

ИНСТРУКЦИЯ

техники безопасности

при проведении спортивных соревнований

1 Общие требования безопасности

1.1. К спортивным соревнованиям допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский

осмотр и инструктаж по охране труда. Обучающиеся подготовительной и специальной медицинских групп к спортивным соревнованиям не допускаются.

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 грунте 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 -18°C ;
- травмы и утопления во время проведения спортивных соревнований по плаванию при прыжках в воду головой вниз на мелком месте или нахождении рядом других участников
- 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 мед. 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. При неисправности спортивного инвентаря и оборудования соревнования прекратить и сообщить об этом руководителю соревнований.

1.7. Во время спортивных соревнований участники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.8. 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

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.

3.6. Перед прыжками в воду посмотреть отсутствие вблизи других участников соревнований.

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.

Инструкция

по технике безопасности и охране труда на уроках физической культуры.

1. Общие требования безопасности.

- 1.1 Для проведения уроков по физической культуре допускаются учителя имеющие специальное образование, прошедшие медицинский осмотр, ознакомленные с правилами трудового внутреннего распорядка, не моложе 18 лет.
- 1.2 Лица допущенные к работе должны соблюдать правила внутреннего трудового распорядка, расписание учебных занятий, установленный режим работы и отдыха в школе.
- 1.3 При проведении уроков в спортивном зале возможно травмирование при выполнении упражнений.
- 1.4 Спортзал должен быть укомплектован мед. Аптечкой с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств.
- 1.5 Учителя должны соблюдать правила противопожарной и электробезопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
- 1.6 О каждом несчастном случае немедленно сообщать администрации школы.

2. Требования безопасности перед началом работы

2.1 Перед проведением урока учитель должен проверить исправность оборудования и инвентаря, надежность установки спортивных снарядов и крепления их к полу и стенам.

2.2 Учащиеся должны устанавливать оборудование под контролем и руководством учителя физкультуры.

2.3 Учащиеся не допускаются в спортивный зал без учителя.

3. Требования безопасности во время работы

3.1 Учащимся запрещается выполнять упражнения на спортивных снарядах без разрешения учителя.

3.2 Находится на уроках физкультуры без спортивной формы и обуви.

3.3 Приносить на занятия посторонние предметы (ручки, закладки, значки и т.д.).

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

4.1 При получении учащимися травм немедленно оказать первую медицинскую помощь и сообщить о случившемся администрации школы.

4.2 При возникновении пожара воспользоваться первичными средствами пожаротушения и при необходимости сообщить пожарной службе.

5. Требования безопасности по окончании работы.

5.1 Привести в порядок места занятий (убрать инвентарь, снаряды и оборудование).

5.2 По окончании урока все учащиеся должны организованно покинуть место занятий.