

Министерство образования и науки Алтайского края  
АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА РУБЦОВСКА  
МБОУ "СОШ № 19"

СОГЛАСОВАНО:

Председатель ПК

 Никифорова А.М.

Протокол № 9 «15» 11 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «СОШ №19»

 Кованова О.С.



Инструкции по технике безопасности  
ШКОЛЬНОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА  
«ЮНЫЙ ЧЕМПИОН»


2023 г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Вводный инструктаж по мерам безопасности для обучающихся ШСК «Юный чемпион» .....	3
Инструкция №1 по технике безопасности для обучающихся ШСК «Юный чемпион» при занятиях на открытых спортивных площадках, стадионе.....	5
Инструкция №2 по мерам безопасности для обучающихся ШСК «Юный чемпион» при занятиях в спортивном зале .....	7
Инструкция №3 для обучающихся по мерам безопасности при занятиях легкой атлетикой .....	9
Инструкция № 4 для обучающихся по мерам безопасности при занятиях спортивной гимнастикой .....	11
Инструкция № 5 для обучающихся спортивной школы по мерам безопасности при занятиях игровыми видами спорта (футбол, баскетбол, волейбол) .....	14
Инструкция №6 для обучающихся по мерам безопасности при занятиях подвижными играми .....	16
Инструкция № 7 по мерам безопасности для обучающихся при проведении прогулок и туристских походов .....	18
Инструкция № 8 по мерам безопасности для обучающихся спортивной школы при занятиях аэробикой .....	20
Инструкция №9 для обучающихся по мерам безопасности при занятиях в тренажерном зале .....	22
Инструкция №10 для обучающихся спортивной школы по мерам безопасности при проведении занятий по лыжным гонкам .....	24
Инструкция № 11 для обучающихся по мерам безопасности для тренера - преподавателя.....	26
Инструкция №12 по охране труда при проведении спортивных соревнований.....	28

СОГЛАСОВАНО:

Председатель ПК

 Никифорова А.М.

Протокол № 9 «15» 11 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «СОШ №19»

 Кованова О.С.



## **Вводный инструктаж по мерам безопасности для обучающихся ШСК «Юный чемпион»**

### **1. Общие требования безопасности.**

*Обучающийся должен:*

- пройти медицинский осмотр и заниматься в той медицинской группе, к которой он относится по состоянию здоровья;
- иметь опрятную спортивную форму (трусы, майку, футболку, спортивный костюм, трико, чистую обувь: кеды, кроссовки), соответствующую погодным условиям и теме проведения занятия;
- выходить из раздевалки по первому требованию тренера - преподавателя;
- после болезни предоставить тренеру-преподавателю справку от врача; присутствовать на уроке в случае освобождения врачом после болезни;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;
- иметь коротко остриженные ногти;
- знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

*Обучающимся нельзя:*

- резко открывать двери и виснуть на них,
- выключать свет,
- трогать плафоны в раздевалке, спортивном зале;
- вставлять в розетки посторонние предметы;
- пить холодную воду до и после урока;
- заниматься на непросохшей площадке, скользком и неровном грунте.

### **2. Требования безопасности перед началом занятий.**

*Обучающийся должен:*

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера-преподавателя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- с разрешения тренера-преподавателя выходить на место проведения занятия;
- по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

### **2. Требования безопасности во время занятий.**

*Обучающийся, должен:*

- внимательно слушать и четко выполнять задания тренера-преподавателя;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;
  - во время передвижений смотреть вперед, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;
- выполнять упражнения с исправным инвентарем и заниматься на исправном оборудовании.

*Обучающимся нельзя:*

- покидать место проведения занятия без разрешения тренера-преподавателя;
- толкаться, ставить подножки в строю и движении;
- залезать на баскетбольные фермы, виснуть на кольцах;

- жевать жевательную резинку;
- мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений; выполнять упражнения с влажными ладонями;
- резко изменять направление своего движения.

### **3. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.**


*Обучающийся должен:*

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;
- с помощью тренера-преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать скорую помощь;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя, покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению тренера-преподавателя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

### **4. Требования безопасности по окончании занятий.**

*Обучающийся должен:*

- под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организовано покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

СОГЛАСОВАНО:  
Председатель ПК  
 Никифорова А.М.  
Протокол № 9 «15» 11 2023г.



