

СОГЛАСОВАНО  
Председатель профкома  
\_\_\_\_\_ О.И.Григорьев  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ г.

УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель учреждения  
\_\_\_\_\_ Д.В.Трунов  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ г.

## **ИНСТРУКЦИЯ № 1**

для отдыхающих по мерам безопасности при занятиях на открытых спортивных площадках

### **I. Общие требования безопасности**

Состояние спортивной площадки должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям.

Нестандартное оборудование должно быть надежно закреплено и находиться в исправном состоянии.

К занятиям допускаются отдыхающие:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий (обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегающую ногу и не затруднять кровообращение; при сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям).

Отдыхающий должен:

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- быть внимательным при перемещениях по стадиону;
- знать и выполнять настоящую инструкцию;

За несоблюдение мер безопасности может быть не допущен к занятиям или отстранен от участия в них.

### **II. Требования безопасности перед началом занятий**

Отдыхающий должен:

- переодеться в раздевалке, надеть спортивную форму и спортивную обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висючие сережки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;
- организованно выйти через центральный выход здания или запасный выход спортзала на место проведения занятий;

• под руководством \_\_\_\_\_  
подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;

- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- под руководством \_\_\_\_\_ инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях;
- по распоряжению \_\_\_\_\_ убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т.д.;
- по команде \_\_\_\_\_ встать в строй для общего построения.

### **III. Требования безопасности во время проведения занятий**

Занятия проводятся на ровном, нескользком грунте под руководством \_\_\_\_\_.

Отдыхающий должен:

- внимательно слушать объяснения упражнений и правильно их выполнять;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения \_\_\_\_\_;
- выполнять упражнения только на исправном оборудовании;
- при выполнении упражнений потоком соблюдать достаточные интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещениях по спортивной площадке: не мешать другим, не ставить подножек, избегать столкновений;
- не покидать территорию спортивной площадки без разрешения.

### **IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях**

Отдыхающий должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность \_\_\_\_\_;
- с помощью \_\_\_\_\_ оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, \_\_\_\_\_ под \_\_\_\_\_ руководством \_\_\_\_\_

покинуть место проведения занятия;

- по распоряжению \_\_\_\_\_ поставить в известность администрацию лагеря и сообщить о пожаре в пожарную часть.

### **V. Требования безопасности по окончании занятий**

Отдыхающий должен:

- под руководством \_\_\_\_\_ убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

Составитель инструкции:

Руководитель структурного подразделения

ТОГБОУ ДО «Центр развития творчества

детей и юношества» ЦТО «Космос» \_\_\_\_\_

М.С.Алушкин

СОГЛАСОВАНО  
Председатель профкома  
\_\_\_\_\_ О.И.Григорьев  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ г.

УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель учреждения  
\_\_\_\_\_ Д.В.Трунов  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ г.

## ИНСТРУКЦИЯ № 2

для отдыхающих по мерам безопасности при занятиях в спортивном зале

### I. Общие требования безопасности

Занятия в спортзале проводятся только с исправным спортивным инвентарем и оборудованием.

Спортивный зал должен быть оборудован средствами пожаротушения (огнетушитель) и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом для оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.

К занятиям допускаются отдыхающие:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Отдыхающий должен:

- иметь коротко стриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения \_\_\_\_\_;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности отдыхающий может быть не допущен к занятиям.

### II. Требования безопасности перед началом занятий

Отдыхающий должен:

- переодеться в раздевалке, надеть спортивную форму и спортивную обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висючие сережки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;
- под руководством \_\_\_\_\_ подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- по команде \_\_\_\_\_ встать в строй для общего построения.

### **III. Требования безопасности во время занятий**

Занятия проводятся на сухой площадке и под руководством

---

физической культуры.

