

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ СОШ №1  
с.Измалково

\_\_\_\_\_/Кузнецова Т,В

«\_\_\_» августа 2024 г.

## **ИНСТРУКЦИЯ по охране труда при проведении спортивных соревнований и подвижных игр.**

### **1. Общие требования безопасности.**

**1.1.**К спортивным соревнованиям и занятиям по спортивным и подвижным играм допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр, инструктаж по охране труда.

Учащиеся подготовительной и специальной медицинской групп к спортивным соревнованиям не допускаются.

**1.2.**При проведении соревнований и занятий по спортивным и подвижным играм возможны следующие опасные факторы:

- травмы с использованием не исправных спортивных снарядов и оборудования;

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;

- травмы во время прыжков в длину или высоту при неподготовленной прыжковой яме;

- травмы при нахождении в зоне броска во время спортивных соревнований по метанию;

- при проведении соревнований и занятий без разминки.

**1.3.**При проведении спортивных соревнований, занятий, игр должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

### **2. Требования безопасности перед началом любых соревнований и подвижных игр.**

**2.1.**Перед началом любых соревнований необходимо:

- надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой, соответствующей виду спорта, сезону и погоде;

- снять все украшения /кольца, браслеты, серьги и др./; ногти на руках должны быть коротко острижены;

- проверить исправность и надежность спортивного инвентаря и оборудования /мячи, стойки, кольца, сетки, состояние спортивных площадок, футбольного поля и т.д./;

- спортивные соревнования, занятия, игры должны производиться на сухой спортивной площадке, в зале – на сухом полу.

### **3. Требования безопасности во время соревнований и подвижных игр.**

#### **3.1. При проведении соревнований:**

-начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу судьи соревнования;

-не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды /сигналы/, подаваемые судьей соревнования;

-избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам;

-при падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травм;

-во время соревнований на спортивной площадке или футбольном поле не должно быть посторонних лиц и предметов; все острые и выступающие предметы должны быть заставлены гимнастическими матами или ограждены.

#### **3.2. При проведении подвижных игр необходимо:**

-начинать игру, делать остановки и заканчивать игру только по команде /сигналу/ руководителей занятий;

-строго соблюдать правила проведения подвижной игры;

-избегать столкновения с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков;

-при падении необходимо сгруппироваться во избежании получения травмы;

-внимательно слушать и выполнять все команды /сигналы/ учителя.

### **4. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях.**

**4.1.** При неисправности спортивного инвентаря и оборудования соревнования следует прекратить.

**4.2.** О каждом несчастном случае с участниками спортивных соревнований, игр необходимо немедленно сообщить учителю, руководителю соревнований.

**4.3.** Руководитель соревнований, учитель должен немедленно сообщить о случившемся администрации школы, оказать первую помощь пострадавшему.

### **5. Требования безопасности после окончания соревнований.**

**5.1.** Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

**5.2.** Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

**5.3.** Принять душ или вымыть руки с мылом.

Учитель физической культуры \_\_\_\_\_ Щеглов А.В