

# ПРИМЕРНАЯ ИНСТРУКЦИЯ

## для обучающихся

### по соблюдению мер безопасности при проведении спортивных соревнований

#### 1. Общие требования

1.1. Возможное воздействие на обучающихся опасных факторов при проведении спортивных соревнований:

- использование неисправного спортивного оборудования и инвентаря;
- выполнение упражнений на спортивных снарядах без страховки;
- падение на скользком полу, грунте или площадке;
- наличие сколов на поверхности ванны и пола плавательного бассейна;
- нахождение посторонних предметов на беговой дорожке и в секторе для прыжков;
- нахождение в секторе броска и приземления во время занятий по метанию;
- обморожения при поведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже 20°С;
- падение на неподготовленной трассе во время спуска на лыжах;
- нарушение правил проведения подвижных или спортивных игр;
- нарушение правил использования тренажеров;
- использование непрочного установленного и незакрепленного оборудования.

1.2. При выступлении на спортивных соревнованиях соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и плана эвакуации.

1.3. На спортивных соревнованиях соблюдать правила поведения в спортивном зале.

1.4. Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.

1.5. Участвовать в спортивных соревнованиях необходимо в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующих виду соревнования, сезону и погоде.

1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить о случившемся учителю (преподавателю, воспитателю), который сообщает об этом администрации учреждения.

## **2. Требования по соблюдению мер безопасности перед началом занятий**

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Внимательно прослушать инструктаж учителя о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений.

## **3. Требования по соблюдению мер безопасности во время занятий**

3.1. Начинать выполнение соревновательного упражнения только по сигналу (команде) судьи соревнований.

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

## **4. Требования по соблюдению мер безопасности в аварийных ситуациях**

4.1. При возникновении чрезвычайных ситуаций природного, техногенного или социального характера, немедленно прекратить занятия и точно следовать командам учителя по эвакуации.

## **5. Требования по соблюдению мер безопасности по окончании занятий**

5.1. В случае возникновения плохого самочувствия, сообщить об этом учителю по физической культуре.

5.2. Соблюдать дисциплину в раздевалке спортивного зала.