**Phần một**: **Ý ĐỊNH HUẤN LUYỆN**

**I. MỤC ĐÍCH, YÊU CẦU**

**1. Mục đích**: Nhằm giới thiệu cho cán bộ, chiến sỹ trong đơn vị biết và nắm chắc các quy tắc bảo đảm an toàn trong huấn luyện làm cơ sở cho học tập, công tác, sinh hoạt, thực hiện nhiệm vụ tại đơn vị.

**2. Yêu cầu**:

- Nắm chắc các quy tắc bảo đảm an toàn trong huấn luyện.

- Vận dụng nghiêm túc trong thực hiện nhiệm vụ tại đơn vị.

**II. NỘI DUNG HUẤN LUYỆN**

1. Bảo đảm an toàn trong huấn luyện kỹ thuật chiến đấu bộ binh.

2. Bảo đảm an toàn trong huấn luyện chiến thuật.

3. Bảo đảm an toàn trong huấn luyện điều lệnh.

4. Bảo đảm an toàn trong huấn luyện thể dục thể thao.

**III. THỜI GIAN**

**1. Thời gian chuẩn bị huấn luyện:**

**-** Thời gian thông qua giáo án: 02 giờ 30 Ngày….tháng….năm 20…

- Thời gian thục luyện giáo án: 02 giờ Ngày….tháng….năm20…

- Thời gian hoàn thành mọi công tác chuẩn bị: Ngày….tháng….năm 20…

**2. Thời gian thực hành huấn luyện:**

- Tổng thời gian: 04 giờ

- Thời gian lên lớp: 01 giờ 45 phút

- Thời gian ôn luyện: 02 giờ

- Thời gian kiểm tra kết thúc huấn luyện: 15 phút.

**IV. TỔ CHỨC VÀ PHƯƠNG PHÁP.**

**1. Tổ chức**:

- Lên lớp theo đội hỡnh Đại đội do cán bộ Đại đội trực tiếp duy trỡ.

- Ôn tập thảo luận theo Trung đội do Trung đội trưởng duy trỡ.

**2. Phương pháp**:

- Người dạy: Kết hợp giảng giải, phân tích với liên hệ thực tiễn làm từng nội dung.

- Người học: Nghe, ghi chép nội dung của bài.

**V. ĐỊA ĐIỂM:** Đơn vị

**VI. BẢO ĐẢM**

**1. Cán bộ huấn luyện**: Chuẩn bị giáo án, tài liệu “Quy tắc bảo đảm an toàn trong huấn luyện cấp chiến thuật, chiến dịch, trinh sát đặc nhiệm, cứu hộ cứu nạn, bộ đội biên phòng” NXBQĐND năm 2012.

**2. Phân đội**: Vở, bút ghi chép bài.

**Phần hai**: **THỰC HÀNH HUẤN LUYỆN**

**I. THỦ TỤC LỚP HỌC*.***

1.Tập hợp đơn vị, kiểm tra quân số, chỉnh đốn hành ngũ, báo cáo cấp trên (nếu có)

2.Quy định trật tự lớp học:

- Quỏ trỡnh học tập: Chấp hành nghiờm kỷ luật lớp học, ngồi học nghiêm túc, nghỉ giải lao không đi quá xa khu vực huấn luyện, không vào khu vực nhà nghỉ tránh ảnh hưởng đến trật tự nội vụ vệ sinh.

- Giữ gỡn vệ sinh chung, khi đi vệ sinh lợi dụng khu vực vệ sinh của đơn vị.

- Khi có tình huống xảy ra chấp hành nghiêm mệnh lệnh của người chỉ huy.

3. Kiểm tra bài cũ.

**II. THỰC HÀNH HUẤN LUYỆN**

**Chương I**

**BẢO ĐẢM AN TOÀN TRONG HUẤN LUYỆN**

**KỸ THUẬT CHIẾN ĐẤU BỘ BINH**

**Mục 1**

**ĐẢM AN TOÀN TRONG HUẤN LUYỆN BẮN SÚNG**

**Điều 9. Quy định thao trường huấn luyện**

Huấn luyện bắn súng bộ binh phải được tiến hành ở thao trường kỹ thuật chiến đấu bộ binh hoặc ở khu vực thao trường do đơn vị chuẩn bị; không huấn luyện trên đường giao thông, không hướng súng vào nơi đông người.