## **Инструкция № 1 по технике безопасности для обучающихся при занятиях на открытых спортивных площадках, стадионе**

### **I. 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 учащиеся:*

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- 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 облегать 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 обучающийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.***

### **II. Требования безопасности перед началом занятий.**

*Обучающийся должен:*

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висюльки, серьжки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;
- организованно выйти с тренером-преподавателем через центральный выход здания или запасный выход спортзала на место проведения занятий;
  - под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
  - убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- под руководством тренера-преподавателя инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях;
- по распоряжению тренера-преподавателя убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т.д.;
- по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

### **III. Требования безопасности во время проведения занятий.**

Занятия проводятся на ровном, нескользком грунте под руководством тренера-преподавателя.

*Обучающийся должен:*

- внимательно слушать объяснения упражнений и правильно их выполнять;

- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;
- выполнять упражнения только на исправном оборудовании;
- при выполнении упражнений потоком соблюдать достаточные интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещениях по спортивной площадке: не мешать другим, не ставить подножек, избегать столкновений;
- не покидать территорию спортивной площадки без разрешения.

#### **IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.**

*Обучающийся должен:*

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

#### **V. Требования безопасности по окончании занятий.**

*Обучающийся должен:*

- под руководством тренера-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.

СОГЛАСОВАНО:  
Председатель ПК  
*Никифорова А.М.*  
Протокол № 9 «13» 11 2023г.



## **Инструкция № 2** **по мерам безопасности для обучающихся спортивной школы при занятиях** **в спортивном зале**

### **I. Общие требования безопасности.**

Занятия в спортзале проводятся только с исправным спортивным инвентарем и оборудованием.

Спортивный зал должен быть оборудован средствами пожаротушения (огнетушитель) и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом, для оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.

*К занятиям допускаются обучающиеся:*

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

*Обучающийся должен:*

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию;
- не использовать его не по назначению;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

***За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.***

### **II. Требования безопасности перед началом занятий.**

*Обучающийся должен:*

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висюльки, сережки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

### **III. Требования безопасности во время занятий.**

Занятия проводятся на просохшей площадке и под руководством тренера-преподавателя.

*Обучающийся должен:*

- внимательно слушать объяснение упражнения и аккуратно выполнять задания;
- брать спортивный инвентарь с разрешения тренера-преподавателя и использовать оборудование по его назначению, не виснуть на баскетбольных фермах и кольцах;
- выполнять упражнения на исправных снарядах с разрешения тренера-преподавателя, а сложные технические элементы - со страховкой;
- при выполнении упражнений потоком соблюдать достаточный интервал и дистанцию;
- при перемещениях по залу избегать столкновений;
- не покидать место проведения занятия без разрешения тренера-преподавателя.

#### **IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.**

*Обучающийся должен:*

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;
- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя, покинув место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению тренера-преподавателя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

#### **V. Требования безопасности по окончании занятий**

*Обучающийся должен:*

- под руководством тренера-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.



СОГЛАСОВАНО:  
Председатель ПК  
*Никифорова А.М.*  
Протокол № 9 «15» 11 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ «СОШ №19»  
*Кованова О.С.*

## Инструкция №3 для обучающихся по мерам безопасности при занятиях легкой атлетикой

### I. Общие требования безопасности.

Занятия по легкой атлетике проводятся на оборудованных для этого спортивных площадках и в спортзале.

К занятиям допускаются учащиеся:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- 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 облегать 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;
- не оставлять без присмотра спортивный инвентарь для прыжков и метаний, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент на занятиях;
- быть внимательным при перемещениях по стадиону;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

*За несоблюдение мер безопасности Обучающийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.*

### II. Требования безопасности перед началом проведения занятий.

*Обучающийся должен:*

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висюльки, сережки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- под руководством тренера-преподавателя инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях;
- не переносить к месту занятий лопаты и грабли острием и зубьями вверх;
- по распоряжению тренера-преподавателя убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т.д.;
- по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

### III. Требования безопасности во время проведения занятий.

**БЕГ**

*Обучающийся должен:*

- при групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке;
- во время бега смотреть на свою дорожку;
- после выполнения беговых упражнений пробегать по инерции 5 - 15 м, чтобы бегущий сзади имел возможность закончить упражнение;
- возвращаться на старт по крайней дорожке, при старте на дистанции не ставить

- подножки, не задерживать соперников руками;
- в беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны;
- при беге по пересеченной местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному тренером-преподавателем;
- выполнять разминочный бег по крайней дорожке.

