Утверждаю:

Директор МБУ

«Спортивная школа имени Макарова»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.В. Ивашко

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019 года

**ИНСТРУКЦИЯ № 7**

**по охране труда и технике безопасности при проведении**

**спортивных соревнований**

**1. Общие требования охраны труда.**

1.1. К спортивным соревнованиям допускаются обучающиеся, прошед­шие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда. Обучающиеся подготовительной и специальной медицинских групп к спортивным сорев­нованиям не допускаются.

1.2. Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.

1.3. При проведении спортивных соревнований возможно воздействие на их участников следующих опасных факторов:

  - травмы при проведении спортивных соревнований с 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 игре, при падениях во время 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 температуре воздуха ниже - 20°С;

- травмы и утопления во время проведения спортивных соревнований по плаванию при прыжках в воду головой вниз на мелком месте или на­хождении рядом других участников соревнований;

- проведение соревнований без разминки.

1.4.  Спортивные соревнования необходимо проводить в спортивной одежде  
и спортивной обуви, соответствующих виду соревнований, сезону и погоде.

1.5. При проведении спортивных соревнований должна быть медаптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.6. О каждом несчастном случае с участниками спортивных соревно­ваний немедленно сообщить руководителю соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

1.7. При неисправности спортивного инвентаря и оборудования соревнования прекратить и сооб­щить об этом руководителю соревнований

1.8. Во время спортивных соревнований участники должны соблюдать прави­ла ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.9. 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 охраны труда перед началом соревнований.**

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой по­дошвой, соответствующую сезону и погоде.

2.2. Проверить исправность и надежность установки спортивного ин­вентаря и оборудования.

2.3. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземле­ния, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

2.4. В местах соскоков со спортивных снарядов положить гимнастиче­ские маты так, чтобы их поверхность была ровной.

2.5. Провести разминку.

**3. Требования охраны труда во время соревнований.**

3.1. Начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (ко­манде) судьи соревнований.

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

3.3. Избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам.

3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получе­ния травмы.

3.5. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.

3.6.   Перед прыжками в воду посмотреть отсутствие вблизи других участников соревнований.

**4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях.**

4.1. При возникновении неисправности спортивного инвентаря и обо­рудования прекратить соревнования и сообщить об этом судье соревнова­ний. Соревнования продолжать только после устранения неисправности или замене спортивного инвентаря и оборудования.

4.2. При плохом самочувствии прекратить участие в спортивных со­ревнованиях и сообщить об этом судье соревнований.

4.3. 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. Требования охраны труда по окончании соревнований.**

5.1. Проверить по списку наличие всех участников соревнований.

5.2. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Зам. директора по безопасности \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Г.В. Острикова