



ИНСТРУКЦИЯ № 1
для обучающихся «Спортивной школы № 2» Великого Новгорода по технике безопасности
при проведении учебно - тренировочных занятий.

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ.

- 1.1. К учебно - тренировочным занятиям допускаются обучающиеся СШ, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.2. При проведении учебно - тренировочных занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписания учебно - тренировочных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.
- 1.3. Учебно - тренировочные занятия должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви.
- 1.4. При проведении учебно - тренировочных занятий возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
 - травмы при столкновениях, нарушении правил проведения занятий, при падении, выполнении упражнений без разминки.
- 1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру - преподавателю.
- 1.6. При обнаружении неисправности спортивного инвентаря или оборудования необходимо прекратить занятия и сообщить об этом тренеру - преподавателю.
- 1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности, а со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж.

2. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ.

- 2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь.
- 2.2. Проверить исправность спортивного инвентаря и оборудования.
- 2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на спортивных объектах (футбольных полях, беговых дорожках, легкоатлетических секторах, спортивном зале, площадках для подвижных игр и общефизической подготовки).
- 2.4. Провести разминку.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ.

3.1. СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

- 3.1.1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде тренера - преподавателя.
- 3.1.2. Строго соблюдать правила проведения игры.
- 3.1.3. Избегать столкновений, толчков и ударов по соперникам.
- 3.1.4. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.1.5. Внимательно слушать и выполнять все команды тренера - преподавателя.

3.2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

3.2.1. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

3.2.2. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.

3.2.3. Во избежание столкновений исключить резкую остановку.

3.2.4. Перед выполнением упражнений по метанию убедиться в отсутствии людей в секторе метания.

3.2.5. Не подавать снаряды для метания друг другу броском.

3.2.6. При выполнении прыжков необходимо подготовить места для приземлений (для прыжков в длину – разрыхлить и разровнять песочную яму; для прыжков в высоту – проверить целостность поверхности зоны приземления).

3.2.7. Использовать спортивное оборудование и инвентарь только с разрешения тренера - преподавателя.

3.2.8. Выполнять только те виды легкоатлетических упражнений, которые указаны тренером - преподавателем.

3.2.9. Движение по беговым дорожкам в легкоатлетическом манеже выполняются строго против часовой стрелки по 1 и 3 дорожке.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

4.1. При плохом самочувствии сообщить об этом тренеру - преподавателю.

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру - преподавателю, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру - преподавателю. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.4. В случае срабатывания сигнала пожарной опасности или поступления информации о террористической угрозе принять меры согласно инструкциям по действиям при пожарной и террористической опасности.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ.

5.1. Убрать спортивный инвентарь в отведенное для хранения место.

5.2. Покинуть место проведения учебно - тренировочных занятий только после разрешения тренера - преподавателя.