

«СОГЛАСОВАНО»

Представитель трудового
коллектива МБУ ДО СШ №18

 Таянович В.С.

«30» 05 2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО СШ №18



Изикаева Р.Р.

2023г.

30.05.2023

ИНСТРУКЦИЯ № 5

для спортсменов по охране труда и мерам безопасности
при проведении занятий на открытых спортивных площадках

1. Общие требования безопасности

Состояние спортивной площадки должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям.

Нестандартное оборудование должно быть надежно закреплено и находиться в исправном состоянии.

К занятиям допускаются спортсмены:

- прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к учебно-тренировочным занятиям;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий. Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегают ногу и не затруднять кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.

Обучающийся должен:

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- быть внимательным при перемещениях по стадиону;
- знать и выполнять настоящую инструкцию;

За несоблюдение мер безопасности спортсмен может быть не допущен или отстранен от участия в учебно-тренировочном процессе.

2. Требования безопасности перед началом занятий

- 2.1. Переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь; снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висючие сережки и т. д.);
- 2.2. Убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;
- 2.3. Организованно выйти с тренером-преподавателем через центральный выход здания или запасный выход спортзала на место проведения занятий;
- 2.4. Под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- 2.5. Убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- 2.6. Под руководством тренера-преподавателя инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях;
- 2.7. По распоряжению тренера-преподавателя убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т. д.;
- 2.8. По команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

3. Требования безопасности во время проведения занятий

- 3.1. Внимательно слушать объяснения упражнений и правильно их выполнять;
- 3.2. Брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;

- 3.3. Выполнять упражнения только на исправном оборудовании;
- 3.4. При выполнении упражнений потоком соблюдать необходимые интервал и дистанцию;
- 3.5. Быть внимательным при перемещениях по спортивной площадке не мешать другим, не ставить подножек, избегать столкновений;
- 3.6. Не покидать территорию спортивной площадки без разрешения.

4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

- 4.1. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;
- 4.2. С помощью тренера-преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- 4.3. При возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя покинуть место проведения занятия;
- 4.4. По распоряжению тренера-преподавателя поставить в известность администрацию школы и сообщить о пожаре в пожарную часть.

5. Требования безопасности по окончании занятий

- 5.1. Под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- 5.2. Организованно покинуть место проведения занятия;
- 5.3. Переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- 5.4. Вымыть с мылом руки.