Отдыхающий должен:

- внимательно слушать объяснение упражнения и аккуратно выполнять задания;
- брать спортивный инвентарь с разрешения учителя и использовать оборудование по его назначению, не виснуть на баскетбольных фермах и кольцах;
- выполнять упражнения на исправных снарядах с разрешения

---

а сложные технические элементы – со страховкой;

- при выполнении упражнений потоком соблюдать достаточный интервал и дистанцию;
- при перемещениях по залу избегать столкновений;
- не покидать место проведения занятия без разрешения

---

### **IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях**

Отдыхающий должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность;

---

• с помощью \_\_\_\_\_ оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;

- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством

---

покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

### **V. Требования безопасности по окончании занятий**

Отдыхающий должен:

- под руководством \_\_\_\_\_ убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

Составитель инструкции: руководитель структурного подразделения ТОГБОУ ДО «Центр развития творчества детей и юношества» ЦТО «Космос» \_\_\_\_\_ М.С.Алушкин

СОГЛАСОВАНО  
Председатель профкома  
\_\_\_\_\_ О.И.Григорьев  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ г.

УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель учреждения  
\_\_\_\_\_ Д.В.Трунов  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ г.

### ИНСТРУКЦИЯ № 3

для отдыхающих по мерам безопасности при занятиях в тренажерном зале

#### I. Общие требования безопасности

Тренажерный зал должен быть оснащен огнетушителем и медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными материалами, для оказания первой помощи при травмах.

К занятиям допускаются отдыхающие:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Отдыхающий должен:

- заходить в зал, брать спортивный инвентарь и т.д. только с разрешения \_\_\_\_\_;
- бережно относиться к спортивному оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За \_\_\_\_\_ несоблюдение \_\_\_\_\_ мер \_\_\_\_\_ безопасности \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ может быть не допущен к занятиям.

#### II. Требования безопасности перед началом занятий

Отдыхающий должен:

- переодеться в раздевалке, надеть спортивную форму и спортивную обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висючие сережки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;

• \_\_\_\_\_ под \_\_\_\_\_ руководством \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ проверить исправность, надежность установки и крепления тренажеров;

• \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_ команде \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ зайти в зал.

#### III. Требования безопасности во время занятий

Занятия проводятся на сухой площадке и под руководством \_\_\_\_\_ физической культуры.

Отдыхающий должен:

- внимательно слушать объяснение упражнения и аккуратно выполнять задания;
- соблюдать режим работы и отдыха;
- выполнять упражнения на исправных тренажерах;
- соблюдать правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности;
- не покидать место проведения занятия без разрешения

---

#### **IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях**

Отдыхающий должен:

- при возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке прекратить занятие, сообщить об этом

- 
- занятие на тренажерах продолжать после устранения неисправности;
  - при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятие и поставить в известность учителя

- 
- с помощью

---

оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;

- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятия, организованно, под руководством

---

покинуть место проведения занятия согласно плану эвакуации;

- по распоряжению

---

поставить в известность администрацию лагеря и сообщить о пожаре в пожарную часть.

#### **V. Требования безопасности по окончании занятий**

Отдыхающий должен:

- под руководством

---

убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

Составитель инструкции:

Руководитель структурного подразделения

ТОГБОУ ДО «Центр развития творчества

детей и юношества» ЦТО «Космос» \_\_\_\_\_

М.С.Алушкин

СОГЛАСОВАНО  
Председатель профкома  
\_\_\_\_\_ О.И.Григорьев  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ г.

УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель учреждения  
\_\_\_\_\_ Д.В.Трунов  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ г.

## ИНСТРУКЦИЯ № 4

для отдыхающих по мерам безопасности при занятиях легкой атлетикой

### I. Общие требования безопасности

Занятия по легкой атлетике проводятся на оборудованных для этого спортивных площадках и в спортзале.

К занятиям допускаются отдыхающие:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий (обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегать ногу и не затруднять кровообращение; при сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям).

Отдыхающий должен:

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- не оставлять без присмотра спортивный инвентарь для прыжков и метаний, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент;
- быть внимательным при перемещениях по стадиону;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности отдыхающий может быть не допущен к занятиям.