#### **IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях.**


*Обучающийся должен:*

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;
- с помощью тренера-преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать скорую помощь;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя, покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению тренера-преподавателя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

#### **V. Требования безопасности по окончании занятий.**

*Обучающийся должен:*

- под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организовано покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

СОГЛАСОВАНО:  
Председатель ПК  
 Никифорова А.М.  
Протокол № 9 «15» 11 2023г.



## Инструкция №4

### для обучающихся по мерам безопасности при занятиях спортивной гимнастикой

#### I. Общие требования безопасности

К занятиям допускаются учащиеся:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам; прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

*Обучающийся должен:*

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и не использовать его не по назначению;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

Гимнастические снаряды должны быть надежно закреплены, а их металлические опоры укрыты матами.

Помните, что при выполнении упражнений на снарядах безопасность во многом зависит от их исправности:

- маты должны быть без порывов и укладываться в местах соскоков и вероятных падений;
- канат не должен иметь порывов и узлов;
- бревно должно иметь ровную поверхность без заусенцев, трещин, шероховатостей и устанавливаться на высоту, соответствующую возрастным особенностям;
- жерди должны быть сухими и гладкими, без трещин;
- перекладина должна быть гладкой, без ржавчины и наслоения магнезии;
- поверхность гимнастического коня должна быть ровной сухой, без порывов.

Не выполняйте упражнения при наличии свежих мозолей на руках.

Выполняя упражнения потоком (один за другим), соблюдайте достаточные интервал и дистанцию. Не выполняйте сложные элементы без страховки, если нет уверенности в их выполнении.

Обучающийся должен знать и выполнять инструкцию при занятиях спортивной гимнастикой.

**За несоблюдение мер безопасности Обучающийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.**

#### II. Требования безопасности перед началом занятий

*Обучающийся должен:*

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь,
- снять предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

Будьте внимательны при передвижении и установке гимнастических снарядов.

Не переносите и не перевозите тяжелые гимнастические снаряды без специальных тележек и устройств.

При переноске матов держитесь за специальные ручки сбоку по два человека с каждой стороны. При укладке следите, чтобы их поверхность была ровной и не сбивалась в комок, не было зазоров, а также наложения края мата на другой.

Вся площадь вокруг бревна застилается матами в один слой, а в месте приземления - в два слоя.

На опорном прыжке в месте приземления уложите маты в два слоя, длиной не менее пяти метров.

Изменяя высоту брусьев вдвоем, ослабив винты, поднимите одновременно оба конца, держась за жердь, а не за металлическую опору. Ширина между жердями не должна превышать ширины плеч.

Высоту перекладины устанавливайте в лежачем положении. Хорошая прочность растяжек и креплений должна обеспечить устойчивость снаряда. Не стойте под перекладиной во время ее установки.

Устанавливая прыжковые снаряды, выдвигайте ножки поочередно с каждой стороны, предварительно наклонив снаряд.

## **II. Требования безопасности во время занятий**

*Обучающийся должен:*

- каждый раз перед выполнением упражнения проверять крепление стопорных винтов;
- вытирать руки насухо;
- выполнять сложные элементы и упражнения со страховкой;
- при выполнении прыжков и соскоков приземляться мягко на носки, пружинисто приседая;  
- переходить от снаряда к снаряду организованно, по общей команде, способом, указанным тренером-преподавателем.

Не стойте близко к снаряду при выполнении упражнения другим Обучающимся, не отвлекайте и не мешайте ему.

Залезайте и спускайтесь с каната способом, указанным тренером-преподавателем. Не раскачивайте канат, на котором Обучающийся выполняет упражнение. Не используйте его не по назначению.

Прежде чем выполнять упражнение на бревне, разучите его и добейтесь уверенного исполнения на полу или гимнастической скамейке.

Выполняя упражнение на перекладине, необходимо помнить, что неточность в исполнении упражнения или недостаточно хороший хват приводят к срыву и падению.

Перед выполнением опорного прыжка установите гимнастический мостик от снаряда на расстоянии в зависимости от ваших возможностей, способностей и подготовленности. Не начинайте выполнять упражнение, если есть помехи при разбеге или в месте приземления. При выполнении опорного прыжка другим Обучающимся не перебегайте место для разбега. Осуществляйте страховку, стоя за снарядом.

