**Администрация Таштагольского муниципального района**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Основная общеобразовательная школа № 1»**

СОГЛАСОВАНО: УТВЕРЖДЕНО:

Председатель ППО Директор МБОУ ООШ №1

\_\_\_\_\_\_\_ А.В. Летягина \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ К.М. Пхайко

протокол № \_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_\_ 2019г. «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2019г.

**ИНСТРУКЦИЯ**

**по технике безопасности при участии в спортивных соревнованиях**

**ИОТ 003 – 2019**

**г. Таштагол**

**ИНСТРУКЦИЯ**

**по технике безопасности при участии в спортивных соревнованиях**

**ИОТ 003 – 2019**

**1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

***К спортивным соревнованиям допускаются:***

* учащиеся 1 – 9-х классов, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие медицинских противопоказаний для участия в соревнованиях;
* прошедшие инструктаж по технике безопасности;
* ознакомленные с инструкциями по режиму проведения соревнований и по технике безопасности для всех видов спорта, по которым соревнования проводятся;
* одетые в спортивную одежду и обувь, и имеющие подогнанное спортивное снаряжение, соответствующие проводимому виду соревнований и погодным условиям.

При проведении спортивных соревнований учащиеся обязаны соблюдать Правила внутреннего распорядка учащихся. Время и место проведения конкретных соревнований определяется приказом директора МБОУ «Основная общеобразовательная школа № 1»

***Опасными и вредными факторами при проведении соревнований являются:***

* **физические** (спортивные снаряды, оборудование, приспособления и инвентарь; покрытие спортивных площадок; статические и динамические перегрузки; метательные снаряды; опасное напряжение в электрической сети, система вентиляции при проведении соревнований в помещении; скользкие поверхности; острые кромки и сколы на поверхностях ванн и пола бассейна; экстремальные погодные условия и рельеф местности при проведении соревнований вне помещений);
* **химические** (пыль; повышенная концентрация различных химических веществ в воде и в воздухе при проведении соревнований в бассейне).

При проведении соревнований в помещении учащиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

Учащиеся должны уметь оказывать первую доврачебную помощь, а при проведении соревнований в помещении – знать место расположения аптечки.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить лицу, ответственному за организацию и проведение соревнований.

Учащимся запрещается без разрешения организаторов соревнований или судей начинать соревнования.

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

**2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ СОРЕВНОВАНИЙ**

Изучить содержание настоящей Инструкции.

Надеть спортивную одежду и обувь, соответствующие проводимому виду соревнований и погодным условиям. Обувь должна быть на нескользкой подошве (при проведении соревнований в зале – не оставляющая следов на полу).

Подогнать необходимое спортивное снаряжение и провести разминку.

***Запрещается приступать к соревнованиям:***

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

**3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАНИЙ**

***Во время соревнований учащийся обязан***:

* соблюдать настоящую инструкцию;
* неукоснительно выполнять все указания и команды организаторов и судей соревнования;
* начинать и заканчивать соревнования строго по команде судьи;
* при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке;
* во избежание столкновений исключить резкую остановку при движении;
* перед выполнением упражнений по метанию убедиться в отсутствии людей в секторе метания;
* использовать спортивное оборудование и инвентарь только с разрешения и под руководством организаторов или судей соревнований;
* избегать столкновений с другими участниками соревнований;
* перед выполнением упражнений убедиться в отсутствии других участников, организаторов и судей в опасной зоне;
* не допускать толчков и ударов по рукам и ногам других участников соревнования;
* выполнять требования техники безопасности по тому виду спорта, по которому соревнования проводятся.

***Учащимся запрещается:***

* пользоваться неисправным спортивным оборудованием и снарядами;
* выполнять упражнения без необходимой страховки;
* выполнять упражнения на гимнастических снарядах с влажными ладонями;
* стоять справа от метающего, находиться в зоне броска, ходить за снарядами для метания без разрешения организатора или судьи соревнования;
* подавать снаряд для метания друг другу броском;
* производить метание без разрешения судьи соревнования;
* выполнять метание снарядов с влажными ладонями;
* выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, приземляться при прыжках на руки;
* самостоятельно осуществлять переход к другому виду соревнований;
* покидать место соревнования без разрешения организаторов или судей соревнования;
* выполнять любые действия без разрешения организатора или судьи соревнования;
* 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**

При возникновении во время соревнований болей в суставах, мышцах, появлении покраснения кожи и (или) потертостей на руках или ногах, а также при плохом самочувствии прекратить соревнование и сообщить об этом организатору или судье соревнований и действовать в соответствии с их указаниями.

При обнаружении признаков обморожения или солнечных ожогов во время проведения соревнований вне помещения сообщить об этом организатору или судье соревнований и действовать в соответствии с их указаниями.

При возникновении чрезвычайной ситуации (обнаружении неисправности спортивных снарядов и (или) приспособлений, появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании и т.п.) немедленно сообщить об этом организатору или судье соревнований и действовать в соответствии с их указаниями.

При получении травмы сообщить об этом организатору или судье соревнования.

При необходимости и возможности помочь организаторам, судьям соревнований или медработнику оказать пострадавшему первую помощь.

**5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ**

Сдать полученный инвентарь и (или) приспособления организаторам или судьям соревнования.

С разрешения организатора или судьи соревнования пойти в раздевалку.

При обнаружении неисправности спортивного оборудования, а при занятиях в зале, кроме того, при обнаружении неисправности системы вентиляции, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон проинформировать об этом организатора или судью соревнований.

***Инструкцию составил заместитель директора по безопасности \_\_\_\_\_\_\_\_ Пауль А.А.,***

***20 сентября 2019 г.***