

«СОГЛАСОВАНО»

Председатель профсоюзного комитета

А.Н.Никитина

« 09 » 2023 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

И.о.директора школы

Е.В.Прусакова

« 09 » 2023 г.



### Инструкция № 3

## по технике безопасности на открытой спортивной площадке для воспитанников лагеря с дневным пребыванием детей

### 1. Общие требования безопасности

1. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех воспитанников, занимающихся на спортивной площадке, прошедших медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

3. На спортивной площадке заниматься только в спортивной одежде и обуви с нескользкой подошвой, при ветреной погоде одеть лёгкую куртку и шапочку.

4. Соблюдать личную гигиену (следить за чистотой тела, коротко остригать ногти).

5. Травмоопасность на спортивной площадке:

-обморожения во время занятий лыжной подготовкой

-при несоблюдении ТБ

-при работе на неисправных и неподготовленных спортивных снарядах

6. Иметь индивидуальный пакет с полотенцем и мылом.

### 2. Требования безопасности перед началом занятий

1. Переодеться в спортивную одежду в раздевалке.

2. Выходить на спортивную площадку только в сопровождении инструктора по физической культуре.

3. Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок двигаться на спортивную площадку.

4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ на данном занятии.

### 3. Требования безопасности во время занятий

1. Не приступать к выполнению упражнений и учебных заданий без команды инструктора.

2. Не выполнять упражнения, не убедившись в их безопасности для себя и окружающих.

3. Соблюдать очерёдность прыжков в длину и высоту.

4. Не забывайте о подстраховке друг друга во время выполнения упражнений.

5. Нельзя метать мячи навстречу друг другу, в работе пары должен быть один мяч.

6. Не выполняйте упражнения, не предусмотренные заданием инструктора.

7. Соблюдайте дисциплину и порядок на занятии.

8. Не уходите с занятий без разрешения инструктора.

9. Перед выполнением упражнения убедитесь в отсутствии близко стоящих к снаряду детей.

10. Бег по кругу выполнять только в направлении против движения часовой стрелки.

#### 4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

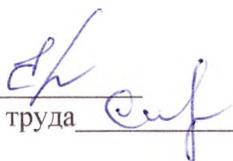
1. При плохом самочувствии и внезапном заболевании прекратите занятия и сообщите об этом инструктору.
2. В случае травматизма сообщите инструктору, он окажет вам первую помощь.
3. При возникновении аварийных ситуаций (бури, ураганы, ливня, грозы), по указанию инструктора быстро, без паники, покиньте спортивную площадку.

#### 5. Требования безопасности по окончании занятий

1. Уходите со спортивной площадки по команде инструктора спокойно, не торопясь.
2. Вымойте с мылом руки, умойтесь.
3. Снимите спортивную форму, обувь, используйте её только для занятий спортом.
4. О всех недостатках, замеченных вами во время занятий, сообщите инструктору.

Инструкцию разработал: начальник лагеря \_\_\_\_\_

Инструкцию согласовал специалист по охране труда \_\_\_\_\_

Two handwritten signatures in blue ink are present. The first signature is written over the line for the camp leader, and the second signature is written over the line for the labor safety specialist.