

УТВЕРЖДАЮ



Директор МАОУ ДО

«СШ №1 г. Благовещенска»

Н.Л. Болдырева

ИНСТРУКЦИЯ №4

по технике безопасности для учащихся

МАОУ ДО «СШ №1 г. Благовещенска»

**при проведении учебно-тренировочных занятий на открытых
спортивных площадках**

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. К занятиям на спортивной площадке допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

1.2. При проведении занятий на спортивной площадке учащиеся обязаны соблюдать правила поведения и правила настоящей инструкции.

1.3. График занятий на спортивной площадке определяется календарно-тематическими планами, погодными условиями и расписанием учебно-тренировочных занятий.

1.4. Опасными 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; метательные снаряды; скользкие поверхности, возможные статические и динамические перегрузки; экстремальные погодные условия);

- химические (пыль).

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

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

1.7. Учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, привлекаются к ответственности в соответствии с положением о поощрениях и взысканиях для учащихся.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

2.1. Перед началом занятий учащийся обязан:

- прослушать содержание настоящей инструкции;

- надеть спортивную одежду и обувь, соответствующие виду занятий и погодным условиям. Обувь должна быть на нескользкой подошве.

2.2. Тренер-преподаватель перед началом занятий обязан убедиться в отсутствии посторонних предметов на спортивной площадке.

2.3. Учащимся запрещается приступать к занятиям:

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

3.ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

3.1. Вовремя занятий- учащийся обязан:

- соблюдать настоящую инструкцию;
- неукоснительно выполнять все указания и команды тренера-преподавателя;
- начинать и заканчивать занятия строго по команде тренера-преподавателя, проводящего занятия;
- использовать спортивное оборудование и инвентарь только с разрешения и под руководством тренера-преподавателя;
- избегать столкновений с другими учащимися и спортивным оборудованием;
- перед выполнением упражнений убедиться в отсутствии людей и животных в опасной зоне;
- соблюдать требования- техники безопасности при выполнении конкретных физических упражнений.

3.2. Учащимся запрещается:

- пользоваться неисправным спортивным оборудованием и снарядами;
- выполнять упражнения без необходимой страховки;
- выполнять упражнения на гимнастических снарядах с влажными ладонями;
- выполнять любые действия без разрешения тренера-преподавателя, в том числе: самостоятельно осуществлять переход к другому виду физических упражнений и покидать спортивную площадку;
- использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;
- производить самостоятельно разборку, сборку и ремонт спортивных снарядов и оборудования.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

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

4.2. При обнаружении во время занятий признаков переохлаждения или солнечного ожога сообщить об этом лицу, проводящему занятия, и действовать в соответствии с его указаниями.

4.3. При возникновении чрезвычайной ситуации (обнаружении неисправности спортивных снарядов и (или) приспособлений, появлении посторонних запахов, задымлении и т.п.) немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю, и действовать в соответствии с его указаниями.

4.4. При необходимости и возможности помочь тренеру-преподавателю, или медработнику оказать пострадавшему первую помощь.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

После окончания занятий учащийся обязан:

-сдать полученный инвентарь и (или) приспособления тренеру-преподавателю;

-с разрешения тренера-преподавателя пройти в раздевалку, переодеться, по возможности принять душ и просушить волосы под феном;

-при обнаружении неисправности спортивного оборудования, наличии на площадке посторонних предметов проинформировать об этом тренера-преподавателя.