СОГЛАСОВАНО
Руководитель СЦК
«Физическая культура,
спорт и фитнес»
_____ Н.В. Ковтунович
«24» февраль 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Специалист по обеспечению
безопасности в ГАПОУ МО
«СКФКиС»
_____ М.М. Высоких
«24» февраль 2020 г.

ИНСТРУКТАЖ

ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ И ОХРАНЕ ТРУДА

Региональный этап Всероссийской
олимпиады профессионального мастерства
среди обучающихся по специальностям
среднего профессионального образования
по УГС 49.00.00 «Физическая культура и спорт»,
2020 год

Комплект документов по охране труда

Оглавление

Программа инструктажа по охране труда и технике безопасности 2

Инструкция по охране труда для участников 2

1. *Общие требования охраны труда* *2*
2. *Требования охраны труда перед началом работы* 6
3. *Требования охраны труда во время работы* 8
4. *Требования охраны труда в аварийных ситуациях* *9*
5. *Требования охраны труда по окончании работы* 10

Инструкция по охране труда для член Жюри 11

1. *Общие требования охраны труда* 11
2. *Требования охраны труда перед началом работы* 12
3. *Требования охраны труда во время работы* 13
4. *Требования охраны труда в аварийных ситуациях* 14
5. *Требования охраны труда по окончании работы* 14

Требования к волонтерам, задействованным на площадке 15

Требования к санитарным нормам и правилам на площадке и в процессе выполнения конкурсного задания 16

Инструктаж по охране труда и технике безопасности

1. Общие сведения о месте проведения Олимпиады, расположение площадок, особенности перемещения между площадками, особенности питания участников, месторасположение санитарно-бытовых помещений, питьевой воды, медицинского пункта, аптечки первой помощи, средств первичного пожаротушения.

2. Время начала и окончания проведения конкурсных заданий, нахождение посторонних лиц на площадке.

3. Контроль требований охраны труда участниками.

4. Вредные и опасные факторы во время выполнения конкурсных заданий и нахождения на территории проведения Олимпиады.

5. Общие обязанности участника, общие правила поведения во время выполнения конкурсных заданий и на территории.

6. Основные требования санитарии и личной гигиены.

7. Средства индивидуальной и коллективной защиты, необходимость их использования.

8. Порядок действий при плохом самочувствии или получении травмы. Правила оказания первой помощи.

9. Действия при возникновении чрезвычайной ситуации, ознакомление со схемой эвакуации и пожарными выходами.

Программа инструктажа по охране труда для участников

1.Общие требования охраны труда

1.1. К самостоятельному выполнению конкурсных заданий допускаются участники:

- прошедшие инструктаж по охране труда по «Программе инструктажа по охране труда и технике безопасности»;
- ознакомленные с инструкцией по охране труда;
- имеющие необходимые навыки по эксплуатации спортивного инвентаря и оборудования;
- не имеющие противопоказаний к выполнению конкурсных заданий по состоянию здоровья.

1.2. В процессе выполнения конкурсных заданий и нахождения на территории и в помещениях места проведения конкурса, участник обязан четко соблюдать:

- инструкции по охране труда и технике безопасности;

- не заходить за ограждения и в технические помещения;
- соблюдать личную гигиену;
- принимать пищу в строго отведенных местах;
- самостоятельно использовать спортивный инвентарь и оборудование, разрешенные к выполнению конкурсного задания;
- оставлять верхнюю одежду, обувь, головной убор, личные вещи в гардеробной;
- снимать ювелирные украшения, часы.

1.3. Участник для выполнения конкурсного задания использует спортивный инвентарь и оборудование предоставленное организаторами, а также дополнительное оборудование, допущенное для использования.

1.4. При выполнении конкурсного задания на участника могут воздействовать следующие вредные и (или) опасные факторы:

Физические:

- травмы при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, а также при использовании неисправного спортивного оборудования;
- травмы при выполнении травмоопасных физических упражнений без использования страховки и гимнастических матов;
- большие физические нагрузки, не соответствующие возрастной категории и здоровью учащихся;
- травмы при падении на скользком покрытии;
- травмы при нахождении в зоне броска во время упражнений с мячами;
- травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игр, при падениях на площадке.

Психологические:

- напряжение внимания;
- повышенная ответственность.