### II. Требования безопасности перед началом проведения занятий

Отдыхающий должен:

- переодеться в раздевалке, надеть спортивную форму и спортивную обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висючие сережки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;

• \_\_\_\_\_ под \_\_\_\_\_ руководством \_\_\_\_\_

подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;

- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;



- под руководством \_\_\_\_\_ инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях;
- не переносить к месту занятий лопаты и грабли острием и зубьями вверх;
- по распоряжению \_\_\_\_\_ убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т.д.;
- по команде \_\_\_\_\_ встать в строй для общего построения.

### **III. Требования безопасности во время проведения занятий**

#### **БЕГ**

Отдыхающий должен:

- при групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке;
- во время бега смотреть на свою дорожку;
- после выполнения беговых упражнений пробегать по инерции 5–15 м, чтобы бегущий сзади имел возможность закончить упражнение;
- возвращаться на старт по крайней дорожке; при старте на дистанции не ставить подножки, не задерживать соперников руками;
- в беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны;
- при беге по пересеченной местности выполнять задание по трассе или маршруту, \_\_\_\_\_ обозначенному \_\_\_\_\_;
- выполнять разминочный бег по крайней дорожке.

#### **ПРЫЖКИ**

Прыжковая яма должна быть заполнена песком на глубину 20–40 см. Перед прыжками необходимо тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме, убрать из нее грабли, лопаты и другие посторонние предметы.

Техника прыжка должна соответствовать программе и обеспечить приземление отдыхающего на ноги.

Отдыхающий должен:

- класть грабли зубьями вниз;
- не выполнять прыжки на неровном и скользком грунте;
- выполнять прыжки, когда учитель дал разрешение и в яме никого нет;
- выполнять прыжки поочередно, не перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим отдыхающим;
- после выполнения прыжка быстро освободить прыжковую яму и вернуться на свое место для выполнения следующей попытки с правой или левой стороны дорожки для разбега.

#### **МЕТАНИЯ**

Необходимо быть внимательным при упражнениях в метании.

Отдыхающий должен:

- перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет;
- осуществлять выпуск снаряда способом, исключающим срыв;
- при групповом метании стоять с левой стороны от метающего;
- в сырую погоду насухо вытирать руки и снаряд;

- находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполняющий бросок был в поле зрения, не поворачиваться к нему спиной, не пересекать зону метаний бегом или прыжками;

- после броска идти за снарядом только с разрешения

---

не производить произвольных метаний;

- при метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли;

- не передавать снаряд друг другу броском;

- не метать снаряд в необорудованных для этого местах.

#### **IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях**

Отдыхающий должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность

---

- с помощью

---

оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;

- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством

---

покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

- по распоряжению

---

поставить в известность администрацию лагеря и сообщить о пожаре в пожарную часть.

#### **V. Требования безопасности по окончании занятий**

Отдыхающий должен:

- под руководством

---

убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

- организованно покинуть место проведения занятия;

- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

- вымыть с мылом руки.

Составитель инструкции:

Руководитель структурного подразделения

ТОГБОУ ДО «Центр развития творчества

детей и юношества» ЦТО «Космос» \_\_\_\_\_

М.С.Алушкин

СОГЛАСОВАНО  
Председатель профкома  
\_\_\_\_\_ О.И.Григорьев  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ г.

УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель учреждения  
\_\_\_\_\_ Д.В.Трунов  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ г.

## ИНСТРУКЦИЯ № 5

для отдыхающих по мерам безопасности при занятиях спортивной гимнастикой

### I. Общие требования безопасности

К занятиям допускаются отдыхающие:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Отдыхающий должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения \_\_\_\_\_ с \_\_\_\_\_ разрешения \_\_\_\_\_;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и не использовать его не по назначению;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

Гимнастические снаряды должны быть надежно закреплены, а их металлические опоры укрыты матами.

Помните, что при выполнении упражнений на снарядах безопасность во многом зависит от их исправности:

- маты должны быть без порывов и укладываться в местах соскоков и вероятных падений;
- канат не должен иметь порывов и узлов;
- бревно должно иметь ровную поверхность без заусениц, трещин, шероховатостей и устанавливаться на высоту, соответствующую возрастным особенностям;
- жерди должны быть сухими и гладкими, без трещин;
- перекладина должна быть гладкой, без ржавчины и наслоения магнезии;
- поверхность гимнастического коня должна быть ровной, сухой, без порывов.

