

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРАВИЛАМ ПОВЕДЕНИЯ НА ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ЗАБЕГАХ

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. Настоящие требования разработаны Организатором в соответствии с действующим законодательством РФ и являются обязательными для участников легкоатлетических забегов (далее - участники), проводимых Организатором (далее – Соревнование).

1.2. Целью введения данной инструкции является уменьшение воздействия неблагоприятных факторов на участников во время проведения забегов, уменьшение возможных негативных последствий, травматизма и иного причинения вреда здоровью участников в период проведения Соревнования.

1.3. Требования Инструкции подлежат выполнению всеми участниками Соревнования. Помимо выполнения требований настоящей Инструкции все участники Соревнования обязаны соблюдать установленные в соответствии с законодательством РФ правила безопасности в общественных местах, местах с большим скоплением людей, пожарной и антитеррористической безопасности, а также общепринятые нормы и правила поведения в общественных местах.

1.4. Требования Инструкции распространяются на все зоны в месте проведения Соревнования (стартовый/финишный городок, трасса, тренировочные, гигиенические, административные и иные зоны).

1.5. К легкоатлетическим забегам в зависимости от дистанции и правил, установленных Регламентом Соревнования, допускаются:

- лица, достигшие возраста 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятия физической культурой и спортом (бегом) по выбранной программе (дистанция);
- лица от 14 лет до 18 лет (в зависимости от дистанции), не имеющие медицинских противопоказаний для занятий физической культурой и спортом, с согласия законного представителя;
- лица от 4 лет до 13 лет (в зависимости от дистанции), не имеющие медицинских противопоказаний для занятий физической культурой и спортом, с согласия законного представителя;

Представитель несовершеннолетнего посетителя несет личную ответственность за представляемое им лицо, не достигшее возраста 18 лет, и обязуется обеспечить соблюдением настоящей Инструкции несовершеннолетним участником.

1.6. К участию в Соревновании НЕ допускаются:

- лица, находящиеся в состоянии алкогольного, наркотического и иного опьянения;
- лица, имеющие медицинские противопоказания к занятию физической культурой и спортом;
- лица, не предоставившие медицинские справки (заключения), подтверждающие отсутствие противопоказаний для участия в легкоатлетических забегах на выбранную дистанцию, которые содержат печать медицинского учреждения, подпись и печать врача, дату выдачи, Ф. И. О. участника с установленной первой или второй группой здоровья по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной

группе в соответствии с приказами Минздрава России; при установленной иной группе здоровья участника — Медицинское заключение о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях (тренировочных мероприятиях и спортивных соревнованиях), мероприятиях по оценке выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)», по форме Приложения №2 к приказу Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. №1144н;

- лица, не предоставившие согласие законного представителя на их участие в забеге на выбранную дистанцию (если такое согласие необходимо).
- лица, создающие своим поведением угрозу жизни и здоровью других участников и иных лиц, присутствующих на Соревновании;
- лица, не ознакомленные с настоящей Инструкцией;
- лица с детьми в колясках, специальных рюкзаках и других приспособлениях для переноски/перевозки детей.

1.7. Участники могут участвовать в забегах только на такие дистанции, которые соответствуют их физическому, техническому и спортивному уровню подготовки.

1.8. Участники могут участвовать в Соревновании только в хорошем самочувствии.

1.9. Участникам запрещается проносить на территорию Соревнования любые виды огнестрельного, газового и холодного оружия, взрывоопасные, пожароопасные, токсичные и сильно ароматизированные предметы и вещества, алкогольную и табачную продукцию, наркотические средства и психотропные вещества и иные предметы, запрещенные к проносу на Соревнование действующими нормативно-правовыми актами.

1.10. Находясь на территории проведения Соревнования и на трассе забега, необходимо соблюдать общественный порядок и общепринятые нормы поведения, не допускать неспортивное поведение, вести себя уважительно по отношению к другим участникам и лицам, присутствующим на Соревновании, в том числе к зрителям и представителям Организатора, не допускать действий, представляющих опасность для окружающих и нарушающих общественный порядок.

1.11. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить представителю организатора, медицинскому сотруднику либо судье.

