

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва №3»
муниципального образования «Тахтамукайский район»
Республики Адыгея .

«Утверждаю»
Директор МБОУ ДО ДЮСШ Яблоновского г\п
Р.К.Каде.

« 18 » _____ 2023 г.

Инструкция № _____
по технике безопасности для обучающихся в МБУ ДО СШОР №3 МО «Тахтамукайский район»
при проведении спортивных соревнований

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

- 1.1. К спортивным соревнованиям допускаются обучающиеся МБУ ДО СШОР №3 МО «Тахтамукайский район», прошедшие инструктаж по охране труда, 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:
 - травмы при проведении спортивных соревнований с использованием неисправных спортивных снарядов и оборудования;
 - травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии ;
 - травмы при нахождении в зоне броска во время спортивных соревнований по метанию;
 - травмы при столкновениях во время бега или спортивной игре;
 - обморожения при проведении спортивных соревнований на открытых стадионах при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже -20 градусов;
 - проведение соревнований без разминки.
- 1.4. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы. 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

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

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

- 4.1. При плохом самочувствии, появлении во время занятий боли в руках, покраснении кожи или

- потер-тости на ладонях прекратить участие в соревнованиях и сообщить об этом судье соревнований
- 4.2. При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить соревнова-ния и сообщить об этом судье соревнований. Соревнования продолжать только после устранения неис-правностей или замене спортивного инвентаря и оборудования
- 4.3. При получении травмы участником соревнований немедленно оказать первую помощь пострадав-шему, сообщить об этом судье или администрации школы, при необходимости отправить пострадавше-го в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.4. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить соревнования, провести эва-куацию, при этом четко выполнять распоряжения судьи соревнований, исключив панику .

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ СОРЕВНОВАНИЙ

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

Разработала  Ф.Ч.Джаримова.