



УТВЕРЖДАЮ  
Директор БУ СО ВО «Тотемский  
центр помощи детям,  
оставшимся без попечения родителей»  
*А.С.Сидель* О.А.Абанина  
« 17 » *август* 2016 г.

**ИНСТРУКЦИЯ № 8**  
**ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ СПОРТИВНЫХ**  
**МЕРОПРИЯТИЙ ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ**  
**БУ СО ВО «Тотемский центр помощи детям, оставшимся**  
**без попечения родителей»**

**1. Общие требования безопасности**

1.1. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех воспитанников БУ СО ВО «Тотемский центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей» (далее – Учреждения).

1.2. К спортивным мероприятиям допускаются воспитанники, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

1.3. Участники спортивных мероприятий обязаны соблюдать правила их проведения.

1.4. Спортивные мероприятия необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующих виду мероприятия, сезону и погоде.

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

1.6. Воспитанники, допустившие невыполнение или нарушение данной инструкции привлекаются к дисциплинарной ответственности и со всеми воспитанниками проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

1.7. В день проведения спортивного мероприятия, в случае недомогания, необходимо обратиться к врачу за медицинской помощью.

1.8. При отсутствии воспитателя не влезайте на спортивные снаряды и оборудование.

1.9. Не толкайте друг друга, не ставьте подножки.

**2. Требования безопасности перед началом спортивного мероприятия.**

2.1. Перед началом спортивных мероприятий внимательно прослушайте инструктаж по правилам проведения мероприятия и правилам поведения болельщиков во время этих игр.

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 мероприятия.**

3.1. Не нарушать правила проведения мероприятия, строго выполнять все команды, подаваемые руководителем мероприятия.

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

3.3. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

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

3.5. Перед прыжками в воду посмотреть отсутствие вблизи других участников соревнований.

### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

4.1. При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить мероприятие. Мероприятие продолжать только после устранения неисправности или замене спортивного инвентаря и оборудования.

4.2. При плохом самочувствии прекратить участие в спортивных мероприятиях и сообщить об этом воспитателю.

4.3. При получении травмы участником мероприятия немедленно сообщить об этом воспитателю и администрации Учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4.4. Если получили травму, немедленно известите об этом своего воспитателя, медперсонал, самостоятельно не пытайтесь передвигаться, предпринимать какие-то меры.

4.5. Если при беге себя плохо почувствовали, перейдите на шаг, а потом сядьте.

4.6. При беге по пересеченной местности будьте внимательны, чтобы не оступиться и не попасть в яму.

### **5. Требования безопасности по окончании соревнований**

5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование.

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