

## **Инструкция по технике безопасности на спортивной площадке.**

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

1. К занятиям на спортивной площадке допускаются:

- Учащиеся 1-11х классов, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие медицинских противопоказаний для занятий физкультурой;
- Прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- Ознакомленные с правилами безопасности при использовании всех видов спортивного оборудования площадки;
- Одетые в спортивную одежду и обувь, имеющие подогнанное спортивное снаряжение, соответствующие виду спортивных упражнений и погодным условиям. При проведении занятий на спортивной площадке учащиеся обязаны соблюдать правила внутреннего распорядка учащихся. График занятий на спортивной площадке определяется погодными условиями и календарным планированием, утверждённым директором школы.

**Опасными и вредными факторами при занятиях на спортивной площадке являются:**

- **Физические** ( спортивные снаряды, оборудование, приспособления и инвентарь; покрытие спортивных площадок; посторонние предметы на площадке и в песке прыжковой ямы; статические и динамические перегрузки; метательные снаряды; скользкие поверхности; экстремальные погодные условия);
- **Химические** ( пыль).

Учащиеся должны знать у кого находится аптечка для оказания первой медицинской помощи, и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

**О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить лицу, проводящему занятия.**

Учащимся запрещается без разрешения лица, проводящего занятия, выполнять физические упражнения.

Учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей Инструкции, привлекаются к ответственности в соответствии с Правилами внутреннего распорядка учащихся.

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

Изучить содержание настоящей Инструкции.

Надеть спортивную форму и обувь, соответствующие виду занятий и погодным условиям. Обувь должна быть на нескользкой подошве.

Убедиться в:

- Отсутствии посторонних предметов на спортивной площадке.

**Запрещается приступать к занятиям:**

- непосредственно после приёма пищи;
- после больших физических нагрузок;
- при незаживших травмах и общем недомогании.

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

**Во время занятий учащийся обязан:**

- соблюдать настоящую инструкцию;
- неукоснительно выполнять все указания и команды лица, проводящего занятия;
- начинать и заканчивать занятия строго по команде лица, проводящего занятия;
- при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке;
- во избежание столкновений исключить резкую остановку;



- перед выполнением упражнений по метанию убедиться в отсутствии людей в секторе метания;
- использовать спортивное оборудование и инвентарь только с разрешения и под руководством лица, проводящего занятия;
- избегать столкновений с другими учащимися и спортивным оборудованием;
- перед выполнением упражнений убедиться в отсутствии людей и животных в опасной зоне;
- выполнять требования техники безопасности при выполнении конкретных физических упражнений.

#### **Учащимся запрещается:**

- пользоваться неисправным спортивным оборудованием и снарядами;
- выполнять упражнения без необходимой страховки;
- выполнять упражнения на гимнастических снарядах с влажными ладонями;
- стоять справа от метящего, находиться в зоне броска, ходить за снарядами для метания без разрешения лица, проводящего занятия;
- подавать снаряд для метания друг другу броском;
- производить метание без разрешения лица, проводящего занятия;
- выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, приземляться припрыжках на руки;
- самостоятельно осуществлять переход к другому виду физических упражнений;
- выполнять метание снарядов с влажными ладонями;
- покидать спортивную площадку без разрешения лица, проводящего занятия;
- выполнять любые действия без разрешения лица, проводящего занятия;
- использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;
- производить самостоятельно разборку, сборку и ремонт спортивных снарядов и оборудования.

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

При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, появлении покраснения кожи и (или) потёртостей руках или ногах, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом лицу, проводящему занятия, и действовать в соответствии с его указаниями.

При обнаружении признаков обморожения или солнечных ожогов во время занятий сообщить об этом лицу, проводящему занятия и действовать в соответствии с его указаниями.

При возникновении чрезвычайных ситуации (обнаружении неисправности спортивных снарядов и (или) приспособлений, появлении посторонних запахов, задымлении, и т.п.) немедленно сообщить об этом лицу, проводящему занятия и действовать в соответствии с его указаниями.

При получении травм сообщить об этом лицу, проводящему занятия.

При необходимости и возможности помочь лицу, проводящему занятия, или медработнику оказать пострадавшему первую помощь.

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

Сдать полученный инвентарь и (или) приспособления лицу, проводящему занятия.

С разрешения лица, проводящего занятия, пройти в раздевалку.

При обнаружении неисправности спортивного оборудования; наличии на площадке посторонних предметов проинформировать об этом лицо, проводящее занятия.

#### **VI. Заключительные положения.**



Проверка и пересмотр настоящей инструкции осуществляется не реже одного раза в 5 лет.

Инструкция должна быть досрочно пересмотрена в следующих случаях:

- при пересмотре межотраслевых и отраслевых правил и типовых инструкций по охране труда;
- при изменении условий на спортивной площадке;
- при внедрении нового спортивного оборудования и (или) технологий;
- по результатам анализа материалов расследования аварий, несчастных случаев;
- по требованию представителей органов по труду субъектов Российской Федерации или органов федеральной инспекции труда.

Если в течении 5 лет со дня утверждения (введения в действие) настоящей инструкции условия на спортивной площадке не изменяются, то её действие продлевается на следующие 5 лет.

Ответственность за своевременное внесение изменений и дополнений, а также пересмотр настоящей инструкции возлагается на работника , ответственного за проведение занятий на спортивной площадке.