Выполняйте вольные и акробатические упражнения на матах или ковре. Перед выполнением упражнения убедитесь, что на ковре или матах нет посторонних предметов или обучающихся, которые могут помешать выполнить задание. Во время выполнения упражнений не выбегайте на ковер, не мешайте другим.

## **IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях**

*Обучающийся должен:*

- при появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи, водяных пузырей на ладонях прекратить занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- с помощью тренера-преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратите занятие, организовано, под руководством тренера-преподавателя, покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

- по распоряжению тренера-преподавателя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

#### **V. Требования безопасности по окончании занятий**

*Обучающийся должен:*

- под руководством тренера-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.

СОГЛАСОВАНО:  
Председатель ПК  
*Никифорова А.М.*  
Протокол № 9 «15» 11 2023г.



## ИНСТРУКЦИЯ № 5

### для обучающихся спортивной школы по мерам безопасности при занятиях игровыми видами спорта (футбол, баскетбол, волейбол)

#### I. Общие требования безопасности

Для занятий игровыми видами спорта спортплощадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

*К занятиям допускаются учащиеся:*

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

*Обучающийся должен:*

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать простейшие правила игры;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

**За несоблюдение мер безопасности Обучающийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.**

#### II. Требования безопасности перед началом занятий.

*Обучающийся должен:*

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную ферму, спортивную обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висячие сережки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- под наблюдением тренера-преподавателя положить мячи на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения упражнений;
- убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на уроке;
- по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

#### III. Требования безопасности во время занятий.

*При выполнении упражнений в движении Обучающийся должен:*

- избегать столкновений с другими учащимися;
- перемещаясь спиной, смотреть через плечо;
- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими учащимися;
- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.

#### VI. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях.


*Обучающийся должен:*

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятие и поставить в известность тренера-преподавателя;
- с помощью тренера-преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратите занятие, организовано, под руководством тренера-преподавателя, покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению тренера-преподавателя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

#### **VII. Требования безопасности по окончании занятий.**

*Обучающийся должен:*

- под руководством тренера-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.

СОГЛАСОВАНО:  
Председатель ПК  
 Никифорова А.М.  
Протокол №9 «15» 11 2023г.



## Инструкция № 6 для обучающихся по мерам безопасности при занятиях подвижными играми

### I. Общие требования безопасности

Занятия в спортзале проводятся только с исправным спортивным инвентарем и оборудованием.

Спортивный зал должен быть оборудован средствами пожаротушения (огнетушитель) и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом, для оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.

*К занятиям допускаются учащиеся:*

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам, прошедшие инструктаж по мерам безопасности; имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

*Обучающийся должен:*

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- внимательно слушать объяснения правил игры и запоминать их;
- соблюдать правила игры и не нарушать их;
- начинать игру по сигналу тренера-преподавателя;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

Водящие должны слегка касаться рукой убегающих, не хватать и не толкать их в спину, не ставить подножек.

Пойманные - осаленные игроки, которые обязаны выйти из игры согласно правилам, должны осторожно, не мешая другим, покинуть игровую площадку и сесть на скамейку.

***За несоблюдение мер безопасности Обучающийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.***

### II. Требования безопасности перед началом занятий

*Обучающийся должен:*

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висюльки, сережки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий; мячи положить на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения задания;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

### III. Требования безопасности во время проведения занятий

#### **ИГРЫ С ДОГОНЯЛКАМИ**

*Убегающие должны:*

- смотреть в направлении своего движения;
- исключать резких стопорящих остановок;
- во избежание столкновения с другими играющими замедлить скорость своего бега и



остановиться;

- помнить, что нельзя толкать в спину впереди бегущих, забегать на скамейки.

- Игроки, пойманные у стены, но оставшиеся в игре, согласно правилам должны отойти от нее на 1 - 2 м.

### **ИГРЫ С ПЕРЕБЕЖКАМИ**

*Обучающийся должен:*

- пропустить вперед бегущих быстрее вас;
- не изменять резко направление своего движения;
- не выбегать за пределы игровой площадки;
- заблаговременно замедлять бег при пересечении линии «дома»;
- не останавливать себя, упираясь руками или ногой в стену.