1.5. Применяемые во время выполнения конкурсного задания средства индивидуальной защиты:

- спортивный костюм;
- спортивная обувь с нескользкой подошвой;
- медицинская маска для лица;
- перчатки хлопчатобумажные;
- влажные салфетки антибактериальные.

1.6. Знаки безопасности, используемые на рабочем месте, для обозначения присутствующих опасностей:

- F 04 Огнетушитель

- E 22 Указатель выхода

- E 23 Указатель запасного выхода

- EC 01 Аптечка первой медицинской помощи

- P 01 Запрещается курить

1.7. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить о случившемся членам Жюри.

На рабочей площадке задания находится аптечка первой помощи, укомплектованная изделиями медицинского назначения, ее необходимо использовать для оказания первой помощи, самопомощи в случаях получения травмы.

В случае возникновения несчастного случая или болезни участника, об этом немедленно уведомляются сопровождающий. Жюри принимает решение о назначении дополнительного времени для участия. В случае отстранения участника от дальнейшего участия в Олимпиаде в виду болезни или несчастного случая, он получит баллы за любую завершенную работу.

Вышеуказанные случаи подлежат обязательной регистрации в Форме регистрации несчастных случаев и в Форме регистрации перерывов в работе.

1.8. Участники, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, решением Жюри могут быть отстранены от выполнения конкурсного задания или его части.

2. Требования охраны труда перед началом выполнения конкурсного задания

Перед началом выполнения конкурсного задания участники должны выполнить следующее:

2.1. Все участники должны ознакомиться с инструкцией по технике безопасности, с планами эвакуации при возникновении пожара, местами расположения санитарно-

бытовых помещений, медицинскими кабинетами, питьевой воды, подготовить рабочее место.

Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой (если это требует задание).

По окончании ознакомительного периода, участники подтверждают свое ознакомление со всеми процессами, подписав лист прохождения инструктажа по работе на оборудовании по форме, определенной Оргкомитетом.

2.2. Подготовить рабочее место, проверить внешним осмотром:

- отсутствие посторонних предметов на рабочем месте и вокруг него;
- состояние полов (отсутствие выбоин, неровностей, скользкости, открытых трапов, посторонних предметов);
- исправность применяемого спортивного инвентаря и оборудования;
- проверить надежность установки спортивного оборудования.

Обо всех обнаруженных неисправностях спортивного оборудования и инвентаря, электропроводки и других неполадках сообщить Жюри и приступить к работе только после их устранения.

2.3. Провести разминку.

2.4. Подготовить спортивный инвентарь и оборудование, разрешенный к самостоятельной работе:

Наименование спортивного инвентаря и оборудования	**Правила подготовки к выполнению конкурсного задания**
маты гимнастические	должны быть чистыми и ровными, без дефектов; целесообразность размещения на площадке
конусы и фишки для футбола	поверхность должна быть ровной, без выступов; целесообразность размещения на площадке
мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные	имеют достаточный отскок; целесообразность размещения на площадке
обручи пластмассовые	ровные, без выступов и зазорин; целесообразность размещения на площадке
гимнастические палки	ровные, без выступов и зазорин; целесообразность размещения на площадке
скакалки	не должны иметь узлов
гимнастические коврики	целесообразность размещения на площадке
гимнастическая скамейка	целесообразность размещения на площадке
гантели весом 0,5 кг и 1 кг	целесообразность размещения на площадке
гимнастические мячи (фитболы)	целесообразность размещения на площадке
ринги (изотонические кольца)	целесообразность размещения на площадке
ремни для йоги	целесообразность размещения на площадке
блоки для йоги	целесообразность размещения на площадке
болстеры	целесообразность размещения на площадке
полусфера гимнастическая bosu	обеспечить нескользкую поверхность; целесообразность размещения на площадке

Наименование спортивного инвентаря и оборудования	Правила подготовки к выполнению конкурсного задания
маты гимнастические	должны быть чистыми и ровными, без дефектов; целесообразность размещения на площадке
конусы и фишки для футбола	поверхность должна быть ровной, без выступов; целесообразность размещения на площадке
мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные	имеют достаточный отскок; целесообразность размещения на площадке
обручи пластмассовые	ровные, без выступов и зазорин; целесообразность размещения на площадке
гимнастические палки	ровные, без выступов и зазорин; целесообразность размещения на площадке
скакалки	не должны иметь узлов
гимнастические коврики	целесообразность размещения на площадке
гимнастическая скамейка	целесообразность размещения на площадке
гантели весом 0,5 кг и 1 кг	целесообразность размещения на площадке
гимнастические мячи (фитболы)	целесообразность размещения на площадке
ринги (изотонические кольца)	целесообразность размещения на площадке
ремни для йоги	целесообразность размещения на площадке
блоки для йоги	целесообразность размещения на площадке
болстеры	целесообразность размещения на площадке
степ-платформы	обеспечить нескользкую поверхность; целесообразность размещения на площадке
медицинские мячи весом 1 кг и 2 кг	целесообразность размещения на площадке

