

Согласовано:
Председатель первичной
профсоюзной организации
МУ ДО «Шерловогорская ДЮСШ»

 Гладких Н.М.
18 октября 2018 г.

Утверждаю:
Директор МУДО
«Шерловогорская ДЮСШ»

 Батмажапов Ч.Ж.
18 октября 2018 г.



Инструкция № 14

по правилам безопасности для учащихся на спортивной площадке, стадионе

I. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.

1. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех обучающихся, занимающихся на данной площадке, стадионе.
2. К учебным занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
3. На спортивной площадке, стадионе заниматься только в спортивной одежде и обуви с нескользкой подошвой, при ветреной погоде одеть легкую куртку и шапочку.
4. Соблюдать личную гигиену (следить за чистотой тела, коротко остригать ногти).
5. Травмоопасность на спортивной площадке, стадионе:
 - при несоблюдении ТБ по легкой атлетике (травмирование рук, суставов, ушибы)
 - при работе на неисправных и неподготовленных спортивных снарядах (травмирование рук, ног).

II. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

1. Переодеться в спортивную одежду в раздевалке.
2. Не выходить на спортивную площадку, стадион без разрешения тренера-преподавателя.
3. Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, войти в спортзал.
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ на данном занятии.

III. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

1. Не приступать к выполнению учебно-тренировочных заданий без команды тренера.
2. Не выполнять упражнения, не убедившись в их безопасности для себя и окружающих.
3. Не выполнять упражнения, не предусмотренные заданием тренера.
4. Нельзя метать мячи навстречу друг другу, в работе пары должен быть один мяч.
5. Соблюдайте дисциплину и порядок на занятии.
6. Не уходите с занятия без разрешения тренера.
7. Бег по кругу выполнять только в направлении против движения часовой стрелки.

IV. ТРЕБОВАНИЯ ЗАНЯТИЙ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

1. При плохом самочувствии и внезапном заболевании прекратите занятия и сообщите об этом преподавателю.
2. В случае полученной травмы сообщите об этом преподавателю, он окажет вам первую медицинскую помощь.
3. При возникновении аварийных ситуаций (бури, урагана, ливня, грозы и т.д.), по указанию преподавателя быстро, без паники, покиньте спортивную площадку или стадион.

V. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

1. Уходите со спортивной площадки, стадиона по команде преподавателя спокойно, не торопясь.
2. Вымойте с мылом руки, умойтесь.
3. Снимите спортивную форму, обувь, используйте ее только для занятий спортом.
4. Обо всех недостатках, замеченных вами во время занятий, сообщите преподавателю.