

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ «Мухоршибирская СШ»
Б.Б.Батомункуев
2019 г.



**Инструкция по технике безопасности занимающихся
МБУ «Мухоршибирская СШ», при занятиях на
открытых спортивных площадках, стадионе.**

I. Общие требования безопасности.

Состояние спортивной площадки должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям и требованиям безопасности.

Спортивное оборудование должно быть надежно закреплено и находиться в исправном состоянии.

К тренировочным занятиям допускаются занимающиеся:

прошедшие медосмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
прошедшие инструктаж по технике безопасности;

имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и климатическим условиям проведения занятий. Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегают ногу и не затруднять кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.

занимающийся 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 занимающийся может быть не допущен или отстранен от участия в тренировочном занятии, а так же заново проинструктирован по технике безопасности.

II. Требования безопасности перед началом занятий.

Занимающийся должен:

-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, другие посторонние предметы;
-организованно выйти с тренером через центральный выход здания или запасный выход спортзала на место проведения занятий;

-под руководством тренера подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий; убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;

-под руководством тренера инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях;

- по распоряжению тренера убрать посторонние предметы;
- по команде тренера встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время проведения занятий.

Занятия проводятся на ровном, нескользком грунте под руководством тренера.

Занимающийся обязан:

- внимательно слушать объяснения упражнений и правильно их выполнять; брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера;
- выполнять упражнения только на исправном оборудовании;
- при выполнении упражнений потоком соблюдать достаточные интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещениях по спортивной площадке;
- не мешать другим,
- не ставить подножек, избегать столкновений, не препятствовать в иных формах занимающимся;
- не покидать территорию спортивной площадки без разрешения.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Занимающийся обязан:

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

Занимающийся должен:

- травмированному товарищу, с помощью тренера, оказать 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 администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании занятий.

Занимающийся должен:

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

Тренер:

Малышев И.И.

Ф.И.О.

подпись

Малышев