2.5. В процессе подготовки к демонстрации конкурсного задания, изучить содержание и порядок проведения модулей конкурсного задания, а также безопасные приемы их выполнения. Проверить пригодность спортивного оборудования и инвентаря визуальным осмотром.

Привести в порядок спортивный костюм и спортивную обувь: застегнуть спортивную форму на все пуговицы (завязать завязки, шнурки, застегнуть молнию), не допуская свисающих концов одежды. Не закалывать одежду булавками, иголками, не держать в карманах одежды острые и бьющиеся предметы, снять бейдж.

При демонстрации конкурсного задания:

- выполнять только ту работу, по которой прошел обучение, инструктаж по охране труда и к которой допущен;
- применять необходимые для безопасной работы исправный спортивный инвентарь и оборудование;
- соблюдать правила перемещения в пределах рабочей площадки;
- не выполнять упражнения без предварительной разминки;
- не выполнять травмоопасные упражнения без страховки;

- при выполнении прыжков и соскоков со снарядов приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая;
- при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
- перед выполнением упражнений с мячами посмотреть, нет ли людей в зоне бросков;
- не находиться в зоне бросков;
- не подавать снаряд для метания друг другу броском;
- во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку;
- начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу);
- строго выполнять правила проведения подвижной игры;
- избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков;
- при падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы;
- внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы).

2.6. Ежедневно, перед началом выполнения конкурсного задания, в процессе подготовки рабочего места:

- осмотреть и привести в порядок рабочее место;
- убедиться в достаточности освещенности;
- проверить (визуально) исправность спортивного оборудования и инвентаря.

2.7. Подготовить необходимые для работы материалы, приспособления, и разложить их на свои места, убрать с рабочего стола все лишнее.

2.8. Участнику запрещается приступать к выполнению конкурсного задания при обнаружении неисправности спортивного оборудования и инвентаря. О замеченных недостатках и неисправностях немедленно сообщить Жюри и до устранения неполадок к конкурсному заданию не приступать.

3. Требования охраны труда во время выполнения конкурсного задания

3.1. При выполнении конкурсных заданий участнику необходимо соблюдать

требования безопасности при использовании спортивного инвентаря и оборудования:

Наименование инструмента/ оборудования	**Требования безопасности**
маты гимнастические	ровные и чистые, целесообразно размещены на площадке
конусы и фишки для футбола	целесообразно размещены на площадке
мячи: баскетбольные,	имеют достаточный отскок; целесообразно размещены

Наименование инструмента/ оборудования	Требования безопасности
волейбольные, футбольные	на площадке
обручи пластмассовые	целесообразно размещены на площадке
гимнастические палки	целесообразно размещены на площадке
скакалки	целесообразно размещены на площадке
гимнастические коврики	целесообразно размещены на площадке
гимнастическая скамейка	целесообразно размещены на площадке
гантели весом 0,5 кг и 1 кг	целесообразно размещены на площадке
гимнастические мячи (фитболы)	целесообразно размещены на площадке
ринги (изотонические кольца)	целесообразно размещены на площадке
ремни для йоги	целесообразно размещены на площадке
блоки для йоги	целесообразно размещены на площадке
болстеры	целесообразно размещены на площадке
полусфера гимнастическая bosu	целесообразно размещены на площадке обеспечена нескользкая поверхность
степ-платформы	целесообразно размещены на площадке обеспечена нескользкая поверхность
медицинские мячи весом 1 кг и 2 кг	целесообразно размещены на площадке

3.2. При выполнении конкурсных заданий и уборке рабочих мест:

необходимо быть внимательным, не отвлекаться посторонними разговорами и делами, не отвлекать других участников;

соблюдать настоящую инструкцию;

соблюдать правила эксплуатации спортивного инвентаря и оборудования;

поддерживать порядок и чистоту на рабочем месте;

выполнять конкурсные задания только на исправном спортивном оборудовании.