### **ИГРЫ С МЯЧОМ**

*Обучающийся должен:*

- не бросать мяч в голову играющим;
- соизмерять силу броска мячом в игроков в зависимости от расстояния до них;
- следить за перемещением игроков и мяча на площадке;
- не мешать овладеть мячом игроку, который находится ближе к нему;
- не вырывать мяч у игрока, первым овладевшим им;
- не падать и не ложиться на полы, когда хочет увернуться от мяча;
- ловить мяч захватом двумя руками снизу.

### **ЭСТАФЕТЫ**

*Обучающийся должен:*

- не начинать эстафету без сигнала тренера-преподавателя;
- выполнять эстафету по своей дорожке.
  - Если ваш инвентарь оказался на полосе другой команды, осторожно заберите его, вернитесь на свою дорожку и продолжайте выполнять задание;
- не выбегать преждевременно из строя, пока ваш игрок не закончил выполнять задание и не передал вам эстафету касанием руки;
- после передачи эстафеты встать в конец своей команды, во время эстафеты не выходить из своего строя, не садиться и не ложиться на полы.

## **IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях**

*Обучающийся должен:*

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;
- с помощью тренера-преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя, покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению тренера-преподавателя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

## **V. Требования безопасности по окончании занятий**

*Обучающийся должен:*

- под руководством тренера-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.

СОГЛАСОВАНО:  
Председатель ПК  
*Никифорова А.М.*  
Протокол № 9 « 15 » 11 2023г.



## Инструкция № 7 по мерам безопасности для обучающихся при проведении прогулок и туристских походов

### I. Общие требования безопасности

К прогулкам, туристским походам допускаются учащиеся с 1 класса, прошедшие инструктаж по мерам безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении прогулок, туристских походов Обучающийся должен соблюдать установленные режимы передвижения и отдыха и правила личной гигиены.

При проведении прогулок, туристских походов группу обучающихся должны сопровождать двое взрослых.

Для оказания первой медицинской помощи при травмах обязательно иметь медицинскую аптечку с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств.

Общая продолжительность прогулки должна составлять 1 - 4 часа, а продолжительность туристического похода не должна превышать:

- для обучающихся 1-х классов - 1 день;
- 3-4 классов - 3 дня;
- 5-6 классов - 18 дней;
- 7-9 классов - 24 дня;
- 10-11 классов - 30 дней.

С учащимися, допустившими нарушение инструкции по мерам безопасности, проводится внеплановый инструктаж.

### II. Требования безопасности перед проведением прогулки, туристского похода

Пройти соответствующую подготовку, инструктаж, медицинский осмотр и предоставить справку о состоянии здоровья.

Надеть удобную одежду и обувь, не стесняющую движений и соответствующую сезону и погоде. Для предотвращения травм и укусов ног надеть ботинки или чулки.

Под руководством тренера-преподавателя проверить наличие и исправность личного и группового снаряжения.

### III. Требования безопасности во время прогулки, туристского похода

*Обучающийся должен:*

- соблюдать дисциплину, выполнять все указания руководителя и его заместителя, самостоятельно не изменять установленный маршрут движения и место расположения группы;
- во время привалов во избежание ожогов и лесных пожаров не разводить костры;
- не пробовать на вкус какие-либо растения, плоды и грибы;
  - не трогать руками ядовитых и опасных животных, пресмыкающихся, насекомых, растений и грибов, а также колючих растений и кустарников; при
- передвижении не снимать обувь и не ходить босиком;
- во избежание заражения желудочно-кишечными заболеваниями не пить воду из открытых непроверенных водоемов, использовать для этого питьевую воду из фляжки, которую необходимо брать с собой, или кипяченую воду;
- соблюдать правила личной гигиены, своевременно информировать руководителя прогулки, туристского похода об ухудшении состояния здоровья или травмах;

- уважать местные традиции и обычаи, бережно относиться к природе, памятникам истории и культуры, к личному и групповому имуществу.

#### **IV. Меры безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях**

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить об этом руководителю прогулки, туристского похода.

При получении травмы, при укусе ядовитыми животными, пресмыкающимися, насекомыми немедленно с помощью руководителя оказать первую медицинскую помощь, при необходимости доставить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации образовательного учреждения и родителям.

#### **V. Требования безопасности по окончании прогулки, туристского похода**

После окончания похода необходимо:

- прибыть с группой к месту первоначального сбора;
- проверить наличие и сдать на хранение туристское снаряжение;
- принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

СОГЛАСОВАНО:  
Председатель ПК  
*Никифорова А.М.*  
Протокол № 9 «15» 11 2023г.



