



УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ  
«СОШ №1 им. М. А. Бухтуева»  
Шарыпова Т. Л.  
Приказ №172/2/ОД  
Дата: 01.09.2023

## ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА СПОРТИВНОЙ ПЛОЩАДКЕ

### 1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

*К занятиям на спортивной площадке допускаются:*

- учащиеся 1 – 11-х классов, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие медицинских противопоказаний для занятий физкультурой;
- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- ознакомленные с правилами безопасности при использовании всех видов спортивного оборудования площадки;
- одетые в спортивную одежду и обувь, имеющие подогнанное спортивное снаряжение, соответствующие виду спортивных упражнений и погодным условиям.

При проведении занятий на спортивной площадке учащиеся обязаны соблюдать Правила поведения для учащихся. График занятий на спортивной площадке определяется погодными условиями и календарным планированием, утвержденным директором школы.

*Опасными факторами при занятиях на спортивной площадке являются:*

- **физические** (спортивные снаряды, оборудование, приспособления и инвентарь; покрытие спортивных площадок; посторонние предметы на площадке и в песке прыжковой ямы; статические и динамические перегрузки; метательные снаряды; скользкие поверхности; экстремальные погодные условия);
- **химические** (пыль).

Учащиеся должны знать, у кого находится аптечка для оказания первой медицинской помощи и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить лицу, проводящему занятия.

Учащимся запрещается без разрешения лица, проводящего занятия, выполнять физические упражнения.



Учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей Инструкции, привлекаются к ответственности в соответствии с Положением о поощрениях и взысканиях для учащихся.

## **2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ**

Изучить содержание настоящей Инструкции.

Надеть спортивную одежду и обувь, соответствующие виду занятий и погодным условиям. Обувь должна быть на нескользкой подошве.

**Убедиться в:**

- отсутствии посторонних предметов на спортивной площадке.

**Запрещается приступать к занятиям:**

- непосредственно после приема пищи;
- после больших физических нагрузок;
- при незаживших травмах и общем недомогании.

## **3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ**

**Во время занятий учащийся обязан:**

- соблюдать настоящую инструкцию;
- неукоснительно выполнять все указания и команды лица, проводящего занятия;
- начинать и заканчивать занятия строго по команде лица, проводящего занятия;
- при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке;
- во избежание столкновений исключить резкую остановку;
- перед выполнением упражнений по метанию убедиться в отсутствии людей в секторе метания;
- использовать спортивное оборудование и инвентарь только с разрешения и под руководством лица, проводящего занятия;
- избегать столкновений с другими учащимися и спортивным оборудованием;
- перед выполнением упражнений убедиться в отсутствии людей и животных в опасной зоне;
- выполнять требования техники безопасности при выполнении конкретных физических упражнений.

**Учащимся запрещается:**

- пользоваться неисправным спортивным оборудованием и снарядами;
- выполнять упражнения без необходимой страховки;
- выполнять упражнения на гимнастических снарядах с влажными ладонями;
- стоять справа от метаемого, находиться в зоне броска, ходить за снарядами для метания без разрешения лица, проводящего занятия;
- подавать снаряд для метания друг другу броском;
- производить метание без разрешения лица, проводящего занятия;
- выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, приземляться при прыжках на руки;
- самостоятельно осуществлять переход к другому виду физических упражнений;
- выполнять метание снарядов с влажными ладонями;



- покидать спортивную площадку без разрешения лица, проводящего занятия;
- выполнять любые действия без разрешения лица проводящего занятия;
- использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;
- производить самостоятельно разборку, сборку и ремонт спортивных снарядов и оборудования.

#### **4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах появлении покраснения кожи и (или) потертостей руках или ногах, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом лицу, проводящему занятия и действовать в соответствии с его указаниями.

При обнаружении признаков обморожения или солнечных ожогов во время занятий сообщить об этом лицу, проводящему занятия и действовать в соответствии с его указаниями.

При возникновении чрезвычайной ситуации (обнаружении неисправности спортивных снарядов и (или) приспособлений, появлении посторонних запахов, задымлении, и т.п.) немедленно сообщить об этом лицу, проводящему занятия и действовать в соответствии с его указаниями.

При получении травмы сообщить об этом лицу, проводящему занятия.

При необходимости и возможности помочь лицу, проводящему занятия, или медработнику оказать пострадавшему первую помощь.

#### **5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ**

Сдать полученный инвентарь и (или) приспособления лицу, проводящему занятия.

С разрешения лица, проводящего занятия, пройти в раздевалку.

Принять душ, переодеться, просушить волосы под феном.

При обнаружении неисправности спортивного оборудования; наличии на площадке посторонних предметов проинформировать об этом лицо, проводящее занятия.