

«Согласовано»
Председатель профсоюзного
комитета
_____ В.Н.Варанкина
« ____ » _____ 2018 г.

«Утверждаю»
Директор МОУ «СОШ № 9»
Волжского района г. Саратова
_____ Л.В.Калашникова
Приказ № ____ от 27.03.2018 г.

ИНСТРУКЦИЯ
по мерам безопасности при выполнении нормативов (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне»

1. Общие требования безопасности

1.1. К выполнению испытаний физкультурно-спортивного комплекса ГТО допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний по состоянию здоровья и изучившие требования по мерам безопасности при выполнении нормативов (тестов) комплекса ГТО.

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

1.3. При испытаниях комплекса 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.

1.4. При испытаниях комплекса 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 выполнения тестов ГТО запрещается.

1.5. Выполнение нормативов (тестов) комплекса производится в подготовленной (исправной) спортивной одежде (форме) и обуви.

1.6. При выполнении нормативов (тестов) соизмерять свои физические возможности с предельными временными и количественными нормативами ГТО.

1.7. Лица, не соблюдающие требования техники безопасности при выполнении нормативов (тестов) привлекаются к ответственности в установленном порядке.

2. Требования безопасности перед началом выполнения испытаний комплекса

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 выполнения нормативов (тестов) 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.

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

3.1. Выполнять все требования безопасного выполнения нормативов (тестов) комплекса ГТО.

3.2. Находиться на указанном или безопасном расстоянии от лиц, выполняющих упражнение при выполнении нормативов, 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** норматива (теста), немедленно сообщить об этом инструктору или старшему на этапе выполнения норматива. 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 выполнении нормативов (тестов) ГТО по плаванию выполнять требования судьи по плаванию, плыть по своей водной дорожке, не создавая помех соревнующимся. **Запрещается** допускать в воде действия, 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 выполнении нормативов (тестов) комплекса на лыжах

4.1. Спортивная одежда должна быть теплой, легкой, не стесняющей движения (нижнее нательное белье предпочтительнее хлопчато-бумажное). 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. Старший судья по виду испытаний 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.

4.5. 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.

4.6. Опасными факторами при выполнении нормативов 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.

4.7. При ухудшении самочувствия, появления боли или получении травмы прекратить движение по лыжной трассе, немедленно сообщить об этом судье на этапе, 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.).

4.8. Лица, оказавшиеся рядом с пострадавшим или травмированным лыжником **обязаны** оказать ему посильную помощь, сообщить о случившемся организатору испытаний или старшему судье по виду испытаний ГТО **даже, если эти действия приведут к прекращению (задержке) лыжной гонки.**

5. Требования безопасности по окончанию выполнения нормативов (тестов) комплекса

5.1. Успокоить дыхание, выполнив при необходимости специальные упражнения.

5.2. Прибыть к установленному месту сбора, где должна быть проведена проверка наличия участников тестирования, 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.

«Согласовано»
Председатель профсоюзного
комитета
_____ В.Н.Варанкина
« ____ » _____ 2018 г.

«Утверждаю»
Директор МОУ «СОШ № 9»
Волжского района г. Саратова
_____ Л.В.Калашникова
Приказ № ____ от 27.03.2018 г.

Инструкция по технике безопасности при занятиях в спортивном зале

I. 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 судьи по виду испытаний и не выполнять упражнений на снарядах.
3. Убрать посторонние предметы в безопасное место, в том числе инвентарь, который не будет использоваться.

II. Требования безопасности во время занятий

1. Брать спортивный инвентарь с разрешения судьи по виду испытаний и использовать оборудование по его назначению, не виснуть на баскетбольных фермах и кольцах, футбольных воротах.
2. Выполнять упражнения на исправных снарядах и с разрешения судьи по виду испытаний, а сложные технические элементы – со страховкой.
3. Занятия проводятся на просушенном полу спортивного зала и под наблюдением судьи по виду испытаний.
4. Внимательно слушать порядок выполнения тестирования.
5. При перемещениях по залу избегать столкновений.

III. Требования безопасности при несчастных случаях и в чрезвычайных ситуациях

1. При травмах и ухудшении самочувствия прекратить занятия и сообщить об этом судье по виду испытаний.
2. Оказать выполняющему первую доврачебную помощь, при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу или вызвать «скорую помощь».