3.3. При неисправности спортивного инвентаря и оборудования - прекратить выполнение конкурсного задания и сообщить об этом членам Жюри.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. При обнаружении неисправности или поломки спортивного инвентаря и оборудования, участнику следует немедленно прекратить его эксплуатацию сообщить о случившемся Жюри. Выполнение конкурсного задания продолжить только после устранения возникшей неисправности.

4.2. В случае возникновения у участника плохого самочувствия или получения травмы сообщить об этом сопровождающему.

4.3. При поражении участника электрическим током немедленно отключить электросеть, оказать первую помощь (самопомощь) пострадавшему, сообщить Жюри, при необходимости обратиться к врачу.

4.4. При появлении во время выполнения конкурсного задания боли в руках, ногах, покраснения кожи или потёртостей на ладонях участие в задании прекратить и сообщить о случившемся Жюри, которые должны принять мероприятия по оказанию первой помощи пострадавшим, вызвать скорую медицинскую помощь, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.5. При возникновении пожара необходимо немедленно оповестить Жюри. При последующем развитии событий следует руководствоваться указаниями членом Жюри. Приложить усилия для исключения состояния страха и паники.

При обнаружении очага возгорания на конкурсной площадке необходимо любым возможным способом постараться загасить пламя в «зародыше» с обязательным соблюдением мер личной безопасности.

При возгорании одежды попытаться сбросить ее. Если это сделать не удается, упасть на пол и, перекатываясь, сбить пламя; необходимо накрыть горящую одежду куском плотной ткани, облиться водой, запрещается бежать - бег только усилит интенсивность горения.

В загоревшемся помещении не следует дожидаться, пока приблизится пламя. Основная опасность пожара для человека - дым. При наступлении признаков удушья лечь на пол и как можно быстрее ползти в сторону эвакуационного выхода.

4.6. При обнаружении взрывоопасного или подозрительного предмета не подходите близко к нему, предупредите о возможной опасности находящихся поблизости членов Жюри или обслуживающий персонал.

При происшествии взрыва необходимо спокойно уточнить обстановку и действовать по указанию членов Жюри, при необходимости эвакуации возьмите с собой документы и предметы первой необходимости, при передвижении соблюдайте осторожность, не трогайте поврежденные конструкции, оголившиеся электрические провода. В разрушенном или поврежденном помещении не следует пользоваться открытым огнем (спичками, зажигалками и т.п.).

5. Требование охраны труда по окончании работ

После окончания работ каждый участник обязан:

5.1. Привести в порядок рабочее место. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.2. По окончании работы выключить электрооборудование и надежно обесточить при помощи рубильника или устройства его заменяющего и предотвращающего случайный пуск.

5.3. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.4. Не производить уборку мусора, отходов непосредственно руками, использовать для этих целей щетки, совки и другие приспособления.

5.5. Сообщить Жюри о выявленных во время выполнения конкурсных заданий неполадках и неисправностях спортивного оборудования и инвентаря, и других факторах, влияющих на безопасность выполнения конкурсного задания.

Инструкция по охране труда для членом Жюри

1.Общие требования охраны труда

1.1. К работе в качестве члена Жюри допускаются лица, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. Член Жюри, на которого возложена обязанность за проведение инструктажа по охране труда, должен иметь действующие удостоверение «О проверке знаний требований охраны труда».

1.3. В процессе контроля выполнения конкурсных заданий и нахождения на конкурсной площадке член Жюри обязан четко соблюдать:

- инструкции по охране труда и технике безопасности;
- правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и планов эвакуации;
- расписание и график проведения конкурсного задания, установленные режимы труда и отдыха.

1.4. При работе на персональном компьютере и копировально-множительной технике на члена Жюри могут воздействовать следующие вредные и (или) опасные производственные факторы:

- электрический ток;
- зрительное перенапряжение при работе с ПК.

При наблюдении за выполнением конкурсного задания участниками на Член Жюри могут воздействовать следующие вредные и (или) опасные производственные факторы:

Психологические:

- чрезмерное напряжение внимания, усиленная нагрузка на зрение;
- ответственность при выполнении своих функций.

1.5. Знаки безопасности, используемые на рабочих местах участников, для обозначения присутствующих опасностей:

- F 04 Огнетушитель

1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить о случившемся Организаторам.

