

СОГЛАСОВАНО

Председатель ПК  
МКУ ДО СШ «Олимп»  
Малова А.

2023 г.

ПРИНЯТО

На общем собрании трудового  
коллектива МКУ ДО СШ «Олимп»

Протокол № 9

29» декабря 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор  
муниципального казенного  
учреждения дополнительного  
образования спортивной школы  
«Олимп» Апшеронского района

Маликова Е.И.

2023 г.

## Инструкция № 1

### по технике безопасности для обучающихся МКУ ДО СШ «Олимп» при учебно-тренировочных занятиях на открытых спортивных площадках, стадионе

#### I. Общие требования безопасности.

Состояние спортивной площадки должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям.

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

*К занятиям допускаются обучающиеся:*

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий. Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегал ногу и не затруднять кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.

*Обучающийся 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 Обучающийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

#### II. Требования безопасности перед началом учебно-тренировочных занятий.

*Обучающийся должен:*

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других обучающихся (часы, висючие сережки и т.д.);

- убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;
- организованно выйти с тренером-преподавателем через центральный выход здания или запасный выход спортзала на место проведения занятий;
- под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- под руководством тренера-преподавателя инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях;
- по распоряжению тренера-преподавателя убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т.д.;
- по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

### **III. Требования безопасности во время проведения учебно-тренировочных занятий.**

Учебно-тренировочные занятия проводятся на ровном, нескользком грунте под руководством тренера-преподавателя.

*Обучающийся должен:*

- внимательно слушать объяснения упражнений и правильно их выполнять;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;
- 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 покидать территорию спортивной площадки без разрешения.

### **IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.**

*Обучающийся должен:*

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить учебно-тренировочные занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;
- с помощью тренера-преподавателя оказать травмированному первую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя, покинуть место проведения занятия;
- по распоряжению тренера-преподавателя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

### **V. Требования безопасности по окончании учебно-тренировочных занятий.**

*Обучающийся должен:*

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