**ИНСТРУКЦИЯ №24**

*по охране труда*

***при проведении спортивных соревнований.***

**1. Общие требования безопасности**

1.1. К спортивным соревнованиям допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда. Обучающиеся подготови­тельной и специальной медицинских групп к спортивным соревнованиям не допускаются.

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 во время прыжков в длину или высоту при неподготовленной прыжковой яме;

- травмы при нахождении в зоне броска во время спортивных соревнова­ний по метанию;

- травмы при столкновениях во время бега или спортивной игре, при паде­ниях во время спуска с горы на лыжах или при прыжках с лыжного трамплина;

- обморожение при проведении спортивных соревнований по лыжам при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже - 20"С;

- травмы и утопления во время проведения спортивных соревнований по плаванию при прыжках в воду головой вниз на мелком месте или нахождении рядом других участников соревновании;

- 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 медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средства­ми для оказания первой помощи пострадавшим.

1.6. О каждом несчастном случае с участниками спортивных соревнова­ний немедленно сообщить руководителю соревнований и администрации уч­реждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отпра­вить его в ближайшее лечебное учреждение. При неисправности спортивного инвентаря и оборудования соревнования прекратить и сообщить об этом руко­водителю соревнований.

1.7. Во время спортивных соревнований участники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной ги­гиены.

**2. Требования безопасности перед началом соревнований**

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подош­вой, соответствующую сезону и погоде.

2.2. Проверить исправность и надежность установки спортивного инвен­таря и оборудования.

2.3. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

2.4. В местах соскоков со спортивных снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

2.5. 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 соревнования.

3.3. Избегать столкновений с другими участниками соревнований, не до­пускать толчков и ударов по их рукам и ногам.

3.4. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения

травмы.

3.5. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли лю­дей в секторе метания.

**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 судье соревнований.

4.3. О получении травмы участником соревнований немедленно сообщить судье соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь по­страдавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учре­ждение.

**5. Требования безопасности по окончании соревнований**

5.1. Проверить по списку наличие всех участников соревнований.

5.2. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование.

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