В рабочей зоне находится аптечка первой помощи, укомплектованная изделиями медицинского назначения, ее необходимо использовать для оказания первой помощи, самопомощи в случаях получения травмы.

В случае возникновения несчастного случая или болезни члена Жюри, об этом немедленно уведомляются Организаторы.

1.7. Член Жюри, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, могут быть отстранены от выполнения обязанностей в составе Жюри.

2. Требования охраны труда перед началом работы

Перед началом работы члены Жюри должны выполнить следующее:

2.1. Член Жюри, ответственный за охрану труда, обязан провести подробный инструктаж по «Программе инструктажа по охране труда и технике безопасности», ознакомить член Жюри и участников с инструкцией по технике безопасности, с планами эвакуации при возникновении пожара, с местами расположения санитарно-бытовых помещений, медицинскими кабинетами, питьевой воды, проконтролировать подготовку рабочих мест участников в соответствии с условиями заданий.

Проверить спортивный костюм и спортивную обувь. Проверить исправность спортивного инвентаря и оборудования для выполнения подготовки и контроля подготовки участниками рабочих мест.

2.2. Членам Жюри запрещается приступать к работе при обнаружении неисправности оборудования. О замеченных недостатках и неисправностях немедленно сообщить Организаторам и до устранения неполадок к работе не приступать.

3. Требования охраны труда во время работы

3.1. Изображение на экранах видеомониторов должно быть стабильным, ясным и предельно четким, не иметь мерцаний символов и фона, на экранах не должно быть бликов и отражений светильников, окон и окружающих предметов.

3.2. Суммарное время непосредственной работы с персональным компьютером и другой оргтехникой в течение конкурсного дня должно быть не более 6 часов.

Продолжительность непрерывной работы с персональным компьютером и другой оргтехникой без регламентированного перерыва не должна превышать 2-х часов. Через каждый час работы следует делать регламентированный перерыв продолжительностью 15 мин.

3.3. Во избежание поражения током запрещается:

- прикасаться к задней панели персонального компьютера и другой оргтехники, монитора при включенном питании;
- допускать попадания влаги на поверхность монитора, рабочую поверхность клавиатуры, дисководов, принтеров и других устройств;
- производить самостоятельно вскрытие и ремонт оборудования;
- переключать разъемы интерфейсных кабелей периферийных устройств при включенном питании;
- загромождать верхние панели устройств бумагами и посторонними предметами;
- допускать попадание влаги на поверхность системного блока (процессора), монитора, рабочую поверхность клавиатуры, дисководов, принтеров и др. устройств.

3.4. При выполнении конкурсного задания участниками, члену Жюри необходимо быть внимательным, не отвлекаться посторонними разговорами и делами без необходимости, не отвлекать других членов Жюри и участников.

3.5. Член Жюри во время работы с оргтехникой:

- обращать внимание на символы, высвечивающиеся на панели оборудования, не игнорировать их;
- не снимать крышки и панели, жестко закрепленные на устройстве. В некоторых компонентах устройств используется высокое напряжение или лазерное излучение, что может привести к поражению электрическим током или вызвать слепоту;
- не производить включение/выключение аппаратов мокрыми руками;
- не ставить на устройство емкости с водой, не класть металлические предметы;
- не эксплуатировать аппарат, если он перегрелся, стал дымиться, появился посторонний запах или звук;
- не эксплуатировать аппарат, если его уронили или корпус был поврежден;
- вынимать застрявшие листы можно только после отключения устройства из сети;
- запрещается перемещать аппараты, включенными в сеть;
- все работы по замене картриджей, бумаги можно производить только после отключения аппарата от сети;

- запрещается опираться на стекло оригинал держателя, класть на него какие-либо вещи помимо оригинала;
- запрещается работать на аппарате с треснувшим стеклом;
- обязательно мыть руки теплой водой с мылом после каждой чистки картриджей, узлов и т.д.;
- просыпанный тонер, носитель немедленно собрать пылесосом или влажной ветошью.

3.6. Включение и выключение персонального компьютера и оргтехники должно проводиться в соответствии с требованиями инструкции по эксплуатации.

3.7. Запрещается:

- устанавливать неизвестные системы паролирования и самостоятельно проводить переформатирование диска;
- иметь при себе любые средства связи;
- пользоваться любой документацией, кроме предусмотренной конкурсным заданием.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. При обнаружении неисправности в эксплуатации спортивного инвентаря и оборудования, член Жюри следует немедленно прекратить выполнение конкурсного задания и принять меры к устранению неисправностей, а так же сообщить о случившемся Организаторам. Выполнение конкурсного задания продолжать только после устранения возникшей неисправности.

