

**УПРАВЛЕНИЕ СПОРТА И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
АЛТАЙСКОГО КРАЯ**

краевое государственное бюджетное учреждение спортивной подготовки  
«Спортивная школа «Жемчужина Алтай»  
(КГБУ СП «СШ «Жемчужина Алтай»)

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор КГБУ СП  
«СШ «Жемчужина Алтай»

\_\_\_\_\_ А.Л.Пудовкин  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2018 г.

**ИНСТРУКЦИЯ № 4  
по технике безопасности при проведении спортивных соревнований**

**1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

1.1. К спортивным соревнованиям допускаются спортсмены, имеющие медицинский допуск и прошедшие инструктаж по технике безопасности.

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 при нахождении в зоне броска гимнастического снаряда;
- травмы при столкновениях;
- проведение соревнований без разминки.

1.4. Спортивные соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующих виду соревнования, 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 свидетелям немедленно сообщить руководителю соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

1.7. При неисправности 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 технике безопасности, привлекаются к дисциплинарной ответственности.

**2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ  
СОРЕВНОВАНИЙ**

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь.

- 2.2. Проверить исправность и надежность установки спортивного инвентаря и оборудования.
- 2.3. Проверить отсутствие на площадке посторонних предметов.
- 2.4. В местах соскоков со спортивных снарядов проверить наличие ровно уложенных гимнастических матов.
- 2.5. Проверить наличие необходимых защитных приспособлений соответствующую виду спорта.
- 2.6. Провести разминку.

### **3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ 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 с предметами убедиться в отсутствии людей на траектории полета предмета.

### **4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ 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 тренеру, судье соревнований.
- 4.3. При получении травмы участником соревнований немедленно сообщить об этом тренеру, судье соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

### **5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИЮ СОРЕВНОВАНИЙ**

- 5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование.
- 5.2. Снять спортивную одежду и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Содержание инструкции доводится до сведения лиц, проходящих спортивную подготовку и занимающихся с оформлением инструктажа в журнале работы группы.

С инструкцией ознакомлены:

И.А. Кошечкина	Е.В. Наумова
М.С. Ильина	О.В. Валькова
К.Н. Яровая	Л.В. Черченко
М.И. Пипченко	М.Ю. Заугольникова
Л.Н. Зверева	О.Ю. Никитенко

