

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МБОУ ДО ДЮЦ

им. А. Невского г. Кирова

_____ А.А. Покручина

«12» октября 2023 года

ИНСТРУКЦИЯ №13

Техника безопасности для обучающихся на занятиях по спортивному ориентированию

Занятия по спортивному ориентированию проводятся только с исправным спортивным инвентарём и оборудованием. Всегда иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом для оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.

I. Общие требования безопасности.

1. К занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. При проведении занятий по спортивному ориентированию возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
 - 2.1. травмы при преодолении препятствий;
 - 2.2. травмы, полученные при неправильном подборе экипировки;
 - 2.3. воздействие климатических условий;

II. К занятиям допускаются обучающиеся:

1. Отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
2. Прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
3. Имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и погодным условиям для проведения занятий.

Обучающийся должен:

1. Иметь коротко остриженные ногти;
2. Начинать занятие, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения педагога;
3. Бережно относиться к спортивному инвентарю, экипировке и оборудованию, не использовать его не по назначению;
4. Знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе.

III. Требования безопасности перед началом занятий.

Обучающийся должен:

1. Переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь соответствующую погоде и тематике занятия;
2. Убрать из карманов спортивной формы режущие, колющие и другие посторонние предметы;
3. Проверить экипировку.
4. Под руководством педагога подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для

проведения занятий;

5. Начинать упражнения и задания по разрешению педагога;

6. Изучить район местности проведения учебно-тренировочных занятий, соревнований.

IV. Требования безопасности во время проведения занятий.

Занятия проводятся на просохшей площадке или территории под руководством педагога.

Обучающийся должен:

1. Внимательно слушать объяснения упражнения и аккуратно выполнять задания;

2. Брать спортивный инвентарь с разрешения педагога и использовать его по назначению, -

3. Выполнять упражнения на исправных снарядах с разрешения педагога, а сложные технические элементы – со страховкой;

4. При выполнении упражнений потоком соблюдать достаточные интервал и дистанцию;

5. При перемещениях по пересеченной местности избегать столкновений;

6. Не покидать место проведения занятия без разрешения педагога.

V. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Обучающийся должен:

1. При получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность педагога;

2. При исключительно неблагоприятных погодных условиях и в случае иных непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности, организованно прекратить занятия известив педагога.

3. С помощью педагога оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;

VI. Требования безопасности по окончании занятий.

Обучающийся должен:

1. Не оставлять место проведения учебного занятия, соревнований на местности самостоятельно не предупредив педагога;

2. Под руководством педагога убрать спортивный инвентарь, экипировку в места его хранения;

3. Организованно покинуть место проведения занятия;

4. Переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

5. Вымыть с мылом руки.

Зам. по УВР С.М. Юферев