

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБУ ДО СШ №1 г.Шахты

А.В. Пищиков
приказ № 6-СМ от 16 января 2023г.



ИНСТРУКЦИЯ

по технике безопасности для обучающихся МБУ ДО СШ №1 г.Шахты на стадионе или спортивной площадке при проведении учебно-тренировочных занятий на открытом воздухе

I. Общие требования безопасности

- 1.1. К занятиям на стадионе или спортивной площадке на открытом воздухе допускаются обучающиеся МБУ ДО СШ №1 г.Шахты, не имеющие медицинских противопоказаний и прошедшие медицинский осмотр.
- 1.2. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.
- 1.3. На спортивной площадке заниматься только в спортивной одежде и обуви с нескользкой подошвой, при ветреной погоде надеть лёгкую куртку, шапочку, перчатки.
- 1.4. Соблюдать личную гигиену.
- 1.5. При проведении занятий возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
 - травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
 - выполнение упражнений без разминки;
 - травмы при несоблюдении ТБ.
- 1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации МБУ ДО СШ №1 г.Шахты. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- 1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.
- 1.8. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех спортсменов, обучающихся на спортивной площадке или стадионе.

II. Требования безопасности перед началом занятий

- 1.1. Переодеться в спортивную одежду в раздевалке.
- 1.2. Не выходить на стадион без разрешения тренера-преподавателя.
- 1.3. Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, выйти на стадион.
- 1.4. Протереть насухо спортивные снаряды (при необходимости).
- 1.5. Провести разминку.

III. 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 15 метров за финишную отметку.
- 3.2. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.
- 3.3. Не выполнять прыжки на 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 производить метание без разрешения тренера-преподавателя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.
- 3.6. Не стоять справа от метаемого, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения тренера-преподавателя.
- 3.7. Не подавать снаряды для метания друг другу броском.
- 3.8. Не приступать к выполнению упражнений и заданий без команды тренера-преподавателя.
- 3.9. Не выполнять упражнения, не предусмотренные заданием тренера-преподавателя.
- 3.10. Соблюдать дисциплину и порядок на тренировочном занятии.
- 3.11. Не уходить с занятий без разрешения тренера-преподавателя.

IV. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. При плохом самочувствии и внезапном заболевании прекратите занятия и сообщите об этом тренеру-преподавателю.
- 4.2. В случае травмы сообщите тренеру-преподавателю, он окажет вам первую помощь.
- 4.3. При возникновении аварийных ситуаций (бури, ураганы, ливни, грозы), по указанию тренера-преподавателя быстро, без паники, покиньте спортивную площадку или стадион.

V. Требования безопасности по окончании занятий

- 5.1. Уходите со спортивной площадки по команде тренера-преподавателя спокойно, не торопясь.
- 5.2. Обо всех недостатках, замеченных вами во время занятий, сообщить тренеру-преподавателю.