**1. Общие требования охраны труда.**

1.1. К спортивным соревнованиям допускаются спортсмены, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда. Спортсмены подготовительной и специальной медицинских групп к спортив­ным соревнованиям не допускаются.

1. Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать прави­ла их проведения.
2. При проведении спортивных соревнований возможно воздействие на их участников следующих опасных факторов:
3. травмы при проведении спортивных соревнований с использовани­ем неисправных спортивных снарядов и оборудования;
4. травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
5. травмы во время прыжков в длину или высоту при неподготовлен­
ной прыжковой яме;
6. травмы при нахождении в зоне броска во время спортивных сорев­нований по метанию;
7. травмы при столкновениях во время бега или спортивной игре, при
падениях во время спуска с горы на лыжах или при прыжках с лыжного
трамплина;
8. обморожения при проведении спортивных соревнований по лыжам при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже -20 0С;
9. травмы и утопления во время проведения спортивных соревнований по плаванию при прыжках в воду головой вниз на мелком месте или на­ хождении рядом других участников соревнований;
10. 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 мед. аптечка, 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 учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное уч­реждение. При неисправности спортивного инвентаря и оборудо­вания соревнования прекратить и сообщить об этом руководите­лю соревнований.

1. Во время спортивных соревнований участники должны со­блюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обу­ви, правила личной гигиены.
2. 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 охраны труда перед началом соревнований**

1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с несколь­зкой подошвой, соответствующую сезону и погоде.
2. Проверить исправность и надежность установки спортив­ного инвентаря и оборудования.
3. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте при­земления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.
4. В местах соскоков со спортивных снарядов положить гим­настические маты так, чтобы их поверхность была ровной.
5. Провести разминку.
6. **Требования охраны труда во время соревнований**
7. Начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи соревнований.
8. Не нарушать правила проведения соревнований, строго вы­полнять все команды (сигналы), подаваемые судьей соревнований.
9. Избегать столкновений с другими участниками соревнова­ний, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам.
10. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
11. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.
12. Перед прыжками в воду посмотреть отсутствие вблизи дру­гих участников соревнований.

**4. Требования охраны труда 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.

1. При плохом самочувствии прекратить участие в спортив­ных соревнованиях и сообщить об этом судье соревнований.
2. При получении травмы участником соревнований немедлен­но сообщить об этом судье соревнований и администрации учреж­дения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимос­ти отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

**5. Требования охраны труда по окончании соревнований**

1. Проверить по списку наличие всех участников соревнований.
2. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование.
3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.