Согласовано:
Представитель трудового коллектива
МБУ ДО «СШ «Электрон»
_____ А.Е.Фролов
«____»_____2024г.

Утверждаю:
Директор МБУ ДО «СШ «Электрон»
_____ С.В. Поволяко
М.П.
«06» _____2024г.
Приказ № 121 от 06.06.24

Инструкция №
по правилам безопасности при проведении спортивных мероприятий в спортивно-оздоровительном лагере с дневным пребыванием в МБУ ДО «СШ «Электрон»

1. При отсутствии тренера-преподавателя (воспитателя) не влезать на спортивные снаряды и оборудование.
2. Перед выполнением упражнений провести разминку и разогрев мышц.
3. Перед прыжками проверить прыжковую яму на отсутствие камней, стекла и других опасных предметов.
4. Не толкать друг друга, не ставит подножки.
5. Обувь должна быть на нескользящей подошве (кроссовки, кеды).
6. Если при беге себя плохо почувствовали, перейдите на шаг, а потом сядьте.
7. При игре в футбол и хоккей применяйте спецодежду (защитные щитки, наплечники, налокотники и другие защитные средства).
8. При беге по пересеченной местности будьте внимательны, чтобы не оступиться или не попасть в яму.
9. Если очень устали и тяжело дышать, прекратите бег и пойдите спортивной ходьбой или обычным пешим ходом. При головокружении или тошноте сообщите об этом тренеру-преподавателю (воспитателю).
10. Не играть в игры, которые могут привести к травме.

Инструкцию разработал:
начальник спортивно –оздоровительного лагеря_____ /Борисенко Е.А.