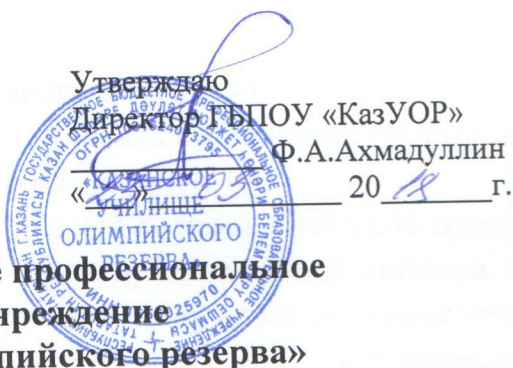


Рассмотрено  
на тренерском совете  
протокол № 3  
от «13» 03 2018 г.



**Государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение  
«Казанское училище олимпийского резерва»**

**ИНСТРУКЦИЯ № 21-УСО**

**ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ  
СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ**

**1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.**

- 1.1 К спортивным соревнованиям допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
- 1.2 При проведении спортивных соревнований возможно воздействие на обучающихся 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 игры, 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°;
  - 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 Спортивные соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующих виду соревнования, сезону и погоде.
- 1.4 При проведении спортивных соревнований должны быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
- 1.5 При каждом несчастном случае с обучающимися, тренер-преподаватель обязан немедленно оказать первую помощь пострадавшему и сообщить администрации. При необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

- 1.6 Запретить проведение соревнований при неисправности спортивного инвентаря и оборудования. При неблагоприятных метеоусловиях соревнования прекратить и сообщить об этом организатору соревнований.
- 1.7 Во время спортивных соревнований обучающиеся 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 виду спорта и погоде.
- 2.2 Проверить исправность и надежность установки спортивного инвентаря и оборудования, состояние площадки или зала.
- 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 команде (сигналу) 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 зоне броска.
- 3.6. Перед прыжками в воду убедиться в отсутствии вблизи других участников соревнований.
- 3.7. На соревнованиях в обязательном порядке должен присутствовать медицинский работник.



#### **4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.**

4.1. При обнаружении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить соревнования и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Соревнования продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При плохом самочувствии прекратить участие в спортивных соревнованиях и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.3. При получении травмы участником соревнований немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю и администрации, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

#### **5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ СОРЕВНОВАНИЙ**

5.1. Проверить по списку наличие всех обучающихся.

5.2. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести необходимую уборку места проведения соревнований.