4.2. В случае возникновения зрительного дискомфорта и других неблагоприятных субъективных ощущений, следует ограничить время работы с персональным компьютером и другой оргтехникой, провести коррекцию длительности перерывов для отдыха или провести смену деятельности на другую, не связанную с использованием персонального компьютера и другой оргтехники.

4.3. При поражении электрическим током немедленно отключить электросеть, оказать первую помощь (самопомощь) пострадавшему, сообщить Организаторам, при необходимости обратиться к врачу.

4.4. При возникновении пожара необходимо немедленно оповестить Организаторов. Приложить усилия для исключения состояния страха и паники.

При обнаружении очага возгорания на конкурсной площадке необходимо любым возможным способом постараться загасить пламя в «зародыше» с обязательным соблюдением мер личной безопасности.

При возгорании одежды попытаться сбросить ее. Если это сделать не удается, упасть на пол и, перекатываясь, сбить пламя; необходимо накрыть горящую одежду куском плотной ткани, облиться водой, запрещается бежать - бег только усилит интенсивность горения.

В загоревшемся помещении не следует дожидаться, пока приблизится пламя. Основная опасность пожара для человека - дым. При наступлении признаков удушья лечь на пол и как можно быстрее ползти в сторону эвакуационного выхода.

4.6. При обнаружении взрывоопасного или подозрительного предмета не подходить близко к нему, предупредить о возможной опасности находящихся поблизости ответственных лиц.

При происшествии взрыва необходимо спокойно уточнить обстановку и действовать по указанию должностных лиц, при необходимости эвакуации, эвакуировать участников и других членов Жюри с конкурсной площадки, взять те с собой документы и предметы первой необходимости, при передвижении соблюдать осторожность, не трогать поврежденные конструкции, оголившиеся электрические провода. В разрушенном или поврежденном помещении не следует пользоваться открытым огнем (спичками, зажигалками и т.п.).

Инструкция по охране труда для волонтеров задействованных на площадке

1. Общие требования Охраны труда

1.1. К участию в Олимпиаде в качестве волонтера допускаются лица, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении Олимпиады соблюдать правила поведения.

2. Требования к охране труда перед началом конкурсного дня

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Снять все украшения: часы, браслеты, кольца, серьги и другие украшения.

2.3. Волосы должны быть аккуратно собраны в хвост или косу.

2.4. Провести разминку на все группы мышц с учетом конкурсного задания.

3. Требования охраны труда во время участия в конкурсном задании

3.1. Четко выполнять инструкции участника.

3.2. Не создавать травмоопасных ситуаций.

3.3. При возникновении болевых ощущений сообщить участнику, проводящему конкурсное задание.

3.4. Не использовать жевательные резинки во время участия в демонстрации конкурсного задания.

4. Требования охраны труда по окончании конкурсного задания

4.1. Убрать спортивный инвентарь под руководством участника.

4.2. Пройти в комнату для волонтеров.

Требования к санитарным нормам и правилам на площадке и в процессе выполнения конкурсного задания

1. Участник демонстрирует выполнение задания в Зоне для демонстрации задания, отделенной линиями.

2. Спортивный инвентарь должен располагаться в отдельно отведенном месте недалеко от зоны демонстрации задания.

3. Пол должен быть ровным, без выбоин и выступов, нескользким.

4. На одного волонтера должно приходиться не менее 4 $м^2$ площади зоны для демонстрации задания.

5. Солнечный свет не должен светить волонтерам в глаза.

6. В зоне для демонстрации задания не должно быть неисправного и лишнего инвентаря.

7. Спортивный инвентарь должен располагаться на безопасном расстоянии друг от друга.

8. При выполнении упражнений в И.П. лежа (на спине, на животе), а также И.П. в упоре на коленях необходимо использовать гимнастические коврики или маты. При использовании гимнастических ковриков запрещено заступать на их поверхность в обуви. В остальных случаях целесообразность использования данных видов оборудования определяется участником самостоятельно.

9. При выполнении задания волонтеры должны располагаться на безопасном расстоянии друг от друга.

10. При выполнении заданий соблюдать требования ТБ.

11. При проведении задания с выполнением физических упражнений соблюдать дозировку.

12. Не допускается приносить на площадку продукты питания.