**Điều 15. Nghiêm cấm**

1. Bắn các loại súng bộ binh qua đầu bộ đội.

2. Dùng người cầm bia để ẩn hiện, vận động mục tiêu cho đơn vị tập bắn.

3. Ngắm hoặc chĩa súng trực tiếp vào người, vào hai bên sườn và ngược về phía sau trường bắn.

4. Người dẫn bắn ngồi, đi bên phải người bắn.

5. Để súng đã lắp đạn, đạn đã lắp ngòi nổ mà không có người quản lý.

6. Dùng thiết bị tia laze chiếu vào mặt người khác.

7. Bắn mục tiêu trên mặt nước khi khoảng cách giữa tàu kéo mục tiêu vận động và mục tiêu nhỏ hơn 200m, góc kẹp giữa hướng bắn và hướng vận động của tàu kéo mục tiêu nhỏ hơn 45 độ.

8. Bắn khi trên đài chỉ huy, trên nóc hầm ẩn nấp của người phục vụ còn cắm cờ vàng hoặc đèn màu vàng khi bắn ban đêm.

9. Người báo kết quả, người phục vụ lên khỏi hầm khi chưa có lệnh của người chỉ huy hoặc ký, tí hiệu an toàn.

10. Khi bắn trên xe bộ binh cơ giới: lắp đạn và tháo đạn súng tiểu liên AK, súng PKMS trong xe khi chưa lắp súng vào đúng vị trí ở các lỗ bắn qua thành xe.

11. Dùng các loại đạn thật để bắn làm tín hiệu thay hiệu lệnh.

12. Dùng đạn thật làm mẫu trong huấn luyện binh khí, động tác bắn.

13. Dùng súng để đùa nghịch trong huấn luyện, kiểm tra.

14. Sử dụng súng diệt tăng B40 bằng vai trái.

**Mục 2**

**BẢO ĐẢM AN TOÀN TRONG HUẤN LUYỆN LỰU ĐẠN**

**Điều 16. Quy định thao trường, vật chất huấn luyện**

1. Huấn luyện lựu đạn được tiến hành ở thao trường kỹ thuật chiến đấu bộ binh hoặc ở khu vực thao trường do đơn vị chuẩn bị, khi luyện tập không ảnh hưởng đến các nội dung huấn luyện khác.

2. Lựu đạn dùng để huấn luyện là lựu đạn chuyên dùng có hình dáng, kích thước trọng lượng như lựu đạn thật.

3. Thao trường kiểm tra ném lựu đạn thật phải tiến hành ở một khu vực trong trường bắn chuyên dùng. Khoảng cách an toàn của người, gia súc và các phương tiện ở ngoài cộng sự đối với từng loại lựu đạn như sau:

a) Lựu đạn sát thương: 200m.

b) Lựu đạn huấn luyện nổ nhiều lần: 30m.

4. Khoảng cách giữa các vị trí phát lựu đạn, vị trí xuất phát và vị trí ném ít nhất: 50m. Các vị trí phải ở trong công sự, hầm ẩn nấp bảo đả an toàn. Vị trí người dẫn ném và người ném phải ở phía sau khối chắn cao từ 1,2 đến 1,4m, dày 1m, dài 3m. Phía sau, hai bên vị trí ném 1m có 3 hố sâu 1,4m, rộng 1,2m đào theo kiểu hầm ếch.

5. Vị trí người quan sát kết quả ném phải ở dưới hầm có nắp dày ít nhất là 0,50m, có 2 lớp kính ở lỗ quan sát kết qua và nằm chếch về một bên hướng ném, cách mục tiêu ít nhất là 30m.

