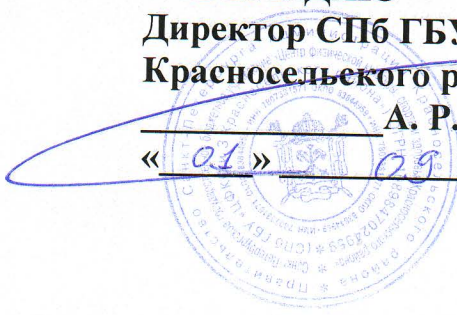


УТВЕРЖДАЮ
Директор СПб ГБУ «ЦФКСиЗ
Красносельского района»
А. Р. Трофимов
« 01 » 09 2017 года



ИНСТРУКЦИЯ
по мерам безопасности при выполнении нормативов в рамках физкультурно-
спортивного комплекса «Готов к труду и Обороне»
(МБ – ГТО)

1. Общие требования безопасности.

1.1. К выполнению норм физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и Обороне» (далее – ГТО) допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний по состоянию здоровья и изучившие требования по мерам безопасности при выполнении норм физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

1.2. В период выполнения норм ГТО необходимо соблюдать правила безопасного поведения, установленные правила выполнения норм ГТО, режим (график) выполнения спортивных мероприятий (норм, упражнений) и отдыха, соблюдать правила личной и общественной гигиены.

1.3. При выполнении норм ГТО возможно воздействие на людей опасных факторов, которые могут привести к случаям травматизма:

- столкновения, падения соревнующихся;
- неподготовленная спортивная одежда и обувь;
- выполнение упражнений (нормативов ГТО) без спортивной разминки.

1.4. При выполнении норм ГТО в непосредственной близости от места выполнения нормативов должна быть в наличии универсальная медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов, перевязочных средств для оказания первой медицинской помощи.

1.5. Выполнение норм ГТО производится в подготовленной спортивной одежде (форме) и обуви.

1.6. При выполнении нормативов ГТО соизмерять свои физические возможности и умения (особенно виды, требующие дополнительной технической подготовки, например: бег на лыжах, плавание и т.д.) с предельными временными и количественными нормативами ГТО.

1.7. Инструктор вправе удалить тестируемого (участника), если он (тестируемый) не соблюдает требования техники безопасности при выполнении норм ГТО.

2. Требования безопасности перед началом выполнения норм ГТО.

2.1. Для участников:

2.1.1 Подготовить и надеть спортивную одежду и обувь. Обувь должна быть с нескользящей подошвой, застегнута или зашнурована, шнурки заправлены.

2.1.2 Провести индивидуальную спортивную разминку всех групп мышц или принять участие в групповой спортивной разминке, проводимую подготовленным лицом (инструктором, спортсменом, физкультурником).

2.2. Для главной судейской бригады:

2.2.1. Убедиться (удостовериться), что спортивные снаряды, инвентарь и оборудование исправны и надежны в эксплуатации.

2.2.2. Проверить площадку или место для выполнения норм ГТО на предмет отсутствия посторонних предметов и факторов, которые могут повлиять на безопасное выполнение норм ГТО.

3. Требования безопасности при выполнении норм ГТО (легкая атлетика, пулевая стрельба, гимнастика, плавание, метание).

3.1. Находиться на указанном или безопасном расстоянии от лиц, выполняющих упражнение, не создавать им помех и не отвлекать от выполнения спортивного норматива.

3.2. При легкоатлетическом беге не допускается:

- столкновения соревнующихся;
- удары по рукам и ногам;
- хватания руками за одежду соревнующихся.

3.3. При падении необходимо сгруппироваться, защитив по возможности от удара о землю (препятствие) в первую очередь голову и живот.

3.4. При ухудшении самочувствия, появления боли или получении травмы прекратить выполнение упражнения (норматива), немедленно сообщить об этом инструктору или старшему на этапе выполнения норм ГТО. При этом должна оказаться первая медицинская помощь пострадавшему или обратившемуся и при необходимости организована его доставка в медицинское учреждение.

