ИНСТРУКЦИЯ по охране при проведении спортивных соревнований

1. Общие требования безопасности.
	1. К спортивным соревнованиям допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда. Обучающиеся подготовительной и специальной медицинских групп к соревнованиям не допускаются.
	2. Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.
	3. При проведении спортивных соревнований возможно воздействие на их участников, следующих опасных факторов:
		* травмы при проведение спортивных соревнований и использованием неисправных 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;
		* - травмы при столкновениях во время бега или спортивной игр, при падениях спуска с горы на лыжах или при прыжках с лыжного трамплина;
		* - обморожения при проведении спортивных соревнований по лыжам при ветре более 1,5 - 2,0 м/с и при температурах ниже -20 С;
		* травмы и утопления во время проведения спортивных соревнований по плаванию при прыжках в воду головой вниз на мелком месте или нахождение рядом других участков соревнований;
		* проведение соревнований без разминки.
	4. Спортивные соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующих виду соревнований, сезону и погоде.
	5. При проведении спортивных соревнований должна быть мед- аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
	6. О каждом несчастном случае с участником спортивных соревнований немедленно сообщить руководителю соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение. При неисправности инвентаря и оборудования соревнования прекратить и сообщить об этом руководителю соревнований.
	7. Во время спортивных соревнований участники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
	8. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.
2. Требования безопасности перед началом соревнований.
	1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой, соответствующую сезону и погоде.
	2. Проверить исправность и надежность установки спортивного инвентаря и оборудования.
	3. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие острых предметов.
	4. В местах соскоков со спортивных снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.
	5. Провести разминку.
3. Требования безопасности во время соревнований.
	1. Начинать соревнование и заканчивать только по сигналу (команде) судьи соревнований.
	2. Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьей соревнований.
	3. Избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам.
	4. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получении травм.
	5. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.
	6. Перед прыжками в воду посмотреть отсутствие вблизи других участков соревнований.
4. Требование безопасности в аварийных ситуациях.
	1. При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить соревнования и сообщить об этом судье соревнований. Соревнования продолжать только после устранения неисправностей или замене спортивного инвентаря и оборудования.
	2. При плохом самочувствии прекратить участие в спортивных соревнованиях и сообщить об этом судье соревнований.
	3. При получении травмы участником соревнований немедленно сообщить об этом судье соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
5. Требование безопасности по окончании соревнований.
	1. Проверить по списку наличие всех участников соревнований.
	2. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование.
	3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.