Не выполняйте упражнения при наличии свежих мозолей на руках.

Выполняя упражнения потоком (один за другим) соблюдайте достаточные интервал и дистанцию. Не выполняйте сложные элементы без страховки, если нет уверенности в их выполнении.

Отдыхающий должен знать и выполнять инструкцию при занятиях спортивной гимнастикой. За несоблюдение мер безопасности отдыхающий может быть не допущен к занятиям.

## **II. Требования безопасности перед началом занятий**

Отдыхающий должен:

- переодеться в раздевалке, надеть спортивную форму и спортивную обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;
- под руководством

---

подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;

- по команде

---

встать в строй для общего построения.

Будьте внимательны при передвижении и установке гимнастических снарядов.

Не переносите и не перевозите тяжелые гимнастические снаряды без специальных тележек и устройств.

При переноске матов держитесь за специальные ручки сбоку по два человека с каждой стороны. При укладке матов следите, чтобы их поверхность была ровной и не сбивалась в комок, не было зазоров, а также наложения края мата на другой.

Вся площадь вокруг бревна застилается матами в один слой, а в месте приземления – в два слоя.

На опорном прыжке в месте приземления уложите маты в два слоя, длиной не менее пяти метров.

Изменяя высоту брусьев вдвоем, ослабив винты, поднимите одновременно оба конца, держась за жердь, а не за металлическую опору. Ширина между жердями не должна превышать ширины плеч.

Высоту перекладины устанавливайте в лежащем положении. Хорошая прочность растяжек и креплений должна обеспечить устойчивость снаряда. Не стойте под перекладиной во время ее установки.

Устанавливая прыжковые снаряды, выдвигайте ножки поочередно с каждой стороны, предварительно наклонив снаряд.

## **III. Требования безопасности во время занятий**

Отдыхающий должен:

- каждый раз перед выполнением упражнения проверять крепление стопорных винтов;
- вытирать руки насухо;
- выполнять сложные элементы и упражнения со страховкой;
- при выполнении прыжков и соскоков приземляться мягко на носки пружинисто приседая;

- при появлении во время занятия боли в руках, покраснения кожи, водяных пузырей на ладонях прекратить занятие и сообщить об этом \_\_\_\_\_;
- переходить от снаряда к снаряду организованно, по общей команде способом, \_\_\_\_\_

Не стойте близко к снаряду при выполнении упражнения другим занимающимися, не отвлекайте и не мешайте ему.  
Залезайте и спускайтесь с каната способом, \_\_\_\_\_

Не раскачивайте канат, на котором занимающийся выполняет упражнение. Не используйте его не по назначению.

Прежде чем выполнять упражнение на бревне, разучите его и добейтесь уверенного исполнения на полу или гимнастической скамейке.

Выполняя упражнение на перекладине, необходимо помнить, что неточность в исполнении упражнения или недостаточно хороший хват приводит к срыву и падению.

Перед выполнением опорного прыжка установите гимнастический мостик от снаряда на расстоянии в зависимости от ваших возможностей, способностей и подготовленности. Не начинайте выполнять упражнение, если есть помехи при разбеге или в месте приземления. При выполнении опорного прыжка другим занимающимся не перебегайте линию разбега.

Осуществляйте страховку стоя за снарядом.  
Выполняйте вольные и акробатические упражнения на матах или ковре.

Перед выполнением упражнения убедитесь, что на ковре или матах нет посторонних предметов или занимающихся, которые могут помешать выполнить задание. Во время выполнения упражнений не выбегайте на ковер, не мешайте другим.

#### **IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях**

Занимающийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и \_\_\_\_\_ поставить \_\_\_\_\_ в \_\_\_\_\_ известность \_\_\_\_\_;
- \_\_\_\_\_ с \_\_\_\_\_ помощью \_\_\_\_\_

оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;

- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, \_\_\_\_\_ под \_\_\_\_\_ руководством \_\_\_\_\_

покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

- \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_ распоряжению \_\_\_\_\_

поставить в известность администрацию лагеря и сообщить о пожаре в пожарную часть.

