

**ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВО ВРЕМЯ
СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ
№ О-29-2026**

1. Общие требования охраны труда

1.1. Настоящая инструкция устанавливает требования охраны труда для обучающихся во время спортивных соревнований, проводимых в спортивных залах, бассейнах, на стадионах, открытых спортивных площадках и иных объектах Университета.

1.2. К участию в спортивных соревнованиях допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, ознакомленные с требованиями пожарной безопасности, правилами соревнований и не имеющие ограничений по состоянию здоровья для участия в соответствующем виде физической нагрузки.

1.3. Обучающиеся, имеющие временное освобождение от занятий физической культурой, жалобы на плохое самочувствие, признаки заболевания или травмы, к участию в соревнованиях не допускаются. О наличии ограничений по состоянию здоровья обучающийся обязан заранее сообщить педагогическому работнику, тренеру, руководителю команды или организатору соревнований.

1.4. Участие в спортивных соревнованиях разрешается только в присутствии педагогического работника, тренера, руководителя команды, судьи или иного назначенного организатором ответственного лица (далее – Ответственный).

1.5. Обучающиеся обязаны:

соблюдать требования настоящей инструкции;

соблюдать правила соответствующего вида спорта, положение и регламент соревнований;

соблюдать дисциплину, очередность выступлений и установленные границы соревновательной зоны;

соблюдать правила личной гигиены, требования к спортивной одежде, обуви и экипировке;

бережно обращаться со спортивным оборудованием, инвентарем и сооружениями, использовать их только по назначению;

выполнять указания Ответственного;

сообщать Ответственному о неисправности оборудования и инвентаря, мокрого или поврежденного покрытия, ухудшении самочувствия, травме или иной опасной ситуации.

1.6. Обучающиеся должны знать:

порядок допуска, регистрации и вызова участников к старту или выполнению упражнения;

правила безопасного поведения на месте проведения соревнований, в раздевалках и местах ожидания;

сигналы судьи и порядок начала, остановки и окончания соревновательного упражнения;

безопасные приемы выполнения упражнений, предусмотренных программой соревнований;

1.7. Во время спортивных соревнований на обучающихся могут воздействовать следующие опасные и вредные факторы:

падения на твердом, мокром, скользком, неровном или поврежденном покрытии;

столкновения с другими участниками, спортивными снарядами, ограждениями, стойками и иными предметами;

удары мячом, шайбой, ракеткой, гимнастическим снарядом или другим спортивным инвентарем;

травмы при неправильном выполнении упражнений, недостаточной разминке, резком изменении нагрузки или переутомлении;

травмы при использовании неисправного, неправильно установленного или не соответствующего виду соревнований оборудования и инвентаря;

попадание в сектор метания, зону прыжков, беговую дорожку, игровое поле или иную опасную зону во время выступления других участников;

переохлаждение, перегревание, солнечное воздействие, осадки, сильный ветер и другие неблагоприятные погодные условия при соревнованиях на открытом воздухе;

устомление, обезвоживание, головокружение, обморок и иное ухудшение самочувствия при физической нагрузке;

риск травмирования и утопления при соревнованиях по плаванию и другим видам спорта на воде.

1.8. Обучающимся запрещается:

приступать к участию без разрешения Ответственного или до вызова судьи;

участвовать в соревнованиях при плохом самочувствии, наличии травмы либо в спортивной форме и обуви, не соответствующих виду соревнований;

покидать команду, место ожидания или территорию соревнований без разрешения Ответственного;

самостоятельно изменять установленное оборудование, перемещать снаряды, стойки, маты, ограждения и разметку;

находиться в секторе метания, зоне разбега и приземления, на беговой дорожке, в воде или на игровом поле во время выступления других участников, если это не предусмотрено правилами соревнований;

толкать других участников, подставлять подножки, применять запрещенные приемы, умышленно мешать выступлению или создавать опасную ситуацию;

использовать спортивный инвентарь не по назначению, бросать его вне установленного направления, садиться или висеть на оборудовании, не предназначенном для этого;

употреблять пищу и жевательную резинку непосредственно во время выступления;

входить в технические помещения, судейские зоны и иные места с ограниченным доступом;

участвовать в соревновании в состоянии алкогольного, наркотического опьянения или под воздействием препаратов, снижающих реакцию.

1.9. Обучающийся обязан соблюдать корректное и уважительное отношение к соперникам, судьям, организаторам и зрителям, не допускать агрессивного поведения, грубости и действий, способных привести к травмированию.

1.10. Нарушение требований настоящей инструкции вследствие личной небрежности, невнимательности или неосторожности влечет ответственность в соответствии с законодательством Российской Федерации и Правилами внутреннего распорядка обучающихся.

2. Требования охраны труда перед началом соревнований

2.1. Прибыть к месту проведения соревнований в установленное время, пройти регистрацию и действовать в соответствии с указаниями Ответственного.

2.2. Надеть спортивную одежду и спортивную обувь, соответствующие виду соревнований, условиям проведения, сезону и погоде. Обувь должна быть исправной, подходить по размеру и иметь подошву, обеспечивающую устойчивость на используемом покрытии.

2.3. Снять часы, браслеты, цепочки, кольца, серьги и иные предметы, которые могут стать причиной травмы. Длинные волосы убрать и надежно закрепить.

2.4. Проверить исправность личной спортивной экипировки. Шнурки обуви должны быть надежно завязаны, выступающие элементы одежды и экипировки закреплены.

