

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №1»

Утверждена приказом
от 03.11.2018 г
№277-д

Директор МБУ ДО
«ДЮСШ №1»

Н.Г. Арсеньева



ИНСТРУКЦИЯ

по мерам безопасности при сдаче испытаний

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО

(для главной судейской бригады) ИОТ ГТО № 01-18

1. Общие требования безопасности

1.1. К сдаче норм физкультурно-спортивного комплекса ГТО необходимо допускать только лиц, не имеющих медицинских противопоказаний по состоянию здоровья и изучивших требования по мерам безопасности при сдаче норм физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

1.2. При сдаче норм ГТО возможно воздействие на людей опасных факторов, которые могут привести к случаям травматизма: - неисправные и не проверенные (не осмотренные) спортивные снаряды, инвентарь и оборудование; - скользкий мокрый грунт, влажный настил, неровности площадки, участка местности, где выполняются спортивные упражнения (нормативы ГТО); - столкновения, падения соревнующихся; - неподготовленная спортивная одежда и обувь; - выполнение упражнений без страховки; - выполнение упражнений (нормативов ГТО) без спортивной разминки.

1.3. При сдаче норм ГТО в непосредственной близости от места выполнения нормативов должна быть в наличии универсальная медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов, перевязочных средств для оказания первой медицинской помощи.

1.4. При выполнении норм ГТО в закрытых помещениях необходимо соблюдать правила противопожарного режима, знать порядок вызова пожарной охраны, расположение первичных средств пожаротушения, эвакуационных (запасных) выходов. Курение и применение открытого огня на спортивных площадках и в местах сдачи норм ГТО запрещается.

1.5. Лиц, не соблюдающих требования техники безопасности при сдаче норм ГТО необходимо привлечь к ответственности в установленном порядке.

2. Требования безопасности перед началом сдачи норм ГТО

2.1. Убедиться (удостовериться), что спортивные снаряды, инвентарь и оборудование исправны и надежны в эксплуатации.

2.2. Проверить площадку или место выполнения норм ГТО на предмет отсутствия посторонних предметов и факторов, которые могут повлиять на безопасное выполнение норм ГТО.

3. Требования безопасности при сдаче норм ГТО на лыжах

3.1. Проведение лыжных гонок при температуре воздуха ниже – 18°C и скорости ветра более 2,0 м/сек не допускается.

3.2. Перед проведением лыжных гонок необходимо проверить исправность лыжного инвентаря, при необходимости подогнать крепление лыж и страховочных петель лыжных палок. При обнаружении неисправности лыжного инвентаря лыжная гонка не допускается.

3.3. Перед проведением лыжных гонок лыжная трасса должна быть проверена на предмет отсутствия опасностей для гонщиков (валежник, посторонние предметы, крутые опасные спуски, переходы через автодороги, переправы через водоемы, ручьи и т.п.).

3.4. Инструктор (инструктирующий) должен объяснить основные правила и технику движения на лыжах, способы преодоления подъемов, препятствий и др., а также порядок обгона соревнующихся, если временные интервалы между движущимися лыжниками недостаточны для того, чтобы исключить их обгон. Опасные места лыжной трассы должны быть обозначены специальными знаками.

Инструкция разработана инструктором-методистом Пузраковой Е.А.

С инструкцией ознакомлен (на) _____

Один экземпляр получен на руки _____