**Điều 22. Nghiêm cấm**

1. Dùng lựu đạn thật để làm mô hình, học cụ huấn luyện.

2. Sử dụng lựu đạn khi chưa có biên bản kiểm nghiệm của cơ quan kỹ thuật.

3. Ném lựu đạn ngược lại vị trí người ném khi thu gom trong huấn luyện.

**Mục 3**

**BẢO ĐẢM AN TOÀN TRONG HUẤN LUYỆN THUỐC NỔ**

**Điều 23. Quy định thao trường, vật chất huấn luyện**

1. Huấn luyện thuốc nổ thật phải tiến hành ở một địa điểm trong khu vực thao trường huấn luyện kỹ thuật bộ binh hoặc ở khu vực thao trường do đơn vị chuẩn bị. Xung quanh vị trí đánh thuốc nổ trong vòng bán kính nguy hiểm không có người, gia súc và các phương tiện.

2. Vật chất phục vụ cho huấn luyện như: thuốc nổ, kíp, nụ xùy, dây cháy chậm, kìm bóp kíp, phải là vật chuyên dùng, những vật chất khác phục vụ huấn luyện phải đầy đủ.

**Điều 31. Nghiêm cấm**

1. Tập trung đông người ở trạm cấp phát, nơi chắp nối đồ dùng gây nổ, nơi gói buộc và bố trí lượng nổ.

2. Để kíp trong túi áo, túi quần; dùng răng bóp kíp thay cho kìm.

3. Sử dụng thuốc nổ và đồ dùng gây nổ khi chưa có biên bản kiểm nghiệm của cơ quan kỹ thuật.

4. Dùng lại dây cháy chậm, kíp và ngòi nổ đã đốt mà không cháy hoặc không nổ.

5. Dùng các vật gây cháy khác thay cho nụ xùy.

6. Đánh lượng nổ khi chưa có lênh và không ngừng đánh các lượng nổ ngay khi thấy không an toàn cho người, gia súc, các phương tiện kỹ thuật và các vật kiến trúc khác.

7. Giật, căng dây trục khi đang có người nối dây nhánh vào dây trục hoặc đang kiểm tra sau khi đã liên kết xong.

8. Cầm lượng nổ trên tay gây nổ để tạo giả tình huống.

9. Tra lắp gói buộc lượng nổ tạo giả ở một vị trí khác xong vận chuyển đến khu vực để bố trí tạo giả.

**Mục 4**

**BẢO ĐẢM AN TOÀN TRONG HUẤN LUYỆN VẬT CẢN**

**Điều 32. Quy định thao trường, vật chất huấn luyện**

1. Huấn luyện vật cản phải được tiến hành ở một địa điểm trong khu vực thao trường huấn luyện kỹ thuật chiến đấu bộ binh hoặc ở khu vực thao trường do đơn vị chuẩn bị.

2. Vật chất phục vụ cho huấn luyện vật cản phải là vật chuyên dùng bảo đảm độ chắc, bền đủ tiêu chuẩn huấn luyện. Những thiết bị, dụng cụ do đơn vị cải tiến, mua sắm phải được kiểm định, được cấp trung đoàn hoặc tương đương trở lên ra quyết định mới đưa vào huấn luyện.

**Điều 36. Nghiêm cấm**

1. Sử dụng các loại dụng cụ, phương tiện không đủ tiêu chuẩn để huấn luyện

2. Dùng bộ phận gây nổ, mìn thật làm mô hình, học cụ phục vụ huấn luyện.

3. Huấn luyện dưới nước khi vật tốc dòng chảy lớn hơn 1m/s, nhiệt độ ngoài trời dưới 13℃, thời gian huấn luyện quá 01 giờ.

4. Người có bệnh thần kinh, tim mạch hay bị choáng, ngất luyện tập leo, trèo vượt vật can ở trên cao, vượt cầu độc mộc.

5. Huấn luyện ở những nơi có nguy cơ sạt lở, sập, đổ.

**Mục 5**

**BẢO ĐẢM AN TOÀN**

**TRONG HUẤN LUYỆN CÔNG SỰ, NGỤY TRANG**

**Điều 37. Quy định thao trường, vật chất huấn luyện**

1. huấn luyện công sự, ngụy trang phải được tiến hành ở thao trường huấn luyện kỹ thuật chiến đấu bộ binh hoặc ở khu vực thao trường do đơn vị chuẩn bị.

