

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение “Средняя общеобразовательная школа №13 города Лениногорска” Муниципального образования “Лениногорский муниципальный район» Республики Татарстан

ПАСПОРТ СПОРТИВНОГО ЗАЛА

Заведующий
спортивным залом:
Баталова Ю.В.

Учебный год: 2015- 2016

Информационная справка

- Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение “Средняя общеобразовательная школа №13 города Лениногорска” муниципальное образования “Лениногорский муниципальный район» Республики Татарстан
 - Адрес: 423250, Татарстан, Лениногорский район, город Лениногорск, ул.Степана Разина 2 помещение 1,
 - Расположение – 1 этаж.
 - Размеры – 24 х 12 м
 - Раздевалки -2
 - Кабинет учителя -1
 - Три входа и выхода: два с коридора, один на улицу
 - На окнах - решетки
 - Отделка помещения: стены – ДВП покраска
 - потолок – ДВП
 - пол – деревянный
 - Классы, для которых оборудован кабинет: 1-9
 - Проведение влажной уборки: проводится ежедневно.
 - Наличие аптечки первой помощи: имеется.
- Микроклимат:
- Отопление: индивидуальное
 - Кондиционирование: отсутствует.
 - Проветривание: производится.
- Освещение:
- Ориентация окон: запад
 - Наличие солнцезащитных устройств: отсутствует
 - Искусственное освещение: общее.

Правила поведения, занимающихся в спортивном зале

До выхода в спортивный зал

1. Занимающийся должен переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь на светлой подошве.
2. Снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других занимающихся (часы, висючие сережки, заколки и т.д.)
3. Убрать из карманов спортивной формы, колющиеся и другие посторонние предметы
4. Запрещается на занятия приносить жевательную резинку, семечки, чипсы, сладости, легко воспламеняющие предметы.

На занятиях

1. Заходить в спортивный зал только в сменной обуви, брать спортивный инвентарь и т.д., только с разрешения тренера-преподавателя
2. Бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению (Не портить имущество школы: шведскую стенку, снаряды, баскетбольные щиты, маты и др.).
3. Пользоваться только исправным оборудованием.
4. Внимательно слушать и выполнять все требования учителя
5. Знать и соблюдать простейшие правила игры.
6. Под наблюдением учителя положить мячи так, чтобы они не раскатывались по залу, и их легко можно было взять для выполнения упражнений; убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которое не будет использоваться на тренировке
7. Во время занятий не отвлекаться самому и не отвлекать других.
8. Запрещается висеть на воротах.
9. При получении травмы или ухудшении самочувствия, прекратить занятия и поставить в известность учителя

После занятий

1. Из раздевалки выходить в коридор в сменной обуви и полностью одетым.

За несоблюдение правил и мер безопасности, занимающейся может быть не допущен или отстранен от участия в учебно-тренировочном процессе.

ГРАФИК РАБОТЫ СПОРТИВНОГО ЗАЛА

Расписание уроков спорт зала

№ урока	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
1.		5		7		8
2.	7	8		4	4	5
3.		3		4	6	
4.	8	6	1	3	3	
5.		2		9	5	6
6.	7			9		
7.					9	

Расписание работы кружков (ФГОС) по бадминтону

№ урока	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
1.						
2.						
3.						
4.						2
5.	1	1				
6.		4			3	
7.				5		

Расписание кружков (баскетбол, волейбол)

Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
13.45-14.45		<i>Баталова Ю.В</i>				
13.45-14.45			<i>Павлов Т.В.</i>	<i>Павлов Т.В.</i>		

**ПЛАН РАБОТЫ СПОРТИВНОГО ЗАЛА
НА 2015/2016 УЧЕБНЫЙ ГОД**

№ п/п	Что планируется	Сроки	Отметка об исполнении
1	Првести неделю физической культуры	февраль	
2	Првести учет инвентаря имеющийся в спорт зале	сентябрь	
3	Провести инструкцию по техники безопасности	До 10 сентября	
4	Составить календарно-тематическое планирование	август	
5	Составить график работы спортивного зала и паспорта	сентябрь	
6	Проводить ежедневную влажную уборку спортивного зала	ежедневно	
7	Проветривать спортивный зал после каждого занятия	ежедневно	
8	Участие в различного уровня конкурсах	В течении года	
9	Проведение дней здоровья	В течении года	
10	Приобрести спортивное оборудование: мячи, скакалки, обручи и т.д.	В течении года	

Перечень оборудования спортивного зала

№ п/п	Наименование	Кол-во (шт)
1	Маты гимнастические	5
2	Конь гимнастический	1
3	Скакалки	20
4	Мячи для метания	4
5	Граната для метания	3
6	Мячи волейбольные	4
7	Мячи футбольные (мини)	6
8	Мячи футбольные	2
9	Мячи баскетбольные	22
10	Мостик гимнастический	1
11	Кегли	16
12	Канат	1
13	Лыжи большие	
14	Лыжи малые	
15	Ботинки лыжные	
16	Палки лыжные	
17	Стойка для прыжков в высоту	1
18	Бревно напольное	1
19	Сетка волейбольная	2
20	Кольцо баскетбольное	2
21	Гимнастическая скамейка	6
22	Обруч	4
23	Теннисные мячи	28
24	Бадминтон	4