#### **V. Требования безопасности по окончании занятий**

Отдыхающий должен:

- \_\_\_\_\_ под \_\_\_\_\_ руководством
- 

убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

- организовано покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

Составитель инструкции:

Руководитель структурного подразделения

ТОГБОУ ДО «Центр развития творчества

детей и юношества» ЦТО «Космос» \_\_\_\_\_

М.С.Алушкин

СОГЛАСОВАНО  
Председатель профкома  
\_\_\_\_\_ О.И.Григорьев  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ г.

УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель учреждения  
\_\_\_\_\_ Д.В.Трунов  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ г.

## ИНСТРУКЦИЯ № 6

для отдыхающих по мерам безопасности при занятиях игровыми видами спорта (баскетбол, волейбол, гандбол)

### I. Общие требования безопасности

Для занятий игровыми видами спорта спортплощадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

К занятиям допускаются отдыхающие:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Отдыхающий должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения \_\_\_\_\_ с \_\_\_\_\_ разрешения \_\_\_\_\_;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать простейшие правила игры;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности отдыхающий может быть не допущен к занятиям.

### II. Требования безопасности перед началом занятий

Отдыхающий должен:

- переодеться в раздевалке, надеть спортивную форму и спортивную обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висячие сережки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;

• \_\_\_\_\_ под \_\_\_\_\_ руководством \_\_\_\_\_

подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;

• \_\_\_\_\_ под \_\_\_\_\_ наблюдением \_\_\_\_\_

положить мячи на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не

раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения упражнений; убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на занятия;

- по команде

---

встать в строй для общего построения.

### **III. Требования безопасности во время занятий**

При выполнении упражнений в движении отдыхающий должен:

- избегать столкновений с другими отдыхающими;
- перемещаясь спиной, смотреть через плечо;
- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими занимающимися;
- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.

### **БАСКЕТБОЛ**

Ведение мяча

Отдыхающий должен:

- выполнять ведение мяча с поднятой головой;
- при изменении направления убедиться, что на пути нет других учащихся, с которыми может произойти столкновение;
- после выполнения упражнения взять мяч в руки и крепко его держать.

Передача

Отдыхающий должен:

- ловить мяч открытыми ладонями, образуя воронку;
- прежде чем выполнить передачу, убедиться, что партнер готов к приему мяча;
- следить за полетом мяча;
- соизмерять силу передачи в зависимости от расстояния до партнера.

Бросок

Отдыхающий должен:

- выполнять бросок по кольцу способом, указанным \_\_\_\_\_;
- при подборе мяча под щитом контролировать отскок мячей других занимающихся.

Не рекомендуется:

- толкать учащегося, бросающего мяч в прыжке;
- при броске в движении хвататься за сетки, виснуть на кольцах;
- бить рукой по щиту;
- при попадании в корзину двух и более мячей выбивать их другим мячом;
- бросать мячи в заградительные решетки.

Во время игры отдыхающий должен:



- следить за перемещением игроков и мяча на площадке;
- избегать столкновений;
- по свистку прекращать игровые действия.

Нельзя:

- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам;
- бить мяч ногой;
- хватать игроков соперника, задерживать их продвижение;
- широко расставлять ноги и выставлять локти;
- во время броска дразнить соперника, размахивать руками перед его глазами;
- занимающемуся, который находится на скамейке запасных, выбегать на площадку.

## ВОЛЕЙБОЛ

### Передача

Отдыхающий должен:

- после подбрасывания мяча над собой отбивать мяч в сторону партнера кончиками пальцев, образующими «сердечко»;
- при приеме следить за полетом мяча, принимать его над головой встречным движением рук на кончики пальцев, а сильно летящий мяч – двумя руками снизу на предплечья;
- не отбивать мяч ладонями;
- во время передач через сетку не трогать ее руками, не толкать друг друга на сетку.