2. Vật chất phục vụ huấn luyện như cuốc, xẻng, phải chắc chắn không rơ lỏng, đủ tiêu chuẩn huấn luyện.

**Điều 41. Nghiêm cấm**

1. Sử dụng các dụng các dụng cụ, phương tiện, vật chất không đủ tiêu chuẩn để đào và làm công sự.

2. Đào công sự khi khoảng các giữa hai người đối mặt nhau dưới 3m.

3. Kiểm trao đào công sự khi nhiệt độ ngoài trời lớn hơn 35℃.

4. Lên, xuống hầm bí mật khi chưa kiểm tra độ thoáng, ở dưới hâm quá số lượng người quy định so với kích thước hầm.

5. Đốt đèn dầu, hút thuốc dưới hầm bí mật.

6. Sử dụng các loại lá cây có độc tính để ngụy trang cho công sự, người, vũ khí, phương tiện.

**Mục 6**

**BẢO ĐẢM AN TOÀN**

**TRONG HUẤN LUYỆN KĨ THUẬT ĐÁNH GẦN**

**Điều 42. Quy định sân bãi, vật chất huấn luyện.**

1. Sân bãi huấn luyện kỹ thuật đánh gần, các nội dung về võ được tiến hành trên bạt, đệm hoặc sân cỏ mềm không có gạch, đá, sỏi.

2. Các loại dụng cụ phục vụ huấn luyện như cuốc, xẻng, dao, súng phải chắc chắn, không rơ lỏng.

**Điều 44. Nghiêm cấm**

1. Sử dụng các miếng võ, thế đánh đã học để đùa nghịch, thử tài.

2. Sử dụng vũ khí, trang bị ngoài quy định để huấn luyện.

3. Làm tắt, bớt động tác hay sử dụng các động tác khác không có trong nội dung huấn luyện.

4. Để các vật cứng, sắc, nhọn trong người khi luyện tập.

**Chương II**

**BẢO ĐẢM AN TOÀN**

**TRONG HUẤN LUYỆN CHIẾN THUẬT**

**Mục 1**

**HUẤN LUYỆN ĐỘI NGŨ CHIẾN THUẬT VÀ TẬP CHIẾN THUẬT**

**Điều 45. Chuẩn bị huấn luyện**

Khi huấn luyện có sử dụng đạn hơi, thuốc nổ, lựu đạn tập phải:

1. Có kế hoạch tượng trưng, tạo giả, các quy định bảo đảm an toàn thông qua cấp trên phê duyệt và tổ chức quán triện cho đơn vị.

2. Thông báo với địa phương, đơn vị bạn về khu vực, thời gian nguy hiểm bằng văn bản. Có ký nhận trước ít nhất 24 giờ.

3. Quy định cụ thể quy tắc sử dụng đạn hơi, thuốc nổ, lựu đạn tập cho đơn vị trước khi sử dụng theo quy tắc bảo đảm an toàn trong huấn luyện kỹ thuật chiến đấu bộ binh.

4. Thao trường huấn luyện khi bố trí từng lượng nổ phải có cọc cố định chắc chắn, có đánh dấu, điểm hỏa bằng dây giật; khi bố trí liên kết thành bãi, mỗi lượng nổ có cọc cố định, có dây trục để giật, vị trí ẩn nấp cho người. Từng bãi nổ tạo giả phải cắm cờ trắng hoặc đèn báo xung quanh, có biển thông báo và tổ chức lực lượng canh gác; vị trí bố trí các bãi phải ở nơi đủ an toàn cho đơn vị tập.

**Điều 46. Thực hành huấn luyện**

1. Quá trình huấn luyện phải thường xuyên theo dõi việc chấp hành quy định bảo đảm an toàn, khi cần thiết có thể cho dừng tập.