Учебники

№ п/п	Название	Автор	Издательство	Год издания	Кол-во экземпляров
1	Физическая культура 3-4 классы	А.В. Шишкина, О.П.Алимпиева, В.В.Бисеров	Академкнига	2013	элект
2	Физическая культура 5-7 классы	М.Я. Виленский,	Просвещение	2013	элект
3	Физическая культура 8-9 классы	В.И. Лях	Просвещение	2012	элект
4	Комплексная программа Физического воспитания 1-11	В.И. Лях, А.А. Зданевич	Просвещение	2012	1

Документация кабинета

- Паспорт спортивного зала.
- Инструкция охраны труда (техники безопасности) в спортивном зале.
- Журнал регистрации инструктажа на рабочем месте.

**ИНСТРУКЦИЯ
ПО ОХРАНЕ ТРУДА
ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ**

1. Общие требования безопасности

- 1.1. К занятиям по лыжам допускаются дети дошкольного возраста и учащиеся 1-го класса, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.2. При проведении занятий по лыжам соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий по лыжам возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
 - обморожение при проведении занятий при ветре более 1,5 – 2,0 м/с и при температуре воздуха ниже -20°С;
 - травмы при ненадёжном креплении лыж к обуви;
 - потёртости ног при неправильной подгонке лыжных ботинок;
 - травмы при падении во время спуска с горы или при прыжках с лыжного трамплина.
- 1.4. При проведении занятий по лыжам должна быть аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
- 1.5. О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю, который информирует об этом администрацию школы. При неисправности лыжного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю.
- 1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.
- 1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

- 2.1. Надеть лёгкую, тёплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки.
- 2.2. Проверить исправность лыжного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру ноги.
- 2.3. Проверить подготовленность лыжни или трассы, отсутствие в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.

3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3 – 4 м., при спусках с горы – не менее 30 м.
- 3.2. При спуске с горы не выставлять вперёд лыжные палки.
- 3.3. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы во избежание столкновений с другими лыжниками.
- 3.4. Следить друг за другом и немедленно сообщить учителю о первых же признаках обморожения.
- 3.5. Во избежание потёртостей ног не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом учителю и с его разрешения двигаться к месту расположения школы.
- 4.2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии сообщить об этом учителю.
- 4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации школы.

5. Требования безопасности по окончании занятий

- 5.1. Проверить по списку наличие всех обучающихся.
- 5.2. Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Директор МБОУ «СОШ №13 г. Лениногорск» МО «ЛМР» РТ Т.В.Павлов

Заведующий спортивным залом

Ю.В.Баталова

ИНСТРУКЦИЯ
ПО ОХРАНЕ ТРУДА ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ
ПО СПОРТИВНЫМ И ПОДВИЖНЫМ ИГРАМ
(ФУТБОЛ, ВОЛЕЙБОЛ, БАСКЕТБОЛ, ТЕННИС И ДР.)

1. Общие требования безопасности

- 1.1. К занятиям по спортивным и подвижным играм допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
- 1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
 - травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.
- 1.4. Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
- 1.5. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм должна быть медаптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
- 1.6. Учитель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
- 1.7. О каждом несчастном случае с обучающимся учитель обязан немедленно сообщить администрации школы, оказать первую помощь пострадавшему.
- 1.8. В процессе занятий учитель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
- 1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

- 2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот, баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования.
- 2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.
- 2.4. Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) учителя.
- 3.2. Строго выполнять правила проведения подвижной игры.
- 3.3. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
- 3.4. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- 3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) учителя.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации школы. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
- 4.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации школы и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании занятий

- 5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала.
- 5.2. Тщательно проветрить спортивный зал.
- 5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

Директор МБОУ «СОШ №13 г. Лениногорск» МО «ЛМР» РТ Т.В.Павлов

Заведующий спортивным залом

Ю.В.Баталова

ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ

I. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

- 1.1. К занятиям по лёгкой атлетике допускаются обучающиеся с 1 класса, прошедшие инструктаж по охране труда, медосмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.2. При проведении занятий по лёгкой атлетике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы труда и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий по лёгкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
 - травмы при падении на скользком грунте или твёрдом покрытии;
 - травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
 - выполнение упражнений без разминки.
- 1.4. При проведении занятий по лёгкой атлетике должна быть мед. аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
- 1.5. О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю, который информирует администрацию школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю.
- 1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.
- 1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по ОТ привлекаются к ответственности, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

II. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

- 2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме – месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.
- 2.3. Протереть насухо спортивные снаряды для метания.
- 2.4. Провести разминку.

III. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

- 3.1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем за 15 метров за финишной отметкой.
- 3.2. Во избежание столкновения исключить резко «стопорящую» остановку.

- 3.3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.
- 3.4. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.
- 3.5. Не производить метания без разрешения учителя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.
- 3.6. Не стоять справа от метаемого, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения учителя.
- 3.7. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.