### Подача, нападающий удар

Отдыхающий должен:

- убедиться, что партнер готов к приему мяча;
- соизмерять силу удара в зависимости от расстояния до партнера;
- выполнять удар по мячу напряженной ладонью;
- не принимать сильно летящий мяч двумя руками сверху.

Во время игры отдыхающий должен:

- знать простейшие правила игры и соблюдать их;
- следить за перемещением игроков на своей половине площадки;
- производить замены игроков на площадке, когда игра остановлена и

---

дал разрешение;

- выполнять подачу и прекращать игровые действия по свистку

---

или судьи;

- передавать мяч другой команде передачей под сеткой.

Нельзя: при подаче наступать на линию, а при приеме мяча задерживать его в руках, выполнять передачу захватом.

Во время игры нельзя:

- дразнить соперника;
- заходить на его сторону;
- касаться сетки руками и виснуть на ней.

По окончании партии переходите на другую сторону площадки по часовой стрелки, по возможности обходя волейбольные стойки, а проходя под сеткой, не отвлекайтесь, смотрите вперед, наклонив туловище и голову.

#### **IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях**

Отдыхающий должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность \_\_\_\_\_;
- с помощью \_\_\_\_\_

оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;

- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организовано, под руководством \_\_\_\_\_

покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию лагеря и сообщить о пожаре в пожарную часть.

#### **V. Требования безопасности по окончании занятий**

Отдыхающий должен:

- под руководством \_\_\_\_\_

убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

- организовано покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

Составитель инструкции:

Руководитель структурного подразделения  
ТОГБОУ ДО «Центр развития творчества  
детей и юношества» ЦТО «Космос» \_\_\_\_\_

М.С.Алушкин

СОГЛАСОВАНО  
Председатель профкома  
\_\_\_\_\_ О.И.Григорьев  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ г.

УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель учреждения  
\_\_\_\_\_ Д.В.Трунов  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ г.

## ИНСТРУКЦИЯ № 7

для отдыхающих по мерам безопасности при занятиях подвижными играми

### I. Общие требования безопасности

Занятия в спортзале проводятся только с исправным спортивным инвентарем и оборудованием.

Спортивный зал должен быть оборудован средствами пожаротушения (огнетушитель) и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом, для оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.

К занятиям допускаются отдыхающие:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Отдыхающий должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения \_\_\_\_\_ с \_\_\_\_\_ разрешения \_\_\_\_\_;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- внимательно слушать объяснения правил игры и запоминать их;
- соблюдать правила игры и не нарушать их;
- \_\_\_\_\_ начинать \_\_\_\_\_ игру \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_ сигналу \_\_\_\_\_;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

Водящие должны слегка касаться рукой убегающих, не хватать и не толкать их в спину, не ставить подножек.

Пойманные – осаленные игроки, которые обязаны выйти из игры согласно правилам, должны осторожно, не мешая другим, покинуть игровую площадку и сесть на скамейку.

За несоблюдение мер безопасности занимающийся может быть не допущен к занятиям.

### II. Требования безопасности перед началом занятий

Отдыхающий должен:

- переодеться в раздевалке, надеть спортивную форму и спортивную обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висючие сережки и т.д.);

- убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;

- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий; мячи положить на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения задания;

- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;

- по команде

---

встать в строй для общего построения.

### **III. Требования безопасности во время проведения занятий ИГРЫ С ДОГОНЯЛКАМИ**

Убегающие должны:

- смотреть в направлении своего движения;
- исключать резкие стопорящие остановки;
- во избежание столкновения с другими играющими замедлить скорость своего бега и остановиться;
- помнить, что нельзя толкать в спину впереди бегущих, забегать на скамейки.

Игроки, пойманные у стены, но оставшиеся в игре, согласно правилам должны отойти от нее на 1–2 м.

### **ИГРЫ С ПЕРЕБЕЖКАМИ**

Отдыхающий должен:

- пропустить вперед бегущих быстрее вас;
- не изменять резко направление своего движения;
- не выбегать за пределы игровой площадки;
- заблаговременно замедлять бег при пересечении линии «дома»;
- не останавливать себя, упираясь руками или ногой в стену.