2. Khi huấn luyện có sử dụng đạn hơi, thuốc nổ, lựu đạn tập:

a) Sử dụng thuốc nổ tạo giả tình huống phải thực hiện theo đúng quy định tại khoản 3, 4 (Điều 45) và bảo đảm an toàn trong huấn luyện thuốc nổ.

b) Bắn đạn hơi ở khoảng cách 10m trở vào phải chếch nòng súng lên trên một góc từ 45 đến 60 ͦ.

c) Ném lựu đạn tập cách người một khoảng ít nhất ban ngày 5m, ban đêm 7m.

3. Khi huấn luyện bộ binh cơ giới phải:

a) Có biện pháp sẵn sàng cứu hộ cho xe.

b) Kíp xe khi lên xe đội mũ công tác. Các thành viên lên, xuống xe đúng động tác; vào trong xe đóng chặt cửa, ngồi đúng vị trí và không sử dụng trang bị ngoài nội dung huấn luyện.

c) Khi xe cơ động qua địa hình hoặc các vật cản nguy hiểm, chỉ có lái xe được ngồi trên xe ở vị trí điều khiển xe còn các thành viên khác xuống xe.

4. Khi huấn luyện ở địa hình rừng rậm, núi đá phải:

a) Chuẩn bị đầy đủ và kiểm tra độ bền, chắc các loại vật chật bảo đảm cho huấn luyện như thang, ván, dây leo, sào đẩy, móc sắt, dây an toàn. Từng cá nhân mang đeo trang bị vũ khí gọn, chắc.

b) Huấn luyện thành thạo kỹ thuật leo trèo vách đá, động tác vận động địa hình rừng rậm. Khi nghỉ giải lao không ngồi dưới các tảng đá chênh vênh.

5. Khi huấn luyện ở địa hình đồng bằn sông nước và huấn luyện vượt sông phải:

a) Khảo sát cụ thể khu vực địa hình huấn luyện để có công tác chuẩn bị và dự kiến biện pháp khắc phục bảo đảm an toàn; những khu vực chưa được kiểm tra không cho người, phương tiện xe pháo đi qua.

b) Tổ chức lực lượng sẵn sàng cức hộ cho người, phương tiện, khí tài trang bị.

c) Chấp hành đúng qua tắc bảo đảm an toàn trong huấn luyện bơi thể lực và phân loại, nắm chắc quân sô chưa biết bơi, quân số bơi yếu để có kế hoạch huấn luyện bổ trợ hoặc phân công người kèm cặp, hỗ trợ trong quá trình huấn luyện.

6. Khi huấn luyện ban đêm:

a) Phải dùng các vật phát sáng đánh đấu vị trí khu vực hố sâu, đầm lầy, đường cơ động cho người và phương tiện xe pháo.

b) Công tắc tổ chức chỉ huy, hiệp đồng phải tỷ mỷ; quy định cụ thể tốc độ, cự ly, ký, tín, ám hiệu nhận biết nhau khi cơ động trong đêm tối.

7. Nghiêm cấm:

a) Tổ chức huấn luyện ở những địa hình rừng lầy thụt, núi đá có nguy cơ sạt lở.

b) Mở cửa xe, lên xuống xe khi xe đang cơ động.

c) Cho xe cơ động qua nóc hầm, hào, hố chiến đấu khi có người trú ẩn bên dưới.

d) Vận động tắt qua đầu xe khi xe đang cơ động.

đ) Khám súng bộ binh trong xe cơ giới.

e) Vận động qua các bãi nổ.

f) Giật nổ trực tiếp bằng tay khi sử dụng thuốc nổ.

g) Khi bắn chĩa súng vào người ở khoảng cách 10m trở vào.

h) Ném lựu đạn trực tiếp vào người, trang bị kỹ thuật, xe cơ giới.

