



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ ДО

«СШ №1 города Благовещенска»

Н.Л. Болдырева

## **ИНСТРУКЦИЯ №7**

# **ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ УЧАСТИИ УЧАЩИХСЯ МАОУ ДО «СШ №1 ГОРОДАБЛАГОВЕЩЕНСКА» В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ**

## **1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

1.1. К занятиям по спортивным играм допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

1.2. Опасные факторы:

- травмы при падении на скользком полу;
- выполнение упражнений без разминки;
- травмы при грубой игре и не выполнение требований судьи.

1.3. При занятиях спортивными играми должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.4. После окончания занятий спортивными играми принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

## **2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИИ**

2.1. Занятия по спортивным играм проводятся на спортивных площадках и в залах, имеющих размеры, отвечающие требованиям правил игры.

2.2. Занятия должны проходить на сухой площадке. Если игра проводится в зале, пол должен быть чисто вымытым и сухим.

2.3. Запрещается играть с кольцами, браслетами на руках, серьгами в ушах и другими украшениями. Ногти должны быть коротко острижены.

2.4. Провести разминку.

2.5. Все острые и выступающие предметы должны быть заставлены матами и ограждены.

## **3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ**

3.1. На занятиях необходимо строго соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания судьи, преподавателя, тренера, капитана команды.

3.2. Все занимающиеся обязаны быть в спортивной форме (спортивный костюм, майка, трусы, кеды, кроссовки).

3.3. Тренировочные игры должны проходить в соответствии с

правилами данных видов спорта.

3.4. Занятия должны проходить под руководством преподавателя, тренера или инструктора- общественника.

3.5. При выполнении упражнений поточным способом учащиеся должны соблюдать дистанцию и интервал.

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

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать учащихся из спортивного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

4.3. При получении учащимся травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и также родителям пострадавшего, при необходимости отправить в ближайшее лечебное учреждение.

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

5.1. Убрать инвентарь в отведенное место для его хранения.

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

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