### **ИГРЫ С МЯЧОМ**

Отдыхающий должен:

- не бросать мяч в голову играющим;
- соизмерять силу броска мячом в игроков в зависимости от расстояния до них;
- следить за перемещением игроков и мяча на площадке;
- не мешать овладеть мячом игроку, который находится ближе к нему;
- не вырывать мяч у игрока, первым овладевшим им;
- не падать и не ложиться на пол с целью увернуться от мяча;
- ловить мяч захватом двумя руками снизу.

### **ЭСТАФЕТЫ**

Отдыхающий должен:

- не начинать эстафету без сигнала;

---

;

- выполнять эстафету по своей дорожке; если ваш инвентарь оказался на полосе другой команды, осторожно забрать его, вернуться на свою дорожку и продолжать выполнять задание;

- не выбегать преждевременно из строя, пока ваш игрок не закончил выполнять задание и не передал вам эстафету касанием руки;

- после передачи эстафеты встать в конец своей команды, во время эстафеты не выходить из своего строя, не садиться и не ложиться на пол.

#### **IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях**

Отдыхающий должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность \_\_\_\_\_;
- \_\_\_\_\_ с помощью \_\_\_\_\_

оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;

- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию лагеря и сообщить о пожаре в пожарную часть.

#### **V. Требования безопасности по окончании занятий**

Отдыхающий должен:

- \_\_\_\_\_ под \_\_\_\_\_ руководством \_\_\_\_\_

убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

- организованно покинуть место проведения занятия;

- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

- вымыть с мылом руки.

Составитель инструкции:

Руководитель структурного подразделения

ТОГБОУ ДО «Центр развития творчества

детей и юношества» ЦТО «Космос» \_\_\_\_\_

М.С.Алушкин

СОГЛАСОВАНО  
Председатель профкома  
\_\_\_\_\_ О.И.Григорьев  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ г.

УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель учреждения  
\_\_\_\_\_ Д.В.Трунов  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ г.

## ИНСТРУКЦИЯ № 8

для отдыхающих по мерам безопасности при занятиях плаванием

### I. Общие требования безопасности

Для занятий плаванием бассейн должен соответствовать мерам безопасности, а состояние воды санитарно-гигиеническим нормам.

К занятиям допускаются отдыхающие:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям занятий.

Отдыхающий должен:

- \_\_\_\_\_ сообщить

об умении или неумении плавать;

- заходить в бассейн, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения в воде только с разрешения \_\_\_\_\_;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;
- знать и выполнять настоящую инструкцию;
- иметь купальник (плавки), шапочку, очки, полотенце, мочалку, мыло.

За несоблюдение мер безопасности отдыхающий может быть не допущен к занятиям.

### II. Требования безопасности перед началом проведения занятий

Отдыхающий должен:

- заходить в раздевалку с разрешения \_\_\_\_\_;
- раздеться в раздевалке;
- снять с себя посторонние предметы (часы, висючие сережки, и т.д.) и пройти в душевую;
- тщательно вымыться с мылом и закрыть за собой воду;
- надеть на себя купальный костюм, а на голову резиновую шапочку;
- \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_ команде

войти в воду, используя специальную лестницу.

### **III. Требования безопасности во время проведения занятий**

При выполнении заданий на воде отдыхающий должен:

- четко и правильно выполнять задания;
- не виснуть и не садиться на разделительные дорожки;
- выполнять упражнения по указанной дорожке или в водном коридоре;
- при плавании по дорожке более одного человека держаться правой стороны, избегать столкновений с другими занимающимися;
- соблюдать достаточный интервал и дистанцию;
- не изменять резко направление своего движения (не выполняйте упражнения с жевательной резинкой во рту);
- осуществлять вдох и выдох через рот;
- не топить друг друга, не толкаться в воде, не подавать ложной тревоги в помощи о спасении;
- не выходить из воды и не покидать бассейн без разрешения.

