

СОГЛАСОВАНО:

Председатель Совета трудового
коллектива МБУ СП «СШ № 10»
г. Барнаула

О.В. Ружицкая

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ СП «СШ №10»
г. Барнаула

О.М. Примакова/
от 11.08.2020г.

Инструкция

по технике безопасности для лиц, проходящих спортивную подготовку на базе МБУ СП «СШ № 10» г. Барнаула при занятиях 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 облегать ногу и не затруднять кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.

Спортсмен 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 тренировочном процессе.

2. Требования безопасности перед началом занятий

Перед началом тренировочного занятия необходимо:

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

3. Требования безопасности во время проведения занятий

Во время тренировочного занятия необходимо:

- внимательно слушать объяснения упражнений и правильно их выполнять;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения только с разрешения тренера-преподавателя;
- выполнять упражнения только на исправном оборудовании; при выполнении упражнений потоком соблюдать необходимые интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещениях по спортивной площадке: не мешать другим, не совершать хаотичных движений (подножки, толкание и т.п.), избегать столкновений;
- не покидать территорию спортивной площадки без разрешения.

4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера;

- с помощью тренера 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 покинуть место проведения занятия;
- по распоряжению тренера поставить в известность руководство учреждения, спортивного объекта и сообщить о пожаре в пожарную часть.

5. Требования безопасности по окончании занятий

После окончания тренировочного занятия необходимо:

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