Утверждаю:  
 Завед.СП МБОУ СОШ №2 г.Алагира   
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Цаллагова М.В.  
\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_ г.

**Правила по технике безопасности при проведении занятий физкультурно-спортивной направленности и спортивно-массовых мероприятий**.  
**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 - 20оС;  
- травмы и утопления во время проведения спортивных соревнований по плаванию при прыжках в воду головой вниз на мелком месте или нахождении рядом других участников соревнований;  
- 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 медаптечка, 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.  
1.8. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.  
**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.  
3.6. 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 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.