


-
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
города Набережные Челны «Детский физкультурно-оздоровительный центр
«Дельфин №8»

-
Согласовано
Председатель первичной профсоюзной
организации
 Р.В.Арзамасцева



-
Введено в действие приказом
от 04.05. 022 г. № 35

**ИНСТРУКЦИЯ
по технике безопасности
при реализации городской программы
для подростков «группы риска»
«Спортивно-туристский день здоровья»
ИТБ – 31 – 2022**

1. Общие требования безопасности.

1. При проведении соревнований должны быть предусмотрены мероприятия, обеспечивающие безопасность участников, судей, зрителей.
2. Обеспечение безопасности при проведении соревнований возлагается на главную судейскую коллегию и представителей школ.
3. При возникновении угрозы возникновения опасности для участников, соревнования должны быть отложены, а уже начавшиеся - прерваны.
4. Если в результате ухудшения метеоусловий и вызванного этим состояния дистанций, не может быть обеспечена безопасность проведения соревнований, главный судья должен изменить порядок их проведения или отменить.
5. К мерам по обеспечению безопасности относятся:
 - правильный выбор места для проведения соревнований;
 - подготовка дистанции в соответствии с требованиями настоящих Правил, Положения, Условий;
 - поддержания порядка и дисциплины во время проведения;
 - организация надежной связи между этапами;
 - обеспечение страховки и подготовленности каждого страхующего (судьи на этапе);
 - постановка этапов с качественным снаряжением, обеспечивающим безопасность участникам;
6. Запрещается прокладывать дистанцию соревнований в местах, где не обеспечивается безопасность участников судей и зрителей.
7. Подготовку дистанции к соревнованиям проводит специальная бригада под руководством главного судьи по дистанции. Каждый судья на этапе должен проверить надежность оборудования на своем этапе, постоянно контролировать ее состояние в процессе соревнований, а также принимать меры к устранению причин, которые могут привести и несчастному случаю.

2. Требования к участникам

1. Участники должны быть одеты с учетом времени года. Главное требование к одежде – оно должно быть легким и удобным, не стесняющим движений. При теплой погоде рекомендуется спортивный костюм и кроссовки. В мороз предпочтительно одевать еще и полушерстяное или шерстяное белье. На голове - спортивная шапочка, обязательны – варежки. Верхняя куртка типа «пуховик» должна быть свободной, чтобы не стеснять движений и соответствовать сезону. Обувь на каблучке категорически запрещается.

3. Требования безопасности на этапах.

1. Этап «Переправа по горизонтальной веревке».

Этап натягивается между двумя опорами. Участники переправляются на другой условный «берег», держась руками за верхнюю рабочую веревку и двигаясь приставными шагами по нижней основной веревке. На веревке работает один участник. Судья этапа передвигается параллельно с участником, страхуя его со спины.

2. Этап «Бабочка».

Ставится над ровным участком местности. Во избежание травм и падений не следует основную (рабочую) веревку поднимать слишком высоко. Веревка – перила крепится к двум опорам на высоте 1,5 – 2 м и к середине рабочей веревки. На этапе работает один участник. Судья этапа передвигается параллельно с участником, страхуя его со спины и помогая прыгнуть по завершении выполнения этапа.

3. Этап «Горизонтальная паутина».

Веревки натягиваются невысоко (высота веревок на земле – 0,5-0,7 м), однако нужно проверить, не прогибаются ли они до земли при нагрузке. На этапе работает один участник. **Условие обязательное** во избежание травмирования лица или других частей тела последующего участника.

4. Этап «Вертикальная паутина».

Веревки натягиваются вертикально между двумя опорами. Участники забираются по веревке как по лестнице, чтобы спуститься с другой стороны. Очень важно, чтобы веревки были густо и хорошо натянуты. Судья этапа находится со стороны спуска и страхует участника со спины.

5. Этап «Окошки».

Этап натягивается между двумя опорами. Участники зигзагом проходят через все окошки. Во избежание травмирования последующего участника на этапе работает один участник.

6. Этап «Горизонтальная лестница».

Этап натягивается между двумя опорами. На этапе работает один участник. Судья этапа сопровождает участника и страхует на случай потери равновесия.

7. Этап «Маятник».

К опоре высоко над землей подвешивается канат. Необходимо из точки А, держась за канат обеими руками, предварительно разбежавшись, поджав колени, переправиться («перелететь») в точку Б. В зоне разбега и «перелета» должен быть один участник. Судья страхует в зоне приземления.

8. Этап «Тоннель».

Участники проползают сквозь тубус, длиной около 10 м. диаметром 1 м, сшитый из ткани, что имитирует узкий лаз в пещере. Во избежание столкновений с другими участниками, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам, а также по лицу, необходимо держать дистанцию не менее 3 метров. Судья следит за тем, чтобы участники держали дистанцию.

9. Этап «Бревно с маятником».

Веревка (имитирует бревно) натягивается между двумя опорами. Веревка должна быть хорошо натянута. Участнику необходимо переправиться приставными шагами на другой конец веревки, держась за конец горизонтального маятника. Чтобы держать равновесие необходимо сильно натягивать маятник. Судья этапа передвигается параллельно с участником, страхуя со спины на случай потери равновесия и помогая прыгнуть при завершении этапа.