УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора МБУ ДО

«ЦФСиТ» Усть-Цилемского района

от 05 апреля 2019 г. № 13/2

(приложение 6)

**ИНСТРУКЦИЯ**

**по охране труда при занятиях на спортивной площадке и стадионе**

**в МБУДО «ЦФСиТ» Усть-Цилемского района**

1. **Общие требования безопасности**

1.1. К занятиям на спортивной площадке допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

1.2. Опасные факторы:

* травмы при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений без страховки;
* травмы при выполнении упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями, а также на загрязненных снарядах;
* травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
* травмы при нахождении в зоне броска во время занятия по метанию;
* травмы во время проведения эстафет, подвижных игр;
* выполнение упражнений при разминке.

1.3. При занятиях на спортивной площадке или стадионе должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.

**2. Требования безопасности перед началом занятий**

2.1.Надеть спортивный костюм и спортивную обувь (сменную) с нескользкой подошвой.

2.2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме – месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

2.3. Протереть насухо снаряды.

2.4.Проверить надежность крепления перекладины, крепления опор спортинвентаря, закрепление стопорных винтов брусьев.

2.5. Провести разминку

**3. Требования безопасности во время занятий**

3.1. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без тренера-преподавателя, а также без страховки.

3.2. При выполнении прыжков и соскоков со снарядов приземляться мягко на носки ступеней, пружинисто приседая, не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.

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

3.4. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.

3.5. Не стоять близко к снаряду при выполнении упражнений другими обучающимися.

3.6. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.

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

3.8. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания, не производить метание без разрешения тренера, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

3.9. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.

3.10. Не покидать территорию спортивной площадки, стадиона без разрешения тренера-преподавателя.

3.11. Соблюдать установленные режимы учебно-тренировочных занятий.

**4.Требования безопасности в аварийных ситуациях**

4.1. При получении травмы или плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.2. При получении обучающимся травмы немедленно сообщить тренеру-преподавателю, в администрацию учреждения и родителям пострадавшего, оказать первую доврачебную помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

**5.Требования безопасности по окончании занятий**

5.1.Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2.Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.3.Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.