## **Инструкция №8** **по мерам безопасности для обучающихся спортивной школы при занятиях аэробикой**

### **I. Общие требования безопасности**

*К занятиям допускаются обучающиеся:*

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям занятий.

*Обучающийся должен:*

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортивный зал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

Занятия должны проводиться на деревянном полу с использованием коврика или на ковровом покрытии с ровной поверхностью, хорошо закрепленном к полу и не имеющем заворотов и бугров.

*Помните, что при выполнении упражнений с гимнастическим инвентарем безопасность во многом зависит от его исправности:*

- гантели сборно-разборные должны иметь плотно прилегающие зажимы, а вес соответствовать силовым возможностям;
- степ должен быть устойчивым с надежными боковыми креплениями, чистой ровной поверхностью и закругленными краями;
- мяч должен быть упругим с плотно закрытым отверстием для накачивания (допустима легкая приспущенность);
- скакалка должна соответствовать ростовым данным занимающегося и не иметь узлов и порывов;
- резиновый бинт должен быть достаточной длины, не менее 1 м, и без порывов.

Выполняя упражнения, соблюдайте достаточный интервал и дистанцию.

Не выполняйте сложные элементы без страховки, если нет уверенности в их выполнении.

*За несоблюдение мер безопасности Обучающийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.*

### **II. Требования безопасности перед началом занятий**

*Обучающийся должен:*

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для другие занимающихся (висячие сережки, часы, браслеты и т.д.);
- под руководством тренера-преподавателя подготовить спортивный инвентарь и оборудование, необходимое для проведения занятия;
- по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

### **III. Требования безопасности во время занятий**

*Обучающийся должен:*

- внимательно слушать объяснения упражнений и правильно их выполнять;
- быть внимательным при перемещениях по спортивному залу;

- танцевальные движения выполнять на шагах, следить, чтобы пятка каждый раз становилась на пол;
- обращать внимание на правильную осанку, при выполнении упражнений спина должна быть прямой;
- избегать чрезмерного прогибания в шейном, грудном и поясничном отделах;
- при наклонах в сторону опираться одной рукой о бедро; не выполнять наклоны на прямых ногах.

*Выполняя выпады в полуприседе:*

- не наклоняйте чрезмерно туловище вперед, не заваливайтесь на большие пальцы ног;
- не выводите колени вперед, удерживайте их над носками. Движения рук должны быть под контролем, избегайте чрезмерных растяжений и перегрузок в суставах;
- не выполняйте высоких махов ногами (выше 90°) и большого количества подскоков;
- при выполнении упражнений с предметами соблюдайте достаточные интервал и дистанцию.

*При выполнении упражнений на мяче:*

- точно располагайте центр тяжести своего тела над ним;
- движения выполняйте правильно;
- контролируйте перемещение мяча под собой.

Мяч должен соответствовать весовой категории от 50 до 70 кг и выше.

*Упражнения с перемещениями:*

- используйте упоры на ноги и на руки в зависимости от расположения туловища на нем.

Степ: при выполнении упражнений не ставьте ногу на край степа.

Гантели, скакалка: при выполнении упражнения крепко держите их в руках, руки должны быть сухими.

#### **IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях**

*Обучающийся должен:*

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;
- с помощью тренера-преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать скорую помощь;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя, покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению тренера-преподавателя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

#### **V. Требования безопасности по окончании занятий**

*Обучающийся должен:*

- под руководством тренера-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

СОГЛАСОВАНО:  
Председатель ПК  
*Никифорова А.М.*  
Протокол № 9 «15» 11 2023г.



## Инструкция №9 для обучающихся по мерам безопасности при занятиях в тренажерном зале

### I. Общие требования безопасности

Тренажерный зал должен быть оснащен огнетушителем и медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными материалами, для оказания первой помощи при травмах.

*К занятиям допускаются учащиеся:*

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

*Обучающийся должен:*

- заходить в зал, брать спортивный инвентарь и т.д. только с разрешения тренера-преподавателя;
- бережно относиться к спортивному оборудованию. Не использовать его не по назначению; знать и выполнять настоящую инструкцию.