1.12. В случае обнаружения посторонних предметов/мусора на площадке/трассе забега сообщить об этом судье/уполномоченному представителю Организатора.

1.13. В случае, если условия настоящей Инструкции не будут надлежащим образом исполняться участником Соревнования, а совершаемые им действия, будут мешать организации и проведению Соревнования, то Организатор (уполномоченные представители Организатора, судьи, иные уполномоченные Организатором лица), ввиду повышающегося риска травматизма участников и лиц, присутствующих на Соревновании, вправе отказать таким лицам в участии в забеге и нахождении на территории Соревнования, а также отказать в оказании услуг лицу, чьим представителем были нарушены требования настоящей инструкции по технике безопасности и правилам поведения.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАБЕГА

2.1. Перед участием в Соревновании участник обязан пройти медицинское обследование и получить медицинскую справку(заключение), подтверждающую отсутствие

противопоказаний для участия в легкоатлетических забегах на выбранную дистанцию, которые содержат печать медицинского учреждения, подпись и печать врача, дату выдачи, Ф. И. О. участника с установленной первой или второй группой здоровья по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России; при установленной иной группе здоровья участника — Медицинское заключение о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях (тренировочных мероприятиях и спортивных соревнованиях), мероприятиях по оценке выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)», по форме Приложения №2 к приказу Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. №1144н;

2.2. Перед началом забега участник обязан переодеться в комфортную спортивную одежду и обувь. Запрещается использование жевательной резинки во время проведения забега.

2.3. Перед началом забега необходимо провести разминку, специальные беговые упражнения.

2.4. С разрешения уполномоченного представителя организатора/судьи пройти в выбранный кластер для выхода на трассу забега/беговую дорожку в случае проведения Соревнования в легкоатлетическом манеже.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАБЕГА

3.1. Во время забега участник обязан:

3.1.1. Соблюдать правила Соревнования и правила спортивного поведения;

3.1.2. Неукоснительно выполнять все указания судей/уполномоченных представителей Организатора;

3.1.3. Контролировать технику бега;

3.1.4. Соблюдать правила движения по трассе, не отклоняться от заданного маршрута, держать безопасную дистанцию от других участников в целях недопущения столкновения на трассе и в любых иных зонах Соревнования;

3.1.5. Незамедлительно сойти с дистанции и обратиться в медицинский пункт (к медицинским работникам) либо к судьям/иным уполномоченным Организатором лицам при появлении любых признаков плохого самочувствия, в том числе таких как (но не ограничиваясь):

- выраженная одышка, аритмия;
- проблемы с координацией;
- тошнота, рвота;
- шум, звон в ушах;
- сильные боли в любой части тела, в частности в области сердца;
- головокружение;
- внезапная слабость, потемнение в глазах.

3.2. Участнику запрещается:

3.2.1. Участвовать в забеге без полноценной разминки. Отсутствие или недостаточная разминка перед занятием, равно как и чрезмерно интенсивная разминка, могут привести к возникновению травм и неблагоприятно сказаться на здоровье.

3.2.2. Участвовать в забеге при плохом самочувствии.

3.2.3. Запрещается приступать к занятиям при незаживших травмах и общем недомогании;

3.2.4. Нецензурно выражаться и отвлекать других во время выполнения упражнений на площадке и в ходе забега на трассе;

3.2.5. Использовать спортивное оборудование и инвентарь, находящийся на площадке, не по прямому назначению;

3.2.6. Наносить ущерб имуществу Организатора, так и имуществу третьих лиц;

3.2.7. Препятствовать выполнению упражнений другим участниками, препятствовать их нахождению и передвижению по трассе забега.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. При возникновении во время забега болей в суставах, мышцах, возникновении кровотечений, резких болевых ощущений в любой области тела, при получении травмы, а также при плохом самочувствии незамедлительно прекратить занятия и обратиться в медицинский пункт (к медицинскому работнику) либо сообщать судье/уполномоченному представителю Организатора.

4.2. При возникновении чрезвычайной ситуации (например, появление задымления, возгорания и т.п.) немедленно сообщить об этом судье/уполномоченному представителю Организатора и действовать в соответствии с его указаниями.