



УТВЕРЖДАЮ

Директор БПОУ «ОМПК»

Г.Т. Клевакина

«28» марта 2024 г.

Приказ № 65-п от «28» марта 2024 г.

Инструкция №5

для обучающихся по правилам безопасности во время проведения спортивных соревнований

1 Общие требования безопасности

Состояние стадиона, спортивной площадки, спортзала должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям. Нестандартное оборудование должно быть надёжно закреплено и находиться в исправном состоянии.

К спортивным соревнованиям допускаются обучающиеся:

- прошедшие инструктаж по правилам безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий. Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегать ногу и не затруднять кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.

Участники спортивных соревнований обязаны:

- соблюдать правила их проведения;
- 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 обучающийся может быть не допущен или отстранён от участия в соревнованиях.

2 Требования безопасности перед началом соревнований

Обучающийся должен:

- надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой, соответствующую сезону и погоде;
- проверить исправность и надёжность установки спортивного инвентаря и оборудования;
- провести разминку.

3 Требования безопасности во время проведения соревнований

Обучающийся должен:

- начинать соревнования и заканчивать их только по команде судьи соревнований;
- не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды, подаваемые судьей;
- избегать столкновения с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам;
- при падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы;

-перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания;

-перед прыжками в воду посмотреть отсутствие вблизи других участников соревнований.

4 Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

Обучающийся должен:

-при плохом самочувствии, появлении во время занятий боли в руках, покраснении кожи или потертости на ладонях прекратить участие в соревнованиях и сообщить об этом судье соревнований;

-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;

-при получении травмы участником соревнований немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом судье или администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение;

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

5 Требования безопасности по окончании соревнований

-под руководством преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

-организованно покинуть место проведения занятия;

-переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

-вымыть с мылом руки.