2.5. Осмотреть место проведения соревнований и обратить внимание на состояние покрытия, освещение, наличие посторонних предметов, луж, льда, повреждений или иных опасностей.

2.6. Ознакомиться с программой, маршрутом, границами соревновательной зоны, порядком старта и финиша, местами ожидания, направлениями движения и сигналами судей.

2.7. Выполнить разминку под руководством Ответственного.

2.8. При соревнованиях на открытом воздухе учитывать погодные условия, использовать одежду по сезону, не находиться длительное время в мокрой одежде.

2.9. Приступать к соревнованиям разрешается только после вызова участника и команды судьи или Ответственного.

3. Требования охраны труда во время соревнований

3.1. Начинать, приостанавливать и заканчивать выполнение упражнения только по сигналу судьи или команде Ответственного.

3.2. Выполнять только те упражнения, которые предусмотрены программой соревнований, изучены ранее и разрешены Ответственным.

3.3. Следить за обстановкой, действиями других участников и сигналами судьи. Не отвлекаться, не пользоваться мобильным телефоном и не носить наушники во время разминки и выступления.

3.4. Не допускать резких опасных действий, толчков, захватов и ударов, не предусмотренных правилами. При угрозе столкновения снизить скорость, остановиться или изменить направление безопасным способом.

3.5. При падении по возможности сгруппироваться, не выставлять прямые руки в направлении падения и не пытаться немедленно продолжить выступление при возникновении боли.

3.6. Во время беговых дисциплин необходимо:

занимать дорожку или стартовую позицию только по команде судьи;

не пересекать дорожки перед стартующими или финиширующими участниками;

соблюдать направление движения и дистанцию;

после финиша постепенно снизить скорость, не останавливаться резко и не поворачивать навстречу следующим участникам;

покидать финишную зону только в направлении, указанном Ответственным.

3.7. Во время эстафет необходимо передавать эстафетную палочку только в установленной зоне, не выбегать на соседние дорожки и после передачи немедленно освободить путь другим участникам.

3.8. Во время прыжков необходимо:

начинать разбег только после разрешения судьи и при свободной зоне приземления;

не пересекать дорожку разбега и не находиться в зоне приземления во время прыжка другого участника;

после приземления покинуть яму, маты или площадку в указанном направлении;

не выполнять повторный прыжок без команды и не пользоваться поврежденными матами, планками или иным оборудованием.

3.9. Во время метаний необходимо:

брать и метать снаряд только по команде судьи;

убедиться, что сектор метания свободен от людей;

направлять снаряд только в установленный сектор;

не поворачиваться со снарядом в сторону других участников;

подбирать снаряды только после разрешения судьи и общей команды об окончании серии бросков.

3.10. При проведении командных спортивных игр необходимо соблюдать правила игры, не применять запрещенные приемы, избегать опасных столкновений, не хвататься за сетки, ворота, баскетбольные конструкции и иное оборудование.

3.11. Во время соревнований с мячом необходимо следить за направлением его полета, не бросать и не отбивать мяч в сторону людей, не участвующих в игре, окон, осветительных приборов и оборудования.

3.12. Во время соревнований по лыжным видам спорта необходимо соблюдать дистанцию, не пересекать трассу перед движущимся участником, снижать скорость

на спусках и поворотах, обгонять только в безопасном месте и по правилам соревнований.

3.13. Во время соревнований по плаванию необходимо:

входить в воду и выходить из нее только по команде судьи или

Ответственного;

не прыгать в воду в неразрешенном месте, при недостаточной глубине или при нахождении людей в зоне входа;

не удерживать других участников под водой, не подавать ложные сигналы о помощи и не заплывать за установленные границы;

при судороге, затруднении дыхания или усталости немедленно подать сигнал и прекратить движение.

3.14. Во время соревнований на открытом воздухе в случае ухудшения погоды, грозы, сильного ветра, резкого похолодания, сильной жары или ухудшения видимости выполнять указания Ответственного и прекратить участие по его команде.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. При появлении запаха гари, дыма, искрения, необычного шума немедленно сообщить Ответственному.

4.2. При возникновении пожара:

прекратить занятие и немедленно сообщить Ответственному;

при необходимости вызвать пожарную охрану по телефону 101 или 112;

действовать в соответствии с планом эвакуации и указаниями Ответственного.

4.3. При травмировании обучающегося прекратить участие в соревновании и немедленно сообщить Ответственному для организации оказания первой помощи.

5. Требования охраны труда по окончании соревнований

5.1. Завершить участие только после сигнала судьи или команды Ответственного.

5.2. После интенсивной нагрузки выполнить спокойную ходьбу и упражнения на восстановление дыхания. Не садиться и не ложиться сразу после финиша.

5.3. Сдать полученный спортивный инвентарь и оборудование в установленном порядке. Самостоятельно переносить тяжелые или крупногабаритные снаряды без разрешения запрещается.

5.4. Покинуть место проведения соревнований организованно, не заходить в закрытые зоны и не оставаться на спортивном объекте без разрешения Ответственного.

5.5. Переодеться, вымыть руки, при наличии условий принять душ, соблюдая правила личной гигиены и безопасного поведения в раздевалке и душевой.

СОГЛАСОВАНО

Председатель ОЦПО МГПУ

Ю.В. Смирнова

« 11 » 2026 г.

Протокол № 24 от « 30 » 06 2026 г.