

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы

«Гимназия № 1595»

111674 г. Москва, ул. Вольская 2-я, дом 7, корпус 2
e-mail: 1595@edu.mos.ru
ОГРН 1107746350656 ИНН 7721692544 КПП 772101001

тел. (499) 211-26-10
<http://gym1595.mskobr.ru>

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор  Силина Л.В.
«1» сентября 2016 г.



УТВЕРЖДЕН

приказом ГБОУ Гимназия № 1595

от «1» сентября 2016 г. № 73

ПРИМЕРНАЯ ИНСТРУКЦИЯ

для обучающихся

по соблюдению мер безопасности при проведении спортивных соревнований.

1. Общие требования

1.1. Возможное воздействие на обучающихся опасных факторах при проведении спортивных соревнований:

- использование неисправного спортивного оборудования и инвентаря;
- выполнение упражнений на спортивных снарядах без страховки;
- падение на скользком полу, грунте или площадке;

- наличие сколов на поверхности ванны и пола плавательного бассейна;
- нахождение посторонних предметов на беговой дорожке и в секторе для прыжков;
- нахождение в зоне броска во время занятий по метанию;
- обморожения при поведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже 20°С;
- падение на неподготовленной трассе во время спуска на лыжах;
- нарушение правил проведения подвижных или спортивных игр;
- нарушение правил использования тренажеров;
- использование непрочного установленного и незакрепленного оборудования.

1.2. При выступлении на спортивных соревнованиях соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и плана эвакуации.

1.3. На спортивных соревнованиях соблюдать правила поведения в спортивном зале.

1.4. Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.

1.5. Участвовать в спортивных соревнованиях необходимо в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующих виду соревнования, сезону и погоде.

1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить о случившемся учителю (преподавателю, воспитателю), который сообщает об этом администрации учреждения.

2. Требования по соблюдению мер безопасности перед началом занятий.

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Внимательно прослушать инструктаж учителя о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений.

3. Требования по соблюдению мер безопасности во время занятий.

3.1. Начинать выполнение соревновательного упражнения только по сигналу (команде) судьи соревнований.

3.2. Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполняют все команды (сигналы), подаваемые судьей соревнований.

4. Требования по соблюдению мер безопасности в аварийных ситуациях.

4.1. При возникновении чрезвычайных ситуаций природного, техногенного или социального характера немедленно прекратить занятия и точно следовать командам учителя по эвакуации.

5. Требования по соблюдению мер безопасности по окончании занятий.

5.1. Сообщить о плохом самочувствии учителю, тренеру или судье соревнования.

5.2. Соблюдать дисциплину в раздевалке спортивного зала.