

**Инструкция № 20**  
**для обучающихся по технике безопасности во время спортивных соревнований**

**I. Общие требования безопасности**

1. К спортивным соревнованиям допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
2. Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения и правила поведения обучающихся.
3. Обучающиеся должны выполнять требования техники безопасности по виду спорта, по которому проводятся соревнования.
4. Время и место проведения соревнования или участия в соревнованиях определяются приказом директора в пределах его компетенции.
5. Обучающиеся должны знать место нахождения аптечки для оказания первой медицинской помощи. О каждом несчастном случае обучающиеся (пострадавшие или очевидцы) обязаны немедленно сообщить лицу, ответственному за организацию и проведение соревнования.
6. Обучающимся запрещается без разрешения организаторов соревнования или судей начинать соревнования.
7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, привлекаются к ответственности в соответствии с правилами поведения обучающихся.
8. При проведении или участии в спортивных соревнованиях возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
  - травмы при использовании неисправных спортивных снарядов и оборудования;
  - травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии и др.;
  - травмы при столкновениях во время бега или спортивной игре;
  - обморожения, полученные во время спортивных соревнований на стадионах при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже – 20 градусов;
  - проведение соревнований без разминки.

**II. Требования безопасности перед началом соревнования**

1. Перед началом соревнования обучающийся обязан:
  - прослушать и выполнять содержание настоящей инструкции;
  - надеть спортивную одежду и обувь на нескользкой подошве, соответствующие проводимому виду соревнований и погодным условиям;
  - неукоснительно выполнять все указания и команды организаторов и судей соревнования;
  - проверить исправность и надежность спортивного инвентаря и оборудования;
  - провести разминку.
2. Запрещается участвовать в соревновании:
  - непосредственно после приема пищи;
  - после больших физических нагрузок;
  - при незаживших травмах и общем недомогании;
3. Запрещается:

- использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;
- пользоваться неисправным спортивным оборудованием и инвентарем;
- выполнять любые действия без разрешения судьи соревнования.

### **III. Требования безопасности во время соревнований**

1. Строго выполнять все команды, подаваемые судьей соревнований.
2. Избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам.
3. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травм.
4. Не покидать место соревнования без разрешения организаторов или судей соревнования.

### **IV. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях**

1. При возникновении во время соревнования более различного характера, а также при плохом самочувствии или получении травмы обучающийся должен прекратить соревнование, сообщить об этом педагогу, организатору или судье соревнований и действовать в соответствии с их указаниями.
2. При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования немедленно сообщить об этом организатору или судье соревнования и действовать в соответствии с их указаниями.
3. При получении травмы другими участниками соревнований по возможности оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом судье или медработнику.
4. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить соревнования, четко выполнять распоряжения педагога, судьи соревнований, исключив панику.

### **V. Требования безопасности по окончании соревнования**

После окончания соревнования обучающийся обязан:

- сдать полученный инвентарь и (или) приспособления организаторам или судьям соревнования;
- с разрешения организатора или судьи соревнования пройти в раздевалку;
- переодеться, по возможности принять душ и просушить волосы под феном.

*Инструкцию разработал зам. директора по УВР Жукова Ю.С.*