ВЫПИСКА ИЗ ИНСТРУКЦИИ

по технике безопасности детей, находящихся на оздоровлении и отдыхе

3. Техника безопасности при участии в активных мероприятиях с физической нагрузкой (занятия в спортивных секциях, участия в эстафетах, танцевальных марафонах, веселых стартах)

3.1. Запрещается участвовать в спортивных соревнованиях при физическом недомогании.

3.2. В соревнованиях любого уровня разрешается принимать участие спортсменам, допущенным врачом к основной спортивной группе, при хорошем самочувствии.

3.3. Перед соревнованиями и спортивными играми необходимо проверить свою спортивную одежду, обувь, а также исправность спортивного снаряжения.

3.4. Запрещается заниматься спортивными играми на приспособленных площадках с неисправным снаряжением.

3.5. При несчастном случае находящиеся рядом взрослые оказывают первую доврачебную помощь пострадавшему. При отсутствии взрослых на месте происшествия один человек находится с пострадавшим, другой – отправляется за помощью.

3.6. Необходимо избегать скученности в местах непосредственного проведения спортивных мероприятий, это затрудняет их проведение (особенно в местах старта и финиша).

3.7. Необходимо помнить, что нагрузки должны быть посильными. Здоровье – это непреходящая ценность, потеряв один раз, - не вернешь.

3.8. Требования безопасности перед началом мероприятия, занятия:

- Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- Внимательно выслушать организатора мероприятия и запомнить правила.
- Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов полу или спортивной площадке.
- Провести разминку.

3.9. Требования безопасности во время занятий:

- Начинать игру/тренировку, делать остановки в игре/тренировке и заканчивать игру/тренировку только по команде (сигналу) организатора мероприятий, руководителя секции.
- Строго выполнять правила проведения подвижной игры/тренировке.
- Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
- При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) организатора мероприятий, вожатого.
- Если при беге вы себя почувствовали плохо, перейдите на шаг, а потом присядьте и сообщите организатору мероприятий, вожатому.
- При беге по пересеченной местности будьте внимательны, чтобы не оступиться или не попасть в яму.
- При отсутствии инструктора по спорту не влезать на спортивные снаряды и оборудование.
- Если при выполнении спортивных упражнений вы почувствовали себя плохо, сообщите об этом врачу и организатору мероприятий, вожатому.

3.10. Требования безопасности по окончании занятий:

- Не пить сразу после больших физических нагрузках холодную воду.
- Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.
- Спортивную одежду сдать в прачечную, спортивную обувь выставить на проветривание.