***За несоблюдение мер безопасности Обучающийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе, а также привлекаться к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего распорядка и при необходимости подвергнуться проверке знаний норм и правил охраны труда.***

### II. Требования безопасности перед началом занятий

*Обучающийся должен:*

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висюльки, сережки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера-преподавателя проверить исправность, надежность установки и крепления тренажеров;
- по команде тренера-преподавателя зайти в зал.

### III. Требования безопасности во время занятий

Занятия проводятся на просохшей площадке и под руководством тренера-преподавателя.

*Обучающийся должен:*

- внимательно слушать объяснение упражнения и аккуратно выполнять задания;
- соблюдать режим работы и отдыха;
- выполнять упражнения на исправных тренажерах;
- соблюдать правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности;
- не покидать место проведения занятия без разрешения тренера-преподавателя.

### IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

*Обучающийся должен:*


- при возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке прекратить занятие, сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- занятие на тренажерах продолжать после устранения неисправности;
- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятие и поставить в известность тренера-преподавателя;

- с помощью тренера-преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятия, организованно, под руководством тренера-преподавателя, покинуть место проведения занятия согласно плану эвакуации;
- по распоряжению тренера-преподавателя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

#### **IV. Требования безопасности по окончании занятий**

*Обучающийся должен:*

- под руководством тренера-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.

СОГЛАСОВАНО:  
Председатель ПК  
 Никифорова А.М.  
Протокол № 9 «15» 11 2023г.



## **Инструкция № 10** **для обучающихся спортивной школы по мерам безопасности при проведении** **занятий по лыжным гонкам**

### **1. Общие требования безопасности**

1.1. К занятиям по лыжам допускаются дети дошкольного возраста и учащиеся с 1 -го класса, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по лыжам соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по лыжам возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже -20° С;
- травмы при ненадежном креплении лыж к обуви;
- потертости ног при неправильной подгонке лыжных ботинок;
- травмы при падении во время спуска с горы или при прыжках с лыжного трамплина.

1.4. При проведении занятий по лыжам должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности лыжного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и 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 занятий**

2.1. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки, перчатки или варежки.

2.2. Проверить исправность лыжного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру ноги.

2.3. Проверить подготовленность лыжни или трассы, отсутствие в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.

### **3. Требования безопасности во время занятий**

3.1. Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м, при спусках с горы - не менее 30 м.

3.2. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.

3.3. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы во избежание столкновений с другими лыжниками.

3.4. Следить друг за другом и немедленно сообщить тренеру-преподавателю о первых же признаках обморожения.

3.5. Во избежание потертостей ног не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.



#### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

4.1. При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом тренеру-преподавателю и с его разрешения двигаться к месту расположения образовательного учреждения.

4.2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

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

5.1. Проверить по списку наличие всех обучающихся.

5.2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.



## Инструкция №11 по технике безопасности для тренера-преподавателя

### 1. Общие требования безопасности

Настоящая инструкция является обязательной для тренера-преподавателя при организации и проведении учебно-тренировочных занятий по виду спорта.

Тренер-преподаватель в своей практической деятельности должен: руководствоваться настоящей инструкцией, государственными актами и документами по охране труда, и осуществлять контроль соблюдения учащимися правил и инструкций по охране труда.

Тренер-преподаватель, проводящий учебно-тренировочные занятия по виду спорта, несёт ответственность за сохранность жизни и здоровья обучающихся.

*Тренер-преподаватель должен:*

- принимать участие в испытании спортивного инвентаря и оборудования;
- вносить предложения по улучшению условий проведения учебно-тренировочного процесса;
- организовывать изучение учащимися, воспитанниками правил по охране труда в быту и т. д.

*Тренер-преподаватель должен знать:*

- подготовленность и функциональные возможности каждого учащегося;
- результаты медицинского осмотра;
- обучающихся, освобожденных врачом от физических упражнений после болезни;
- отмечать обучающихся, отсутствующих на учебно-тренировочном занятии, в журнале учета групповых занятий.

