Приложение 2 к приказу №155 от 17.09.2019 г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Согласовано**С председателем профкома:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  | **«Утверждаю»:**ДиректорМБОУ СОШ с. Архангельское Городищенского района\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Е.А. Пурис/Приказ № 155\_от 17.09.2019 г. |

**ИНСТРУКЦИЯ №***для учащихся по охране труда и мерам безопасности* ***при занятиях на открытых спортивных площадках***

**1. Общие требования безопасности**

 Состояние спортивной площадки должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям.

 Нестандартное оборудование должно быть надежно закреплено и находиться в исправном состоянии.

*К занятиям допускаются обучающиеся:*

- прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к учебно-тренировочным занятиям;

- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;

- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий. Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегать ногу и не затруднять кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.

***Обучающийся должен:***

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;

- быть внимательным при перемещениях по стадиону;

- знать и выполнять настоящую инструкцию;

 За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебно-тренировочном процессе.

 **2. Требования безопасности перед началом занятий**

2.1. Переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;

снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висячие сережки и т. д.);

 2.2. Убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;

 2.3. Организованно выйти с тренером-преподавателем через центральный выход здания или запасный выход спортзала на место проведения занятий;

 2.4. Под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;

 2.5. Убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;

 2.6. Под руководством тренера-преподавателя инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях;

 2.7. По распоряжению тренера-преподавателя убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т. д.;

2.8. По команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

 **3. Требования безопасности во время проведения занятий**

 3.1. Внимательно слушать объяснения упражнений и правильно их выполнять;

 3.2. Брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;

 3.3. Выполнять упражнения только на исправном оборудовании;

 3.4. При выполнении упражнений потоком соблюдать необходимые интервал и дистанцию;

 3.5. Быть внимательным при перемещениях по спортивной площадке не мешать другим, не ставить подножек, избегать столкновений;

 3.6. Не покидать территорию спортивной площадки без разрешения.

**4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях**

4.1. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;

4.2. С помощью тренера-преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;

4.3. При возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя покинуть место проведения занятия;

4.4. По распоряжению тренера-преподавателя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

**5. Требования безопасности по окончании занятий**

5.1. Под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

5.2. Организованно покинуть место проведения занятия;

 5.3. Переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

 5.4. Вымыть с мылом руки.