3.5. При групповом забеге (старте) на короткие дистанции бежать по своей (указанной) дорожке.

3.6. Во избежании столкновений, как на дистанции, так и на финише, исключать резкую «стопорящую» остановку.

3.7. Не выполнять прыжки на не подготовленной площадке для прыжков в длину, на неровном грунте.

3.8. При выполнении нормативов ГТО по пулевой стрельбе быть внимательным к указаниям старшего (инструктора) на огневом рубеже, выполнять все его требования и команды, не направлять оружие в свою сторону и на других людей. По команде «Стой» («Стоп») прекратить стрельбу и выполнить указания старшего на огневом рубеже.

3.9. При выполнении нормативов ГТО по плаванию выполнять требования инструктора по плаванию, плыть по своей водной дорожке, не создавая помех соревнующимся. Запрещается допускать в воде действия, связанные с нырянием и захватом находящихся в воде людей, подавать крики ложной тревоги.

При необходимости, соизмерив свои силы и возможности оказывать посильную помощь утопающим (терпящим бедствие на воде).

В случае, если инструктор по плаванию увидел, что жизни и здоровью ребёнка угрожает опасность, он вправе остановить или удалить тестируемого из чаши бассейна.

4. Требования безопасности при выполнении норм ГТО на лыжах.

4.1. Спортивная одежда должна быть теплой, легкой, не стесняющей движения (нижнее нательное белье предпочтительнее хлопчатобумажное). Лыжные ботинки должны соответствовать размеру ног. Обязательно наличие перчаток или варежек.

4.2. Проведение лыжных гонок при температуре воздуха ниже -18 град. С не допускается.

4.3. Перед проведением лыжных гонок необходимо проверить исправность лыжного инвентаря. При обнаружении неисправности лыжного инвентаря лыжная гонка не допускается.

4.4. Перед проведением лыжных гонок лыжная трасса должна быть проверена на предмет отсутствия опасностей для гонщиков (валежник, посторонние предметы, крутые опасные спуски, переходы через автодороги, переправы через водоемы, ручьи и т.п.).

4.5. Инструктор (инструктирующий) должен объяснить основные правила и технику движения на лыжах, способы преодоления подъемов, препятствий и др., а также порядок обгона соревнующихся, если временные интервалы между движущимися лыжниками недостаточны для того, чтобы исключить их обгон. Опасные места лыжной трассы должны быть обозначены специальными знаками.

4.6. Опасными факторами при выполнении норм ГТО на лыжах являются:

- обморожение;
- неисправность, ненадежность или поломка креплений лыж или самих лыж;
- поломка лыжных палок;
- неправильный подбор лыжных ботинок;
- неподготовленность лыжной трассы (лыжни);
- неправильная техника движения на лыжах;
- встреча с дикими животными.

4.7. При ухудшении самочувствия, появления боли или получении травмы прекратить

этапе выполнения норм ГТО, используя при этом имеющиеся средства связи или попросив другого соревнующегося сообщить о случившемся. До прибытия помощи, при необходимости и по возможности, приступить к оказанию самопомощи (наложение жгута, перевязка, фиксация конечностей и т.д.).

4.8. Лица, оказавшиеся рядом с пострадавшим или травмированным лыжником обязаны оказать ему посильную помощь, сообщить о случившемся инструктору или старшему на этапе выполнения норм ГТО даже, если эти действия приведут к прекращению (задержке) лыжной гонки.

5. Требования безопасности по окончании выполнения норм ГТО.

5.1. Участнику необходимо успокоить дыхание, выполнив специальные упражнения и прибыть к установленному месту сбора.

5.2. Сдать спортивный инвентарь или привести его в безопасное положение для переноски.

5.3. При необходимости и возможности, принять душ, переодеться в сухую чистую одежду.

Заместитель директора
по спортивно-массовой работе



Н.Н. Никонова