**Điều 47. Kết thúc huấn luyện**

1. Phải tập trung kiểm tra quân số, vũ khí trang bị, phương tiện mang theo, tình trạng kỹ thuật xe pháo; khi có hỏng hóc tìm biện pháp khắc phục, mất mát trang bị phải tổ chức tìm kiếm.

2. Phải tổ chức khám súng sau buổi tập và nhận xét việc chấp hành những quy định về bảo đảm an toàn.

3. Khi huấn luyện có sử dụng đạn hơi, thuốc nổ, lựu đạn tập phải kiểm tra thu hổi, xử lý đạn hơi, thuốc nổ theo đúng quy định.

4. Kết thúc từng buổi, từng đề mục đề mục huấn luyện phải tổ chức bảo quản, bảo dưỡng xe pháo, vũ khí, trang bị kỹ thuật theo đúng chế độ công tác.

**Chương III**

**BẢO ĐẢM AN TOÀN**

**TRONG HUẤN LUYỆN ĐIỀU LỆNH**

**Mục 1**

**HUẤN LUYỆN ĐIỀU LỆNH ĐỘI NGŨ**

**Điều 54. Quy định chung**

1. Sân bãi huấn luyện bằng phẳng, môi trường không bị ô nhiễm. Không huấn luyện trên đường giao thông, cạnh các khu vực dễ sạt lở, khu vực có nguy cơ xảy ra cháy nổ.

2. Dây giầy, quai mũ được buộc, cài chặt. Vũ khí, trang bị đầy đủ, đúng quy định.

3. Khi huấn luyện đội ngũ có súng: Trước, sau khi huấn luyện phải tổ chức khám súng, nghỉ giải lao tổ chức giá súng. Động tác khám súng, giá súng thực hiện theo đúng quy định trong Điều lệnh Đội ngũ Quân đội nhân dân Việt Nam.

4. Thực hiện đúng quy định về thời gian huấn luyện. Khi có quân nhân say nắng, choáng, ngất, tai nạn phải dùng huấn luyện tổ chức sơ cấp cứu. Sau đó tiếp tục huấn luyện.

5. Khi cơ động người và phương tiện trong quá trình huấn luyện phải tổ chức, chỉ huy chặt chẽ, chấp hành nghiêm kỹ luật quân đội và luật giao thông.

**Điều 55. Động tác đội ngũ từng người và đội ngũ đơn vị**

1. Khi huấn luyện đội hình phải tránh hướng mặt trời chiếu vào mặt người học.

2. Thực hiện đúng quy định thao tác giá, lắp hỏa khí trợ chiến.

3. Khi thực hiện động tác nâng súng đi nghiêm phải đúng động tác, giữ đúng tốc độ, cự ly và giãn cách.

Điều 57. Mang đeo trang bị

1. Chuẩn bị vũ khí, trang bị đầy đủ, đúng quy định.

2. Không được làm biến dạng gây ảnh hưởng tới tính năng kỹ, chiến đấu của vũ khí, trang bị.

3. Khi huấn luyện mang, đeo trang bị vượt sông và hành quân ở khu vực đồng nước phải sắp đặt bao gói vũ khí, trang bị gọn, kín, chắc chắn, không để rơi vãi, mất mát và không để bùn, nước vào trong vũ khí, trang bị.

**Chương IV**

**BẢO ĐẢM AN TOÀN**

**TRONG HUẤN LUYỆN THỂ DỤC THỂ THAO**

**Mục 1**

**QUY ĐỊNH CHUNG**

**Điều 61. Nguyên tắc**

1. Huấn luyện thể dục thể thao phải thực hiện đúng các nguyên tắc thể dục thể thao: Tự giác, tích cực; Trực quan; Hệ thống, khoa học.

