

ИНСТРУКЦИЯ

по мерам безопасности при сдаче испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО

1. Общие требования безопасности

1.1. К сдаче норм физкультурно-спортивного комплекса ГТО допускаются лица, **не имеющие медицинских противопоказаний по состоянию здоровья и изучившие требования по мерам безопасности** при сдаче норм физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

1.2. В период сдачи норм ГТО необходимо **соблюдать правила безопасного поведения, установленные правила сдачи норм ГТО, режим (график) выполнения спортивных мероприятий (норм, упражнений) и отдыха, соблюдать правила личной и общественной гигиены.**

1.3. При сдаче норм ГТО возможно воздействие на людей **опасных факторов**, которые могут привести к случаям травматизма:

- **неисправные и не проверенные (не осмотренные) спортивные снаряды, инвентарь и оборудование;**
- **скользкий мокрый грунт, влажный настил, неровности площадки, участка местности, где выполняются спортивные упражнения (нормативы ГТО);**
- **столкновения, падения соревнующихся;**
- **неподготовленная спортивная одежда и обувь;**
- **выполнение упражнений без страховки;**
- **выполнение упражнений (нормативов ГТО) без спортивной разминки.**

1.4. При сдаче норм ГТО в непосредственной близости от места выполнения нормативов должна быть в наличии универсальная **медицинская аптечка** с набором необходимых медикаментов, перевязочных средств для оказания первой медицинской помощи.

1.5. При выполнении норм ГТО в закрытых помещениях необходимо соблюдать **правила противопожарного режима, знать порядок вызова пожарной охраны, расположение первичных средств пожаротушения, эвакуационных (запасных) выходов.** Курение и применение открытого огня на спортивных площадках и в местах сдачи норм ГТО **запрещается.**

1.6. Выполнение норм ГТО производится **в подготовленной (исправной) спортивной одежде (форме) и обуви.**

1.7. При сдаче нормативов ГТО **соизмерять свои физические возможности** с предельными временными и количественными нормативами ГТО.

1.8. Лица, не соблюдающие требования техники безопасности при сдаче норм ГТО **привлекается к ответственности** в установленном порядке.

2. Требования безопасности перед началом сдачи норм ГТО

2.1. Подготовить и надеть спортивную одежду и обувь. Обувь должна быть с **нескользящей подошвой, застегнута или зашнурована, шнурки заправлены.**

2.2. Убедиться (удостовериться), что **спортивные снаряды, инвентарь и оборудование исправны и надежны** в эксплуатации.

2.3. Проверить площадку или место для сдачи норм ГТО на предмет **отсутствия посторонних предметов и факторов, которые могут повлиять на безопасное выполнение норм ГТО.**

2.4. Провести **индивидуальную спортивную разминку** всех групп мышц или принять участие **в групповой спортивной разминке**, проводимую подготовленным лицом (инструктором, спортсменом, физкультурником).

3. Требования безопасности при выполнении (сдаче) норм ГТО (легкая атлетика, пулевая стрельба, гимнастика, плавание)

3.1. Выполнять все требования безопасной сдачи норм ГТО.

3.2. Находиться на указанном или **безопасном расстоянии** от лиц, выполняющих упражнение при сдаче норм ГТО, **не создавать им помех и не отвлекать от выполнения спортивного норматива.**

3.3. При легкоатлетическом беге не допускаются:

- **столкновения соревнующихся;**
- **удары по рукам и ногам;**
- **захваты руками за одежду соревнующихся.**

3.4. При падении необходимо **сгруппироваться**, защитив по возможности от удара о землю (препятствие) в первую очередь голову и живот.

3.5. При **ухудшении самочувствия**, появления боли или получении травмы **прекратить выполнение упражнения** (норматива), немедленно **сообщить об этом инструктору или старшему на этапе сдачи норм ГТО.** При этом должна оказаться **первая медицинская помощь** пострадавшему или обратившемуся и при необходимости организована его **доставка в медицинское учреждение.**

3.6. При групповом забеге (старте) на короткие дистанции бежать по **своей (указанной) дорожке.**

3.7. Во избежание столкновений, как на дистанции, так и на финише **исключать резкую «стопорящую» остановку.**

3.8. **Не выполнять прыжки на неподготовленной площадке** для прыжков в длину, на неровном, рыхлом и скользком грунте.

3.9. При выполнении нормативов ГТО по пулевой стрельбе быть внимательным к **указаниям старшего (инструктора) на огневом рубеже**, выполнять все его требования и команды, не направлять оружие в свою сторону и на других людей. По команде «Стой» («Стоп») прекратить стрельбу и выполнить указания старшего на огневом рубеже.

3.10. Не выполнять упражнения на гимнастических снарядах **без страховки (страхующего)**.

3.11. При сдаче нормативов ГТО **по плаванию выполнять требования инструктора по плаванию, плыть по своей водной дорожке, не создавая помех соревнующимся. Запрещается допускать в воде действия (шалости), связанные с нырянием и захватом находящихся в воде людей, подавать крики ложной тревоги.**

При необходимости, соизмерив свои силы и возможности **оказывать посильную помощь утопающим** (терпящим бедствие на воде).

4. Требования безопасности при сдаче норм ГТО на лыжах

4.1. Спортивная одежда должна быть **теплой, легкой, не стесняющей движения** (нижнее нательное белье предпочтительнее хлопчатобумажное). Лыжные ботинки должны соответствовать **размеру ног**, быть свободными, носки – хлопчатобумажными, а сверху них – шерстяными. Перчатки или варежки предпочтительнее шерстяные.

