

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

## **Общие положения техники безопасности при выполнении 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 метаемым;
- 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.