Утверждаю

Директор школы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

И.С.Харламова

**ИНСТРУКЦИЯ №64**

**1. Общие требования безопасности**

К спортивным соревнованиям допускаются учащиеся прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.

1.1. При проведении спортивных соревнований возможно воздействие на участников следующих травмоопасных факторов:

* травмы при проведении спортивных соревнований с использованием неисправных спортивных снарядов и оборудования;
* травмы при падении на скользком 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 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° С;
* травмы и утопления во время проведения спортивных соревнований по плаванию при прыжках в воду головой вниз на мелком месте или нахождении рядом с другими участниками соревнований;
* травмы, полученные в результате недостаточной разминки.

1.2. Спортивные соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующих виду соревнований, сезону и погоде.

1.3. При проведении спортивных соревнований должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой медицинской помощи при травмах.

1.4. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить преподавателю, директору, зам. директора по безопасности. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятие и сообщить об этом преподавателю.

1.5. Участники спортивных соревнований должны соблюдать порядок проведения соревнований и правила личной гигиены, а также правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви.

1.6. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда, со всеми проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

**2. Требования безопасности перед началом занятий**

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 оборудования.

2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу спортивной площадке.

2.4. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме – месте приземления.

2.5. В местах соскоков со спортивных снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

2.6. Тщательно проветрить спортивный зал.

2.7. Сделать разминку, выполнить несколько легких упражнений.

**3. Требования безопасности во время занятий**

3.1. Начинать соревнования и заканчивать их только по команде (сигналу) судьи соревнова-ний.

3.2. Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигна-лы), подаваемые судьей соревнований.

3.3. Избегать столкновения с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

**4. Требование безопасности в аварийных ситуациях**

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить соревнования и сообщить об этом судье соревнования. 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 судье соревнований.

4.3. О получении травмы участником соревнований немедленно сообщить судье соревнова-ний, директору, зам. директора по безопасности, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

**5. Требование безопасности по окончании занятий**

5.1. Проверить по списку наличие всех участников соревнований.

5.2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.3. Тщательно проветрить спортивный зал.

5.4. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.5. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.