



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ДОД

«СДЮСШОР по санному спорту»

Е.А. Терентьева

Инструкция

По технике безопасности при сдаче нормативов по общей физической и специальной физической подготовке в МБОУ ДОД «СДЮСШОР по санному спорту»

1. Общие требования безопасности

1.1. Поступающий (обучающийся, спортсмен) должен:

- пройти медицинский осмотр;
- соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, заколки и т.п.);
- бережно относиться к спортивному инвентарю;
- знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

2. Требования безопасности во время сдачи нормативов

2.1. Поступающий (обучающийся, спортсмен) должен:

- внимательно слушать и четко выполнять все задания, самовольно не предпринимать никаких действий;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения только с разрешения;
- не выполнять упражнения с неисправным инвентарем и на неисправном оборудовании.

2.2. Запрещается:

- покидать место проведения без разрешения;
- мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений.

3. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

3.1. Поступающий (обучающийся, спортсмен) должен:

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить сдачу нормативов и поставить в известность членов приемной комиссии;
- при возникновении пожара немедленно прекратить занятие и организованно, под руководством членов приемной комиссии покинуть место сдачи нормативов.

4. Требования по окончании сдачи нормативов

4.1. Поступающий (обучающийся, спортсмен) должен:

- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке;
- вымыть руки с мылом.