**ИНСТРУКТАЖ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ НОРМАТИВОВ ИСПЫТАНИЙ ВФСК «ГТО»**

**Общие положения техники безопасности при выполнения норм ВФСК «ГТО»**:

- к выполнению норм ВФСК «ГТО» допускаются, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;

- участники Фестиваля ВФСК «ГТО» обязаны соблюдать правила проведения спортивных соревнований;

- выполнение норм ВФСК «ГТО» необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующих виду соревнований, сезону и погоде;

- перед выполнением норм провести разминку;

- выполнять нормативы с разрешения судьи в отведенных для этого секторах;

- не нарушать правила проведения Фестивалей ВФСК «ГТО», строго выполнять все команды, подаваемые судьей;

**Техника безопасности во время выполнения норм ВФСК «ГТО» по легкой атлетике, силовой подготовке и гибкости**:

- соблюдать дисциплину в ходе выполнения нормативов ВФСК «ГТО»;

- соблюдать очередность выполнения попыток;

- бег по кругу стадиона осуществляется только против часовой стрелки;

- во время бега на короткие дистанции не пересекать беговую дорожку;

- не перебегать (пересекать) дорожки во время забега, выполняющих нормы ВФСК «ГТО»;

- при групповом старте не толкаться локтями, не наступать на пятки впереди бегущего;

- при падении сгруппироваться во избежание получения травмы;

- не допускать стопорящей (резкой) остановки после финиша;

- после финиша следует перейти на ходьбу до полного восстановления дыхания, нельзя резко останавливаться, садиться или ложиться;

- не выполнять прыжки с места на неровной, рыхлой или скользкой поверхности;

- не заходить в сектор для метания без команды судьи;

- выполнять метания только по команде судьи;

- перед выполнением метания убедиться в отсутствии людей в коридоре приземления спортивного снаряда;

- не стоять рядом с метающим;

- не стоять в поле (коридоре) для метания снаряда;

- не ловить метательные снаряды;

- не передавать метательные снаряды броском;

- не выходить в поле (коридор) за метательными снарядами без команды судьи.

**Техника безопасности во время выполнения норм ВФСК «ГТО» по плаванию**:

- до выполнения норм по плаванию допускаются участники, самостоятельно проплывающие дистанцию, соответствующую своей ступени, без дополнительных плавательных средств;

- заходить в раздевалку бассейна только по команде судей;

- снять с себя посторонние предметы (часы, висячие сережки, и т.д.) и пройти в душевую, тщательно вымыться с мылом и закрыть за собой воду;

- надеть на себя купальный костюм, а на голову плавательную шапочку;

- строго следовать командам судьи, выполнять нормативы по отведенной дорожке;

- осуществлять старт только по сигналу судьи;

- не пересекать дорожки до окончания заплыва всех участников;

- не бегать по бортику бассейна, не прыгать в воду с бортика бассейна, не толкаться, не топить друг друга, не подавать ложной тревоги в помощи о спасении.

**Техника безопасности во время выполнения норм ВФСК «ГТО» по лыжным гонкам**:

- при сильном морозе и ветре сообщать о первых признаках обморожения сопровождающему команду и судье;

- выходить на дистанцию только по команде судьи;

- во избежание столкновения во время забега следить за разметкой трассы, не нарушать ход движения;

- во время забега участников не выходить на трассу, не осуществлять разминку на ней;

- обязательно предупредить судью о сходе с дистанции по каким-либо причинам;

- на спусках не выставлять лыжные палки вперед, не останавливаться у подножия горы;

- не допускать стопорящей (резкой) остановки после финиша.

**Техника безопасности во время выполнения норм ВФСК «ГТО» по стрельбе из пневматической винтовки**:

- выполнять все действия только по команде судьи;

- входить в стрелковый тир спокойно, не торопясь;

- не брать на огневом рубеже оружие, не трогать его и не подходить к нему без команды судьи;

- запрещается использование неисправного оружия;

- не заряжать и не перезаряжать оружие без команды судьи;

- заряжать оружие только на линии огня по команде судьи «Заряжай!»;

- получать патроны только на линии огня;

- не выносить заряженное оружие с линии огня;

- не оставлять заряженное оружие на линии огня;

- не передавайте друг другу заряженное и (или) взведённое оружие;

- не направлять оружие (заряженное, незаряженное, разобранное, учебное, неисправное) в тыл, на присутствующих и в стороны;

- не прицеливаться в мишени, если в их расположении находятся люди;

- запрещается продолжение стрельбы при появлении в зоне выстрела человека или животных, а также при предупреждающем сигнале (стрелок обязан сразу же разрядить и положить оружие);

- запрещается находиться на линии огня всем, кроме очередной, стреляющей смены;

- после окончания стрельбы разрядите оружие, убедитесь, что в нём не осталось патронов;

- о всех недостатках, обнаруженных во время стрельбы, сообщите судье;

- запрещается проводить тренировку в тылу, когда с огневого рубежа ведется стрельба;

- запрещается переносить заряженное и (или) взведённое оружие;

- стреляющие, небрежно обращающиеся с оружием и боеприпасами или нарушающие другие правила безопасности, немедленно удаляются из тира;

- свободные от стрельбы учащиеся находятся в специально отведенном месте и соблюдают установленный порядок.

**Требования безопасности в аварийных ситуациях**:

- при плохом самочувствии, получении травмы прекратить выполнение испытаний и сообщить об этом представителю команды и судье соревнований;

- при возникновении неисправности спортивного инвентаря прекратить выполнение норм ВФСК «ГТО» и сообщить об этом представителю команды и судье соревнований. Выполнение испытаний продолжать только после устранения неисправностей или замене спортивного инвентаря;

- при возникновении пожара на спортивной площадке, иной чрезвычайной ситуации немедленно прекратить выполнение испытаний ВФСК «ГТО», четко выполнять распоряжения судьи соревнований, не поддаваться панике.

Докладываю, что с участниками команды \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ мною проведен инструктаж по мерам безопасности при выполнении норм ВФСК «ГТО» по легкой атлетике, силовой подготовке, гибкости

**Список инструктированных:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ФИО** | **Место учебы (работы)** | **Роспись о прохождении инструктажа**  | **Роспись о умении плавать** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Представитель команды \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)

Дата проведения инструктажа «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_201\_\_ г.