



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО «ДПЦ «Радуга»  
Е.В. Добрынина  
« 28 » мая 2024 г.

**Инструкция №7  
по правилам безопасности при проведении спортивных мероприятий  
для детей детского лагеря с дневным пребыванием**

**Всем детям необходимо соблюдать следующие правила:**

1. Строго соблюдать все требования и указания инструктора физкультуры и правила спортивных соревнований.
2. На спортивные соревнования, мероприятия необходимо приходить в спортивной форме и обуви, соответствующей виду соревнований, погоде.
3. Избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам.
4. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
5. Перед выполнением спортивных упражнений провести разминку.
6. Если при беге вы себя почувствовали плохо, перейдите на шаг, а потом присядьте и сообщите инструктору по физкультуре.
7. При беге по пересеченной местности будьте внимательны, чтобы не оступиться или не попасть в яму.
8. При отсутствии инструктора по физкультуре не влезать на спортивные снаряды и оборудование.
9. Если при выполнении спортивных упражнений вы почувствовали себя плохо, сообщите об этом врачу и инструктору по физкультуре.