**Приложение 3**

**Инструкция по технике безопасности для участников**

**Благотворительного забега «Будь первым».**

**1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

***К участию в Благотворительном забеге «Будь первым». допускаются:***

* участники, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие медицинских противопоказаний для занятий физкультурой;
* прошедшие инструктаж по технике безопасности;
* ознакомленные с правилами безопасности при использовании всех видов оборудования на этапах испытания;

***Опасными и вредными факторами при занятиях на этапах испытаний являются:***

* **физические** (оборудование, приспособления и инвентарь; посторонние предметы по ходу перемещения участников команды; статические и динамические перегрузки; скользкие поверхности; экстремальные погодные условия);
* **химические** (пыль).

Участники должны знать, у кого находится аптечка для оказания первой медицинской помощи и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

Участники должны знать и уметь использовать различные способы страховки и самостраховки при прохождении этапов испытаний.

Участники, знающие о нарушениях своего вестибулярного аппарата и боящиеся высоты, обязаны проинформировать об этом руководителя Испытания.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить руководителю Испытания.

Участникам запрещается без разрешения руководителя этапа испытания начинать движение по этапу и выполнять упражнения.

Участники, допустившие невыполнение или нарушение настоящей Инструкции, привлекаются к ответственности в соответствии с Положением о поощрениях и взысканиях для участников Благотворительного забега «Будь первым».

1. **ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАБЕГА**

Изучить содержание настоящей Инструкции.

Надеть одежду и обувь, соответствующие виду испытаний и погодным условиям. Обувь должна быть на нескользкой подошве. Подогнать одежду, обувь, снаряжение.

Выполнить подготовительные разминочные упражнения перед началом испытаний.

Убедиться в отсутствии посторонних предметов по ходу движения.

***Запрещается приступать к испытаниям:***

* непосредственно после приема пищи;
* после больших физических нагрузок;
* при незаживших травмах и общем недомогании.

Запрещается начинать движение по этапу испытаний без команды руководителя (судьи).

1. **ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ИСПЫТАНИЙ**

***Во время занятий участники обязаны***:

* соблюдать настоящую инструкцию;
* неукоснительно выполнять все указания и команды руководителя на каждом этапе Забега;
* начинать и заканчивать испытание строго по команде руководителя Забега;
* во избежание столкновений исключить резкую остановку при движении по ходу движения;
* использовать оборудование и инвентарь только с разрешения и под руководством руководителя Забега;
* избегать столкновений с другими учащимися и оборудованием;
* перед выполнением упражнений убедиться в отсутствии людей и животных в опасной зоне;
* выполнять требования техники безопасности при выполнении конкретных упражнений;
* точно соблюдать направление движения, установленную последовательность выполнения приемов, действий и упражнений, оптимальные интервалы и дистанцию между участниками;
* после выполнения упражнений построиться в месте, указанном руководителем Забега.

***Участникам запрещается:***

* начинать движение без разрешения руководителя Забега;
* пользоваться неисправным оборудованием и снарядами;
* выполнять упражнения без надежной страховки;
* самостоятельно осуществлять переход к другому виду упражнений;
* покидать этап испытаний без разрешения руководителя Забега;
* выполнять любые действия без разрешения руководителя Забега;
* использовать оборудование и инвентарь не по прямому назначению;
* производить самостоятельно разборку, сборку и ремонт оборудования и приспособлений.

**3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

При возникновении во время прохождения Забега болей в суставах, мышцах, появлении покраснения кожи и (или) потертостей на руках или ногах, а также при плохом самочувствии немедленно прекратить испытания, сообщить об этом руководителю Забега и действовать в соответствии с его указаниями.

При обнаружении признаков обморожения или солнечных ожогов во время Забега сообщить об этом руководителю Забега и действовать в соответствии с его указаниями.

При возникновении чрезвычайной ситуации (обнаружении неисправности оборудования и (или) приспособлений, появлении посторонних запахов, задымлении, и т.п.) немедленно сообщить об этом руководителю Забега и действовать в соответствии с его указаниями.

При получении травмы сообщить об этом руководителю Забега.

При необходимости помочь руководителю Забега или медработнику оказать пострадавшему первую помощь.

**4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАБЕГА**

Сдать полученный инвентарь и (или) приспособления руководителю Забега.

С разрешения руководителя участка Забега покинуть пройденный участок и перейти к следующему участку Забега.

При обнаружении неисправности оборудования, приспособлений, наличии на участке Забега посторонних предметов проинформировать об этом руководителя Забега.