

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
города Набережные Челны «Детский физкультурно-оздоровительный центр

«Дельфин №8»

Согласовано
Председатель первичной профсоюзной
организации

 Р.В.Арзамасцева



Введено в действие приказом
от 04.05. 022 г. № 35

ИНСТРУКЦИЯ
по технике безопасности для обучающихся
при проведении спортивных соревнований.
ИТБ – 11 – 2022

1. Общие требования безопасности.

- 1.1. При проведении спортивных соревнований участники обязаны соблюдать дисциплину и правила их проведения.
- 1.2. При проведении спортивных соревнований возможно воздействие на участников, следующих опасных факторов:
 - 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 столкновении во время бега или спортивной игре, при падении во время спуска с горы на лыжах или при прыжках с трамплина;
 - Обморожения при проведении спортивных соревнований по лыжам при ветре более 1,5 – 2, 0 м/сек, 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
- 1.3. Участникам соревнований необходимо быть в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующих виду соревнования, сезону и погоде.
- 1.4. Каждый участник должен знать, где находится медицинский пункт.
- 1.5. О каждом несчастном случае с участниками спортивных соревнований немедленно сообщить руководителю соревнований и администрации ДФОЦ «Дельфин №8», 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.
- 1.6. Во время спортивных соревнований участники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и обуви, правила личной гигиены.
- 1.7. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования охраны труда перед началом соревнований

- 2.1. Надеть спортивный костюм 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 в песке отсутствие 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 охраны труда во время занятий.

- 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 падении 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.
- 3.7. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.
- 3.8 Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.
- 3.9 Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.
- 3.10 Не стоять справа от метającego, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения судьи
- 3.11 Не подавать снаряд для метания друг другу броском.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях.

- 4.1. При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить соревнования и сообщить об этом судье соревнований. Соревнования продолжить только после устранения неисправности или замене 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 немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом судье.

5. Требования охраны труда по окончании занятий.

- 5.1. Покинуть место соревнования можно только с разрешения судьи.
- 5.2. Снять спортивную одежду и обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.