IV. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

- 4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю.
- 4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

V. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

- 5.1. Убрать спортивный инвентарь в отведённое для хранения место.
- 5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
- 5.3. Вымыть руки с мылом.

Директор МБОУ «СОШ №13 г. Лениногорск» МО «ЛМР» РТ Т.В.Павлов

Заведующий спортивным залом

Ю.В.Баталова

**ИНСТРУКЦИЯ
ПО ОХРАНЕ ТРУДА
ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ
ПО ГИМНАСТИКЕ**

I. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

- 1.1. К занятиям гимнастикой допускаются дети дошкольного возраста и обучающиеся 1-го класса, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.2. При проведении занятий по гимнастике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий по гимнастике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
 - травмы при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений без страховки;
 - травмы при выполнении гимнастических упражнений без использования гимнастических матов;
 - травмы при выполнении упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями, а также на загрязнённых снарядах.
- 1.4. В спортивном зале должна быть медаптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
- 1.5. При проведении занятий по гимнастике в спортивном зале соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями.
- 1.6. О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю, который информирует об этом администрацию школы. При неисправности спортивного оборудования прекратить занятия и сообщить об этом учителю.
- 1.7. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.
- 1.8. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

II. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ

- 2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Проветрить спортивный зал.
- 2.3. Проверить надёжность крепления перекладины, крепления опор гимнастического коня и козла, крепление спортивных винтов, брусьев.

- 2.4. В местах соскоков со снарядов положить гимнастический мат так, чтобы их поверхность была ровной.

III. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

- 3.1. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без учителя или его помощника, а также без страховки.
- 3.2. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными руками.
- 3.3. Не стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнений другим обучающимся.
- 3.4. При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.
- 3.5. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

IV. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

- 4.1. При появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи или потёртостей на ладонях, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю.
- 4.2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать обучающихся из спортивного зала, сообщить о пожаре администрации школы и в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.
- 4.3. При выполнении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

V. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

- 5.1. Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.2. Протереть гриф перекладины сухой ветошью, проветрить спортивный зал.
- 5.3. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
- 5.4. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Директор МБОУ «СОШ №13 г. Лениногорск» МО «ЛМР» РТ Т.В.Павлов

Заведующий спортивным залом

Ю.В.Баталова

**ИНСТРУКЦИЯ
ПО ОХРАНЕ ТРУДА
ПРИ ПРОВЕДЕНИИ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ**

1. Общие требования безопасности

- 1.1. К спортивным соревнованиям допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда. Обучающиеся подготовительной и специальной медицинских групп к спортивным соревнованиям не допускаются.
- 1.2. Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.
- 1.3. При проведении спортивных соревнований возможно воздействие на их участников следующих опасных факторов:
 - травмы при проведении спортивных соревнований с использованием неисправных спортивных снарядов и оборудования;
 - травмы при падении на скользком грунте или твёрдом покрытии;
 - травмы во время прыжков в длину или высоту при неподготовленной прыжковой яме;
 - травмы при нахождении в зоне броска во время спортивных соревнований по метанию;
 - травмы при столкновениях во время бега или спортивной игре, при падениях во время спуска с горы на лыжах или при прыжках с лыжного трамплина;
 - обморожение при проведении спортивных соревнований по лыжам при ветре более 1,5 – 2,0 м/с и при температуре воздуха ниже -20°C ;
 - травмы и утопления во время проведения спортивных соревнований по плаванию при прыжках в воду головой вниз на мелком месте или нахождении рядом других участников соревнований;
 - проведение соревнований без разминки.
- 1.4. Спортивные соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующих виду соревнования, сезону и погоде.
- 1.5. При проведении спортивных соревнований должна быть медаптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
- 1.6. О каждом несчастном случае с участниками спортивных соревнований немедленно сообщить руководителю соревнований и администрации школы, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его с ближайшее лечебное учреждение. При неисправности спортивного инвентаря и оборудования соревнования прекратить и сообщить об этом руководителю соревнований.
- 1.7. Во время спортивных соревнований участники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
- 1.8. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом соревнований

- 2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой, соответствующую сезону и погоде.
- 2.2. Проверить исправность и надёжность установки спортивного инвентаря и оборудования.
- 2.3. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.
- 2.4. В местах соскоков со спортивных снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.
- 2.5. Провести разминку.

3. Требования безопасности во время соревнований

- 3.1. Начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи соревнований.
- 3.2. Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьёй соревнования.
- 3.3. Избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам.
- 3.4. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- 3.5. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.
- 3.6. Перед прыжками в воду посмотреть отсутствие вблизи других участников соревнований.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить соревнования и сообщить об этом судье соревнований. Соревнования продолжать только после устранения неисправности или замене спортивного инвентаря и оборудования.
- 4.2. При плохом самочувствии прекратить участие в спортивных соревнованиях и сообщить об этом судье соревнований.
- 4.3. О получении травмы участником соревнований немедленно сообщить судье соревнований и администрации школы, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании соревнований

- 5.1. Проверить по списку наличие всех участников соревнований.
- 5.2. Убрать в отведённое место спортивный инвентарь и оборудование.
- 5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

