

Федеральное государственное бюджетное учреждение
высшего образования

**РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ
СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

УЛЬЯНОВСКИЙ ФИЛИАЛ

УТВЕРЖДАЮ
Директор Ульяновского филиала РАНХиГС
В.В.Ваховский
2016 г.



ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда при проведении соревнований

ИОСЛС-017-16

1. Общие требования охраны труда

1.1. К спортивным соревнованиям допускаются лица, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр, не имеющие медицинских противопоказаний.

1.2. Участники соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.

1.3. При проведении спортивных соревнований возможно воздействие на их участников следующих опасных факторов:

- травмы при проведении спортивных соревнований с использованием неисправных спортивных снарядов и оборудования;

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;

- травмы при столкновении во время бега или спортивной игре, при падениях во время спуска с горы на лыжах или прыжках с лыжного трамплина;

- обморожения при проведении спортивных соревнований по лыжам при ветре более 1,5-2,0 м/сек и при температуре воздуха ниже -20°C;

- травмы и утопления во время проведения спортивных соревнований по плаванию при прыжках в воду головой вниз на мелком месте или нахождении рядом других участников соревнований.

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 медицинская аптечка, укомплектованная изделиями медицинского назначения для оказания первой помощи пострадавшим.

1.6. О каждом несчастном случае с участниками спортивных соревнований немедленно сообщить руководителю соревнований и администрации филиала, оказать первую помощь пострадавшему и при необходимости доставить его в медицинское учреждение.

При неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить соревнования и сообщить об этом руководителю соревнований.

1.7. Во время спортивных соревнований участники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.8. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности в соответствии с законодательством.

1.9. Планирование соревнований должно обеспечивать выполнение поставленных задач и программы физической подготовки, соответствовать условиям деятельности участников и реальным возможностям совершенствования физических способностей.

1.10. Лица, проводящие занятия по физической подготовке (проверки, соревнования), специалисты медицинской службы, физической подготовки и спорта обязаны принимать все необходимые меры по предупреждению травматизма в процессе физической подготовки.

1.11. Предупреждение травматизма обеспечивается:

- тщательной подгонкой обмундирования, спортивной одежды и обуви, проверкой исправности и безопасности спортивных сооружений, мест выполнения упражнений, инвентаря и оборудования;

- проведением правильной и полной разминки мышц;

- правильной организацией и методикой проведения всех форм физической подготовки;

- поддержанием в процессе занятий и соревнований высокой дисциплины;

- строгим соблюдением правил проведения спортивных соревнований;

- заблаговременной подготовкой и применением средств страховки, оказанием помощи при выполнении упражнений (приемов), связанных с риском и опасностью, особенно при выполнении заданий по боевым приемам борьбы, плаванию;
- учетом состояния здоровья и физической подготовленности обучающихся, особенно имеющих отклонения в состоянии здоровья или перенесших заболевания;
- постоянным наблюдением за внешними признаками утомления обучающихся;
- разъяснительной работой среди обучающихся о мерах предупреждения травматизма;
- соблюдением мер, исключающих возможность обморожений, теплового и солнечного удара, других обморочных состояний.

2. Требования охраны труда перед началом соревнований

- 2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой, соответствующую сезону и погоде.
- 2.2. Проверить исправность и надежность установки спортивного инвентаря и оборудования.
- 2.3. Тщательно разрыхлить песок в песочной яме – месте приземления, проверить в песке отсутствие посторонних предметов.
- 2.4. В местах соскоков со спортивных снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.
- 2.5. Провести разминку.

3. Требования охраны труда во время соревнований

- 3.1. Начинать соревнования и заканчивать их только по команде (сигналу) судьи соревнований.
- 3.2. Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьей соревнований.
- 3.3. Избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам.
- 3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- 3.5. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.
- 3.6. Перед прыжками в воду посмотреть, нет ли 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 замены спортивного инвентаря и оборудования.
- 4.2. При плохом самочувствии прекратить участие в спортивных соревнованиях и сообщить об этом судье соревнований.
- 4.3. При получении травмы участником соревнований немедленно сообщить об этом судье соревнований и администрации филиала, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости доставить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования охраны труда по окончании соревнований

- 5.1. Проверить по списку наличие всех участников соревнований.
- 5.2. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование.
- 5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь, принять душ или вымыть руки и лицо с мылом.

Разработал:
Долингер А.Я.


