

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Гимназия № 11»  
г.Рубцовска Алтайского края

---

658222, Алтайский край, г.Рубцовск, ул.Алтайская, д.179,  
Тел.:38557-29904, e-mail: [c\\_alexandr@mail.ru](mailto:c_alexandr@mail.ru)



**ИНСТРУКЦИЯ**  
по безопасности жизнедеятельности при проведении  
спортивных соревнований

**ИБЖ № - 029 – 2021**

Введена в действие Приказом № 182 от 09.07.2021

Продлена Приказом № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Рубцовск 2021г.

# ИБЖ№-029-2021

## 1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

### К спортивным соревнованиям допускаются:

- учащиеся 1 - 11-х классов, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие медицинских противопоказаний для участия в соревнованиях;
- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- ознакомленные с инструкциями по режиму проведения соревнований и по технике безопасности для всех видов спорта, по которым соревнования проводятся;
- одетые в спортивную одежду и обувь, и имеющие подогнанное спортивное снаряжение, соответствующие проводимому виду соревнований и погодным условиям.

При проведении спортивных соревнований учащиеся обязаны соблюдать Правила поведения для учащихся. Время и место проведения конкретных соревнований определяется приказом директора или распоряжением заместителя директора в пределах его компетенции.

### Опасными факторами при проведении соревнований являются:

- **физические** (спортивные снаряды, оборудование, приспособления и инвентарь; покрытие спортивных площадок; статические и динамические перегрузки; метательные снаряды; опасное напряжение в электрической сети, система вентиляции при проведении соревнований в помещении; скользкие поверхности; острые кромки и сколы на поверхностях ванн и пола бассейна; экстремальные погодные условия и рельеф местности при проведении соревнований вне помещений);
- **химические** (пыль; повышенная концентрация различных химических веществ в воде и в воздухе при проведении соревнований в бассейне).

При проведении соревнований в помещении учащиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

Учащиеся должны уметь оказывать первую доврачебную помощь, а при проведении соревнований в помещении - знать место расположения аптечки.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить лицу, ответственному за организацию и проведение соревнований.

Учащимся запрещается без разрешения организаторов соревнований или судей начинать соревнования.

Учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей Инструкции, привлекаются к ответственности в соответствии с Положением о поощрениях и взысканиях для учащихся.

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

Изучить содержание настоящей Инструкции.

Надеть спортивную одежду и обувь, соответствующие проводимому виду соревнований и погодным условиям. Обувь должна быть на нескользкой подошве (при проведении соревнований в зале - не оставляющая следов на полу).

Подогнать необходимое спортивное снаряжение и провести разминку.

Запрещается приступать к соревнованиям:

- непосредственно после приема пищи;
- после больших физических нагрузок;
- при незаживших травмах и общем недомогании.

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

### **Во время соревнований учащийся обязан:**

- соблюдать настоящую инструкцию;
- неукоснительно выполнять все указания и команды организаторов и судей соревнования;
- начинать и заканчивать соревнования строго по команде судьи;
- при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке;
- во избежание столкновений исключить резкую остановку при движении;
- перед выполнением упражнений по метанию убедиться в отсутствии людей в секторе метания;
- использовать спортивное оборудование и инвентарь только с разрешения и под руководством организаторов или судей соревнований;
- избегать столкновений с другими участниками соревнований;
- перед выполнением упражнений убедиться в отсутствии других участников, организаторов и судей в опасной зоне;
- не допускать толчков и ударов по рукам и ногам других участников соревнования;
- выполнять требования техники безопасности по тому виду спорта, по которому соревнования проводятся.

### **Учащимся запрещается:**

- пользоваться неисправным спортивным оборудованием и снарядами;
- выполнять упражнения без необходимой страховки;
- выполнять упражнения на гимнастических снарядах с влажными ладонями;
- стоять справа от метаемого, находиться в зоне броска, ходить за снарядами для метания без разрешения организатора или судьи соревнования;
- подавать снаряд для метания друг другу броском;
- производить метание без разрешения судьи соревнования;
- выполнять метание снарядов с влажными ладонями;
- выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, приземляться при прыжках на руки;
- самостоятельно осуществлять переход к другому виду соревнований;

- покидать место соревнования без разрешения организаторов или судей соревнования;
- выполнять любые действия без разрешения организатора или судьи соревнования;
- использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;
- производить самостоятельно разборку, сборку и ремонт спортивных снарядов и оборудования.

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

При возникновении во время соревнований болей в суставах, мышцах, появлении покраснения кожи и (или) потертостей на руках или ногах, а также при плохом самочувствии прекратить соревнование и сообщить об этом организатору или судье соревнований и действовать в соответствии с их указаниями.

При обнаружении признаков обморожения или солнечных ожогов во время проведения соревнований вне помещения сообщить об этом организатору или судье соревнований и действовать в соответствии с их указаниями.

При возникновении чрезвычайной ситуации (обнаружении неисправности спортивных снарядов и (или) приспособлений, появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании и т.п.) немедленно сообщить об этом организатору или судье соревнований и действовать в соответствии с их указаниями.

При получении травмы сообщить об этом организатору или судье соревнования.

При необходимости и возможности помочь организаторам, судьям соревнований или медработнику оказать пострадавшему первую помощь.

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

Сдать полученный инвентарь (или) приспособления организаторам или судьям соревнования.

С разрешения организатора или судьи соревнования пойти в раздевалку.

При обнаружении неисправности спортивного оборудования, а при занятиях в зале, кроме того, при обнаружении неисправности системы вентиляции, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон проинформировать об этом организатора или судью соревнований.

Разработал: \_\_\_\_\_

Согласовано: \_\_\_\_\_