

**Инструкция
по технике безопасности для обучающихся в МБУ ДО СШ №1 г.Шахты
при проведении спортивных соревнований**

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

1.1. К спортивным соревнованиям допускаются обучающиеся МБУ ДО СШ №1 г.Шахты, прошедшие инструктаж по технике безопасности при проведении соревнований, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.

1.3. При проведении спортивных соревнований возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

1.3.1. травмы при проведении спортивных соревнований с использованием неисправных спортивных снарядов и оборудования;

1.3.2. травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии, скользкой плитке в бассейне;

1.3.3. травмы при нахождении в зоне броска во время спортивных соревнований по метанию;

1.3.4. травмы при столкновениях во время бега или спортивной игре;

1.3.5. обморожения при проведении спортивных соревнований на открытых стадионах при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже – 20 градусов;

1.3.6. 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;

1.3.7. ушибы, порезы при соревнованиях в плавательном бассейне;

1.3.8. проведение соревнований без разминки.

1.4. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить медицинскому работнику, 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.

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

1.6. Во время соревнований участники должны соблюдать правила ношения спортивной формы и спортивного инвентаря, 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 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. Провести разминку.

2.4. Во время разминки в плавательном бассейне строго соблюдать очередность и плыть только по своей стороне дорожки.

2.5. Отрабатывать старты с тумбы в строго определенное время и на выделенной дорожке.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

3.1. Начинать соревнования и заканчивать их только по команде судьи соревнований.

3.2. Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды, подаваемые судьей.

3.3. Избегать столкновения с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам.

3.4. При падениях 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 плохом самочувствии, появлении во время занятий боли прекратить участие в соревнованиях и сообщить об этом судье соревнований и тренеру-преподавателю.

4.2. При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить соревнования и сообщить об этом судье соревнований. Соревнования продолжать только после устранения неисправностей или замене спортивного инвентаря и оборудования.

4.3. При получении травмы участником соревнований немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом судье и администрации МБУ ДО СШ №1 г.Шахты, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.4. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить соревнования, провести эвакуацию, при этом четко выполнять распоряжения судьи соревнований, исключив панику.