

# **Инструкция по ТБ для спортивных и подвижных игр**

## **1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

- К занятиям по спортивным и подвижным играм допускаются желающие заниматься физической культурой, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на занимающихся следующих опасных факторов:
  - травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.
- Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и обуви с нескользкой подошвой без каблуков.
- В местах проведения занятий по спортивным и подвижным играм должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
- Инструктор по физической культуре и занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
- При каждом несчастном случае с занимающимися, инструктор по физической культуре обязан немедленно оказать первую помощь пострадавшему и сообщить администрации.
- В процессе занятий Инструктор по физической культуре и занимающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и обуви, правила личной гигиены.

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

- 2.1 Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2 Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот, баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования.
- 2.3 Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.
- 2.4 Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

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

- Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) инструктора по физической культуре.
- Строго выполнять правила проведения подвижной игры.
- Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
- При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) инструктора по физической культуре.

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

4.1 При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2 При получении занимающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации, при необходимости сопроводить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3 При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать занимающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

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

5.1 Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала.

5.2 Тщательно проветрить спортивный зал.

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