4.2. Проведение лыжных гонок **при температуре воздуха ниже – 18°C и скорости ветра более 2,0 м/сек не допускается.**

4.3. Перед проведением лыжных гонок необходимо **проверить исправность лыжного инвентаря**, при необходимости подогнать крепление лыж и страховочных петель лыжных палок. **При обнаружении неисправности лыжного инвентаря лыжная гонка не допускается.**

4.4. Перед проведением лыжных гонок **лыжная трасса должна быть проверена на предмет отсутствия опасностей для гонщиков (валежник, посторонние предметы, крутые опасные спуски, переходы через автодороги, переправы через водоемы, ручьи и т.п.).**

4.5. Инструктор (инструктирующий) должен **объяснить основные правила и технику движения на лыжах, способы преодоления подъемов, препятствий и др., а также порядок обгона соревнующихся**, если временные интервалы между движущимися лыжниками недостаточны для того, чтобы исключить их обгон. **Опасные места лыжной трассы должны быть обозначены специальными знаками.**

4.6. При движении на спуске лыжнику необходимо немного согнуть ноги, корпус наклонить вперед так, чтобы центр тяжести своего тела переместился также несколько вперед, при этом обеспечивалось устойчивое перемещение гонщика на спуске. Лыжные палки при спуске с горы вперед не выставлять.

4.7. **Опасными факторами** при сдаче норм ГТО на лыжах являются:
- **обморожение;**

- неисправность, ненадежность или поломка креплений лыж или самих лыж;
- поломка лыжных палок;
- неправильный подбор лыжных ботинок;
- неподготовленность лыжной трассы (лыжни);
- неправильная техника движения на лыжах;
- встреча с дикими животными.

4.8. При ухудшении самочувствия, появления боли или получении травмы прекратить движение по лыжной трассе, немедленно сообщить об этом инструктору или старшему на этапе сдачи норм ГТО, используя при этом имеющиеся средства связи или попросив другого соревнующегося сообщить о случившемся. До прибытия помощи, при необходимости и по возможности, приступить к оказанию самопомощи (наложение жгута, перевязка, фиксация конечностей и т.д.).

4.9. Лица, оказавшиеся рядом с пострадавшим или травмированным лыжником **обязаны** оказать ему посильную помощь, сообщить о случившемся инструктору или старшему на этапе сдачи норм ГТО **даже, если эти действия приведут к прекращению (задержке) лыжной гонки.**

5. Требования безопасности по окончании сдачи норм ГТО

5.1. **Успокоить дыхание**, выполнив при необходимости специальные упражнения.

5.2. **Прибыть к установленному месту сбора**, где должна быть проведена проверка наличия участников соревнований, заслушаны заявления, жалобы и предложения.

5.3. **Сдать спортивный инвентарь** или **привести его в безопасное положение для переноски.**

5.4. При необходимости и возможности, принять душ, переодеться в сухую чистую одежду.

Инструкция по технике безопасности при занятиях в спортивном зале

I. Общие требования безопасности

1. Для проведения занятий в спортивном зале необходимо иметь акт-разрешение на проведение занятий.

2. Состояние спортивного зала (освещение, полы, стены, потолок) должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям.

3. Спортивный инвентарь и оборудование должны пройти испытания и иметь акт о прохождении испытаний.

4. Спортзал должен быть оборудован средствами пожаротушения, и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом для оказания доврачебной помощи.

5. Занимающиеся должны пройти медосмотр, инструктаж по технике безопасности и иметь чистую одежду и обувь, бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию.

II. Требования безопасности перед началом занятий

1. Переодеться в спортивную форму в раздевалке, снять предметы, представляющие опасность для других (часы, цепочки, серьги).

2. Не заходить в спортзал без разрешения проводящего занятия и не выполнять упражнений на снарядах.

3. Убрать посторонние предметы в безопасное место, в том числе инвентарь, который не будет использоваться.

4. Производить между сменами влажную уборку, а при необходимости и чаще.

5. При недостаточной освещённости включить осветительные приборы.

6. Проверить состояние запасного выхода и его санитарно-гигиенические нормы.

III. Требования безопасности во время занятий

1. Брать спортивный инвентарь с разрешения проводящего занятия и использовать оборудование по его назначению, не виснуть на баскетбольных фермах и кольцах, футбольных воротах.

2. Выполнять упражнения на исправных снарядах и с разрешения проводящего занятия, а сложные технические элементы – со страховкой.

3. Занятия проводить на просохшем полу спортивного зала и под руководством преподавателя (инструктора) физической культуры.

4. Внимательно слушать объяснения упражнений и действий и аккуратно выполнять задания.

5. При выполнении упражнений потоком, соблюдать достаточные интервал и дистанцию.

6. Не покидать место проведения занятий без разрешения проводящего занятия.

7. При перемещениях по залу избегать столкновений.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и в чрезвычайных ситуациях

1. При травмах и ухудшении самочувствия прекратить занятия и сообщить об этом проводящему занятию.

2. Оказать занимающемуся первую доврачебную помощь, при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу или вызвать «скорую помощь».

3. Известить администрацию, а также родителей пострадавшего несовершеннолетнего.

4. При пожаре в спортзале немедленно прекратить занятия, открыть запасной выход, эвакуировать занимающихся в место, предусмотренное планом эвакуации (спортплощадка). Сообщить в дежурную часть и приступить к ликвидации очага возгорания с помощью средств пожаротушения в зале.

V. Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать инвентарь в место хранения.

2. Организованно выйти из зала в сопровождении проводящего занятия.

3. Переодеться в раздевалке, вымыть руки и лицо.

4. Произвести осмотр зала, раздевалок, подсобных помещений.

5. Закрыть окна на щеколды, подсобные помещения на ключ, выключить свет.

6. Довести до сведения ответственного за спортзал обо всех недостатках и неисправностях