

ИНСТРУКЦИЯ

по мерам безопасности при сдаче испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду обороне» на конкурсе «Готов к труду и обороне» военно-спортивного сбора «Уральская зарница 2019» для образовательных учреждений Советского района города Челябинска

I. Общие положения

1. Конкурс «Готов к труду и обороне» проводится в соответствии с требованиями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее - ГТО). Конкурс проводится по типу «круговой тренировки». Команда, пройдя один вид испытания, переходит к другому.

2. Ответственность за организацию и проведение конкурса возлагается на главного судью конкурса «Готов к труду и обороне».

3. Руководитель несет полную ответственность за знание и соблюдение всеми участниками команд настоящей инструкции.

4. К сдаче норм физкультурно-спортивного комплекса ГТО допускаются участники команд, не имеющие медицинских противопоказаний по состоянию здоровья и изучившие требования по мерам безопасности при сдаче норм физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

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

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

- неисправные и не проверенные (не осмотренные) спортивные снаряды, инвентарь и оборудование;
- скользкий мокрый грунт, влажный настил, неровности площадки, участка местности, где выполняются спортивные упражнения (нормативы ГТО);
- столкновения, падения соревнующихся;
- неподготовленная спортивная одежда и обувь;
- выполнение упражнений без страховки;
- выполнение упражнений (нормативов ГТО) без спортивной разминки.

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

8. При сдаче нормативов ГТО соизмерять свои физические возможности с предельными временными и количественными нормативами ГТО.

9. Лица, не соблюдающие требования техники безопасности при сдаче норм ГТО, привлекаются к ответственности в установленном порядке.

II. Обязанности главного судьи конкурса, судей этапов

1. Главный судья конкурса и судьи перед началом конкурса «Готов к труду и обороне» обязаны ознакомиться с настоящей инструкцией.

2. Главный судья конкурса убеждается (удостоверяется), что спортивные снаряды, инвентарь и оборудование исправны и надежны в эксплуатации; распределяет судей по этапам с учетом их опыта; руководит работой судейской бригады во время проведения конкурса.

3. Судьи этапов проверяют площадку или место для сдачи норм ГТО на предмет отсутствия посторонних предметов и факторов, которые могут повлиять на безопасное выполнение норм ГТО; определяют правильность выполнения испытаний и выполнения участниками мер по обеспечению безопасности; оповещают участников о нарушениях; при необходимости имеют право принимать участие в спасательных работах.

III. Требования безопасности перед началом сдачи норм ГТО участниками

1. Участники конкурса «Готов к труду и обороне» обязаны соблюдать общепринятые нормы поведения спортсмена, быть дисциплинированными и вежливыми; знать, выполнять Положение военно-спортивного сбора «Уральская зарница 2019» для образовательных учреждений Советского района города Челябинска и условия конкурса «Готов к труду и обороне», незнание этих документов не освобождает участников от ответственности за нарушения.

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

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

IV. Требования безопасности при выполнении (сдаче) норм ГТО участниками

1. Выполнять все требования безопасной сдачи норм ГТО.

2. Находиться на указанном или безопасном расстоянии от лиц, выполняющих упражнение при сдаче норм ГТО, не создавать им помех и не отвлекать от выполнения спортивного норматива.

3. При легкоатлетическом беге не допускаются:

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

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

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

6. Не выполнять упражнения на гимнастических снарядах без страховки (страхующего).

V. Требования безопасности по окончании сдачи норм ГТО участниками

1. Успокоить дыхание, выполнив при необходимости специальные упражнения.

2. Прибыть к установленному месту сбора, где должна быть проведена проверка наличия участников конкурса, заслушаны заявления, жалобы и предложения.

3. Сдать спортивный инвентарь.

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

Все руководители команд, участники команд должны ознакомиться с Инструкцией при сдаче испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду обороне» на конкурсе «Готов к труду и обороне» военно-спортивного сбора «Уральская зарница 2019» для образовательных учреждений Советского района города Челябинска под личную подпись каждого участника команды:

Наименование образовательной организации, направляющей команду на военно-спортивный сбор «Уральская зарница 2019»

Группа: МЛАДШАЯ СТАРШАЯ ПОУ
(подчеркнуть)

Руководитель команды _____ / _____
(подпись) (расшифровка подписи)

Участники команды:

№ п/п	Фамилия Имя Отчество	Подпись
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		

Главный судья военно-спортивного сбора «Уральская зарница 2019» для образовательных учреждений Советского района города Челябинска

_____ / _____
(подпись) (расшифровка подписи)