

Утверждаю:

Директор МАУ ДО

«СШ им. Г. Раизова Ж. Н.»

М. И. Сотникова

Приказ № 121 от 20.01.2026г.



Инструкция № 13 **по технике безопасности при занятиях** **на открытых спортивных площадках, стадионе**

1. 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 спортсмены:

- 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 облегать ногу и не затруднять кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.

Спортсмен 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 спортсмен может быть не допущен или отстранен от участия в тренировочном процессе.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

Спортсмен должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висючие сережки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы; - организованно выйти с тренером через центральный выход здания или запасный выход спортзала на место проведения занятий;
- под руководством тренера подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;

- под руководством тренера инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях;
- по распоряжению тренера убрать посторонние предметы с места занятий;
- по команде тренера встать в строй для общего построения.

3. Требования безопасности во время проведения занятий.

Занятия проводятся на ровном, нескользком грунте под руководством тренера.

Спортсмен должен:

- внимательно слушать объяснения упражнений и правильно их выполнять;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера;
- 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.

4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Спортсмен должен:

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

5. Требования безопасности по окончании занятий.

Спортсмен должен:

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