При нырянии с тумбочки занимающийся должен:

- выполнять ныряние по сигналу или с разрешения

---

только в отведенных для этого упражнения местах;

- выполняя ныряние потоком, друг за другом, не стартовать, пока нырнувший перед вами не появится на поверхности;
- после входа в воду при отсутствии прозрачных очков обязательно открыть глаза.

### **IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях**

Отдыхающий должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность \_\_\_\_\_;
- \_\_\_\_\_ с помощью

---

оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;

- при возникновении пожара в бассейне немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством

---

покинуть место проведения занятия через запасные выходы, согласно плану эвакуации;

- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию лагеря и сообщить о пожаре в пожарную часть.

## **V. Требования безопасности по окончании занятий**

Отдыхающий должен:

- организованно выйти из бассейна, используя специальную лестницу в душевую;
- снять купальный костюм;
- помыться с мылом и мочалкой;
- насухо вытереть волосы и уши.

Составитель инструкции:

Руководитель структурного подразделения

ТОГБОУ ДО «Центр развития творчества

детей и юношества» ЦТО «Космос» \_\_\_\_\_

М.С.Алушкин



СОГЛАСОВАНО  
Председатель профкома  
\_\_\_\_\_ О.И.Григорьев  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ г.

УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель учреждения  
\_\_\_\_\_ Д.В.Трунов  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ г.

## **ИНСТРУКЦИЯ № 9**

по мерам безопасности для отдыхающих при проведении прогулок и туристских походов

### **I. Общие требования безопасности**

1. К прогулкам, туристским походам, экскурсиям и экспедициям допускаются дети прошедшие инструктаж по мерам безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении прогулок, туристских походов, учащийся должен соблюдать установленные режимы передвижения и отдыха и правила личной гигиены.

При проведении прогулок, туристских походов группу отдыхающих должны сопровождать двое взрослых.

Для оказания первой медицинской помощи при травмах обязательно иметь медицинскую аптечку с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств.

### **II. Требования безопасности перед проведением прогулки, туристского похода**

Пройти соответствующую подготовку, инструктаж, медицинский осмотр и представить справку о состоянии здоровья.

Надеть удобную одежду и обувь, не стесняющую движений и соответствующую сезону и погоде. Для предотвращения травм и укусов ног надеть брюки, а под них носки или чулки.

Под \_\_\_\_\_ руководством

---

проверить наличие и исправность личного и группового снаряжения.

### **III. Требования безопасности во время прогулки, туристского похода**

Отдыхающий должен:

- соблюдать дисциплину, выполнять все указания руководителя и его заместителя, самостоятельно не изменять установленный маршрут движения и место расположения группы;
- во время привалов во избежание ожогов и лесных пожаров не разводите костры;
- не пробовать на вкус какие-либо растения, плоды и грибы;
- не трогать руками ядовитых и опасных животных, пресмыкающихся, насекомых, растений и грибов, а также колючих растений и кустарников;
- при передвижении не снимать обувь и не ходить босиком;
- во избежание заражения желудочно-кишечными заболеваниями не пить воду из открытых непроверенных водоемов, использовать для этого

питьевую воду из фляжки, которую необходимо брать с собой, или кипяченую воду;

- соблюдать правила личной гигиены, своевременно информировать руководителя прогулки, туристского похода об ухудшении состояния здоровья или травмах;

- уважать местные традиции и обычаи, бережно относиться к природе, памятникам истории и культуры, к личному и имуществу туристской группы.

#### **IV. Меры безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях**

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить об этом руководителю прогулки, туристского похода.

При получении травмы, при укусе ядовитыми животными, пресмыкающимися, насекомыми немедленно с помощью руководителя оказать первую медицинскую помощь, при необходимости доставить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации лагеря и родителям.

#### **V. Требования безопасности по окончании прогулки, туристского похода**

После окончания похода необходимо:

- прибыть с группой к месту первоначального сбора;
- проверить наличие и сдать на хранение туристское снаряжение;
- принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

Составитель инструкции:

Руководитель структурного подразделения  
ТОГБОУ ДО «Центр развития творчества  
детей и юношества» ЦТО «Космос»

\_\_\_\_\_ М.С.Алушкин