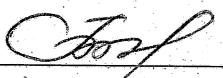


Согласовано:  
Представитель трудового коллектива  
МБУ ДО «СШ «Электрон»  
  
А.Е.Фролов  
«\_\_\_» 2024г.

Утверждаю:  
Директор МБУ ДО «СШ «Электрон»  
С.В. Поволяко  
  
2024г.  
Приказ № 121 от 06.06.2024

**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 ставить 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.