЬТУРЫ.

ИНСТРУКЦИЯ По охране труда при проведении занятий по легкой [атлетике](#) 1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

- 1.1. К занятиям допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказания по состоянию здоровья.
- 1.2. При проведении занятий по легкой атлетике соблюдать правила поведения, расписания учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих факторов:
 - травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
 - травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
 - выполнение упражнений без разминки.
- 1.4. При проведении занятий по легкой атлетике должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой медицинской помощи при травмах.
- 1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.
- 1.6. В процесс занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.
- 1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

- 2.1. Надеть спортивный костюм и [спортивную обувь](#) с нескользкой подошвой
 - 2.2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме – месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.
 - 2.3. Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т. п.).
 - 2.4. Провести разминку.
- #### **3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ**
- 3.1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15м за финишную отметку.
 - 3.2. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящуюся» остановку.
 - 3.3. Не выполнять прыжки в неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.
 - 3.4. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.
 - 3.5. Не проводить метания без разрешения преподавателя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

- 3.6. Не стоять справа от метящего, не находиться вблизи броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения преподавателя.
- 3.7. Не подавать друг другу снаряд для метания броском.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЙ

- 4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.
- 4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

- 5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.
- 5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
- 5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки.

ИНСТРУКЦИЯ При охране труда при проведении занятий по спортивным играм (футбол, волейбол, баскетбол и т. д) 1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

- 1.1. К занятиям по спортивным и подвижным играм допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
- 1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
 - травмы при столкновениях, нарушениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.
- 1.4. Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
- 1.5. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой медицинской помощи при травмах.
- 1.6. Руководитель занятий и обучающиеся обязаны соблюдать правила противопожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
- 1.7. О каждом несчастном случае с обучающимся руководитель занятий обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую медицинскую помощь пострадавшему.
- 1.8. В процессе занятий руководитель и обучающийся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
- 1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергается внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

- 2.1. Надевать спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот, баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования.
- 2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.
- 2.4. Провести разминку, тщательно проверить спортивный зал.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

- 3.1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде руководителя занятий.
- 3.2. Строго выполнять правила подвижной игры.
- 3.3. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

- 3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- 3.5. Внимательно слушать и выполнять команды руководителя занятий.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЙ

- 4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования и инвентаря.
- 4.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости – отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

- 5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала
- 5.2. Тщательно проверить спортивный зал.
- 5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

ИНСТРУКЦИЯ по технике безопасности для тренеров-представителей и участников во время проведения соревнований 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

- 1.1. Тренер-представитель команды несет ответственность за жизнь, здоровье и безопасность участников соревнований, кроме дистанций, где ответственность за безопасность участников несет ГСК при выполнении тренером-представителем пункта 2.1.1. данной инструкции.
- 1.2. Выход членов команды за пределы лагеря осуществляется только с разрешения руководителей команды.
- 1.3. Размещение палаток команд производится в строго отведенном комендантом месте. Категорически запрещается установки бивуаков вне зоны лагеря.
- 1.4. Организация питания участников в столовой лагеря.
- 1.5. Допускается самостоятельное оказание первой доврачебной медицинской помощи участникам только в случае мелких травм (ссадины, мелкие порезы и т. д.). Во всех остальных случаях травмированного или заболевшего участника необходимо немедленно показать врачу соревнований.
- 1.6. Периодически проводить осмотр членов группы на предмет обнаружения клещей.
- 1.7. Снаряжение участников проходит обязательный осмотр и утверждение в технической комиссии соревнований. Снаряжение участников может быть отбраковано в соответствии с требованиями, предъявляемыми к используемому снаряжению, а также по решению технической комиссии, старшего судьи на этапе. Отбракованное снаряжение подлежит немедленной замене, новое снаряжение предоставляется на проверку. Отбракованное снаряжение сдается участниками в техническую комиссию в транспортном мешке участника и запечатывается до конца соревнований. Используется снаряжение на дистанциях согласно, инструкций производителя по применению данного снаряжения.
- 1.8. Занятия на тренировочных полигонах разрешаются только в отдельном месте и в определенное время в присутствии руководителей.

- 1.9. Спортсменам, представителям и болельщикам, не принимающим участие в прохождении дистанции, запрещено находиться за ограничением дистанции.
- 1.10. Категорически запрещается:
- 1.10.1. Выбрасывать бытовые и пищевые отходы в не отведенные для этой цели места.
 - 1.10.2. Курить и употреблять алкогольные и слабоалкогольные напитки.
 - 1.10.3. Употреблять для питья речную воду.
 - 1.10.4. Оставлять без присмотра личные вещи.
 - 1.10.5. Купание участников, умывание должно проводиться только в отдельных местах;
 - 1.10.6. Использование в пищу подозрительных на качество продуктов, незнакомых ягод и грибов;
 - 1.10.7. Вырубка зеленых насаждений;
 - 1.10.8. Разведение костра;
 - 1.10.9. Использование открытого огня в палатках;
 - 1.11. Автотранспорт располагается на отведенной комендантом площадке;
 - 1.12. Категорически запрещено маневрирование автотранспорта на территории лагеря в темное время суток;
 - 1.13. Любое передвижение автотранспорта по поляне соревнований согласовывается с комендантом;
 - 1.14. Запрещена заправка топливом, слив масел и мытье машин вблизи лагеря.

2. ОБЯЗАННОСТИ ПРЕДСТАВИТЕЛЯ КОМАНДЫ

2.1. Тренер-представитель команды обязан:

- 2.1.1. Перед началом соревнований проверить соответствие спортивной формы, снаряжения, физической и технической подготовки участников требованиям «Регламента проведения соревнований по группе дисциплин «Дистанция – пешеходная», «Общих условий » и других официальных документов данных соревнований
- 2.1.2. Соблюдать выполнение санитарно-гигиенических требований в местах размещения и общего пользования.
- 2.1.3. Выполнять и обеспечивать выполнение участниками «Программы соревнований».
- 2.1.4. Немедленно пресекать неспортивное поведение участников.
- 2.1.5. Довести до участников содержание данной Инструкции.
- 2.1.7. При потере, несчастном случае, заболевании или недомогании участника немедленно сообщить об этом в ГСК.

2.2. Тренер-представитель команды несет ответственность за:

- 2.2.1. Достоверность информации, передаваемой в мандатную комиссию (спортивной квалификации, возраста участников, медицинского допуска).
- 2.2.2. Исправность личного и группового снаряжения участников.
- 2.2.3. Соответствие используемых участниками во время тренировок и соревнований технических приемов и снаряжения требованиям «Регламента», «Общих условий» и других официальных документов данных соревнований.
- 2.2.5. Сохранность личного и группового имущества.

3. ОБЯЗАННОСТИ УЧАСТНИКОВ

- 3.1. Изучить настоящую Инструкцию и руководствоваться ею.
- 3.2. Выполнять технические приемы в соответствии требованиями «Регламента» и «Общих условий».
- 3.3. Строго соблюдать «Программу соревнований».
- 3.4. Неукоснительно выполнять все указания тренера-представителя команды и судей соревнований.
- 3.5. Немедленно докладывать тренеру-представителю команды обо всех расстройствах здоровья.
- 3.6. Соблюдать санитарно-гигиенические требования в местах размещения и общего пользования.

