ПРИНЯТО УТВЕРЖДАЮ

Тренерским советом Директор МАУДО «ДЮСШ»

Протокол №1 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.В.Румянцева

от 04 сентября 2015 г. «\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015 г.

**ИНСТРУКЦИЯ № ТБу-6**

**По технике безопасности для обучающихся**

 **на занятиях на спортивной площадке.**

**1.ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.**

 1.1. К занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

 1.2. Опасность возникновения травм:

 -при падении на скользком грунте или твердом покрытии;

 -при нахождении в зоне броска во время выполнения метаний;

 -при выполнении упражнений без разминки.

 1.3. У тренера-преподавателя должна быть аптечка, укомплектованная не­обходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказа­ния первой помощи пострадавшим.

 1.4. Занятия проводятся при сухой, тёплой погоде.

 1.5. При температуре воздуха ниже +10 град. заниматься в спортивных костюмах.

 1.6. Соблюдать правила дорожного движения при переходе через улицу.

**2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСЬТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.**

 2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

 2.2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме (место приземле­ния), проверить отсутствие в нем посторонних предметов.

 2.3. Протереть сухой тряпкой снаряды для метания (диск, ядро, гра­нату и т.д.).

 2.4. Провести разминку.

**3.ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.**

 3.1.  При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. дорожка должна выходить не менее чем на 15 м за финишную отметку.

 3.2.  Во избежание столкновений исключить резкие остановки во вре­мя бега.

 3.3.  Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.

 3.4.  Перед выполнением метаний посмотреть, нет ли людей в секто­ре для метания.

 3.5.  Не производить метания без разрешения тренера-преподавате­ля; не оставлять без присмотра снаряды для метания.

 3.6.  Не стоять справа от метающего (при метании левой рукой — слева); не находиться в зоне броска; не подбирать снаряды для мета­ния без разрешения учителя (преподавателя).

 3.7.  Не подавать друг другу снаряд для метания броском.

 3.8.   Не снимать спортивную обувь, не бегать босиком.

 3.9.   Бег по кругу выполнять только в направлении против часовой стрелки.

 3.10. Не покидать спортплощадку без разрешения тренера-преподавателя.

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

 4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру- преподавателю.

 4.2. При получении травмы, немедленно  сообщить тренеру-преподавателю, он окажет помощь.

 4.3. При резком ухудшении погоды прекратить занятия, вернуться в спортивный зал.

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

 5.1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.

 5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

 5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Инструкцию разработал инструктор-методист \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(Софина О.Ю.)