### 2. Требования безопасности перед началом проведения учебно-тренировочного занятия

2.1. Проводить инструктаж обучающихся, воспитанников по охране труда на учебно-тренировочных занятиях с обязательной регистрацией в журнале учёта занятий или журнале регистраций инструктажа;

2.2. Предоставить занимающимся помещение для переодевания (отдельно мальчикам и девочкам);

2.3. Следить за соблюдением правил поведения обучающихся в раздевалках;

2.4. Обеспечивать безопасное проведение учебно-тренировочного занятия;

2.5. Провести тщательный осмотр места проведения учебно-тренировочного занятия;

2.6. Предусмотреть меры безопасности при выполнении физических упражнений;

2.7. Проверить исправность спортивного инвентаря, надежность установки и крепления оборудования;

2.8. Проветрить помещение при помощи естественной или принудительной вентиляции;

2.9. При недостаточном естественном освещении включить осветительные приборы;

2.10. Проверить состояние запасного выхода при проведении учебно-тренировочных занятий в спортзале.

### 3. Требования безопасности во время проведения учебно-тренировочного занятия

3.1. Соблюдать принципы доступности, последовательности при обучении обучающихся и соответствие даваемых упражнений и нагрузок образовательной программе по виду спорта;

3.2. Проводить разминку и увеличивать время, отведенное на нее, при сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности;

3.3. Снизить нагрузку или увеличить время отдыха при появлении у обучающихся признаков утомления;

3.4. Обеспечивать страховку при выполнении учащимися сложных технических элементов;

3.5. Следить за выполнением учащимися инструкций, правил поведения на учебно-тренировочном занятии и принимать решение об отстранении обучающихся от участия в тренировочном процессе за грубое или систематическое их нарушение.

#### **4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях**

4.1. При жалобе на недомогание или плохое самочувствие немедленно направить учащегося к врачу;

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При пожаре в спортивном зале открыть запасные выходы и организованно вывести обучающихся согласно плану эвакуации в безопасное место, сообщить о пожаре в пожарную часть и приступить к ликвидации очага возгорания.

#### **5. Требования безопасности по окончании учебно-тренировочного занятия**

5.1. Организовать обучающихся для уборки спортивного инвентаря и оборудования в места его хранения;

5.2. Организованно вывести обучающихся с места проведения учебно-тренировочного занятия;

5.3. Произвести тщательный осмотр места проведения учебно-тренировочного занятия, выключить освещение, закрыть на ключ все подсобные помещения и спортзал;

5.4. Довести до сведения ответственного за спортзал и спортплощадку обо всех недостатках в обеспечении образовательного процесса.

СОГЛАСОВАНО:  
Председатель ПК  
*М.И. Никифорова* Никифорова А.М.  
Протокол № 9 «15» // 2023г.



## Инструкция №12 по охране труда при проведении спортивных соревнований

### 1. Общие требования безопасности

- 1.1. К спортивным соревнованиям допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
- 1.2. Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.
- 1.3. При проведении спортивных соревнований возможно воздействие на их участников следующих опасных факторов:
  - травмы при проведении спортивных соревнований с использованием неисправных спортивных снарядов и оборудования;
  - травмы при падении на скользком фундаменте или твердом покрытии;
  - травмы во время прыжков в длину или высоту при неподготовленной прыжковой яме;
  - травмы при нахождении в зоне броска во время спортивных соревнований по метанию;
  - травмы при столкновениях во время бега или спортивной игре, при падениях во время спуска с горы на лыжах или при прыжках с лыжного трамплина;
  - обморожения при проведении спортивных соревнований по лыжам при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже -20°С;
  - 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;
  - проведение соревнований без разминки.
- 1.4. Спортивные соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующих виду соревнования, сезону и погоде.
- 1.5. При проведении спортивных соревнований должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
- 1.6. О каждом несчастном случае с участниками спортивных соревнований немедленно сообщить руководителю соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
- 1.7. При неисправности спортивного инвентаря и оборудования соревнования прекратить и сообщить об этом руководителю соревнований.
- 1.8. Во время спортивных соревнований участники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
- 1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны 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. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.
- 2.4. В местах соскоков со спортивных снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.
- 2.5. Провести разминку.

### **3. Требования безопасности во время соревнований.**

- 3.1. Начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи соревнований.
- 3.2. Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьей соревнований.
- 3.3. Избегать столкновений 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 возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить соревнования и сообщить об этом судье соревнований. Соревнования продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного инвентаря и оборудования.
- 4.2. При плохом самочувствии прекратить участие в спортивных соревнованиях и сообщить об этом судье соревнований.
- 4.3. При получении травмы участником соревнований немедленно сообщить об этом судье соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

### **5. Требования безопасности по окончании соревнований**

- 5.1. Проверить по списку наличие всех участников соревнований.
- 5.2. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование.
- 5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.