2. Không huấn luyện, kiểm tra, thi đấu khi sức khỏe không bảo đảm.

3. Trước khi huấn luyện phải tổ chức khởi động. Kết thúc huấn luyện phải tổ chức hồi tĩnh, thả lỏng.

**Điều 62. Tổ chức**

1. Tổ chức huấn luyện chặt chẽ, đúng phương pháp, theo kế hoạch được cấp có thẩm quyền phê duyệt:

a) Tổ chức huấn luyện, kiểm tra, biểu diễn phải có cán bộ trực tiếp chỉ huy, điều hành chung.

b) Tổ chức thi đấu thể thao phải được thực hiện đúng luật, điều lệ, quy tắc của từng môn do cấp có thẩm quyền ban hành. Phải có trọng tài.

c) Tổ chức hoạt động thể dục thể thao có liên quan đến sinh hoạt, an ninh, an toàn của nhân dân và cơ sở vật chất của xã hội, người tổ chức phải hiệp đồng, phối hợp chặt chẽ với các cơ quan của địa phương để có biện pháp bảo đảm an toàn, trật tự, an ninh. Những người tham gia hoạt động thể thao phải tuân thủ pháp luật, quy định của địa phương và Ban tổ chức.

2. Những nội dung thực hành phải tổ chức bảo hiểm đúng phương pháp, phải có đủ phương tiện bảo hiểm theo quy định. Cán bộ huấn luyện thể dục thể thao phải hướng dẫn đầy đủ về kỹ thuật động tác và phương pháp bảo hiểm để người tập nắm và vận dụng trong qúa trình hoạt động thể dục thể thao.

3. Người tham gia hoạt động thể dục thể thao phải tuyệt đối chấp hành khẩu lệnh của người chỉ huy, điều hành.

**Điều 63. Cơ sở vật chất, trang thiết bị**

1. Sân bãi, trang thiết bị, dụng cụ, ánh sáng phải được bảo đảm đúng quy định về thiết kê, lắp đặt, chất liệu theo từng môn và phải được chỉ huy đơn vị, cán bộ huấn luyện và trọng tài kiểm tra chặt chẽ, chi tiết trước khi tổ chức các hoạt động thể dục thể thao. Phải quy định rõ khoảng cách, giới hạn đảm bảo an toàn cho người hoạt động thể dục thể thao khi lắp đặt các vật không thuộc thiết bị thể thao cũng như vị trí của khán giả.

2. Trang phục, trang bị thực hiện đúng quy định, quy tắc, luật do cơ quan quản lý nhà nước về thể dục thể thao ban hành và quy định trong tài liệu huấn luyện từng môn thể thao trong quân đội.

Điều 64. Quy định về y tế

1. Quân y có trách nhiệm kiểm tra nắm chắc tình hình sức khỏe của mọi người trước khi hoạt động thể dục thể thao, nếu không đủ điều kiện không cho tham gia.

2. Kiểm tra vệ sinh môi trường sân bãi, dụng cụ, trang thiết bị, trang phục của người tập, nếu chưa đúng tiêu chuẩn phải xử lý xong mới cho hoạt động.

3. Thường xuyên có mặt trong quá trình hoạt động thể dục thể thao với đầy đủ thuốc, dụng cụ và phương tiện cấp cứu sẵn sàng xử lý tình huống mất an toàn.

4. Khi đang tổ chức hoạt động thể dục thể thao, nếu xảy ra tai nạn, chấn thương phải sơ cứu tại chỗ, kịp thời chuyển lên tuyến trên xử lý đồng thời báo cáo cấp có thẩm quyền.

**Mục 2**

**QUY ĐỊNH CỤ THỂ**

**Điều 65. Các môn bóng**

1. Đường thoát nước quanh sân bãi phải có đủ nắp đậy, bằng với mặt phẳng của sân, cách xa đường biên giới hạn sân tối thiểu 2m.

2. Các biển quảng cáo, khẩu hiệu, hàng rào bảo vệ phải đặt cách đường biên giới hạn của sân tối thiểu 3m.

3. Khi huấn luyện nhiều nội dung trên cùng sân bãi phải chia thành các khu vực. Không để người chờ tập, khán giả vượt qua phạm vi, giới hạn an toàn đã quy định

**Điều 66. Các môn thể thao dưới nước**

1. Đối với bể bơi, hồ bơi, bến bơi tự tạo từ mặt nước tới dưới đáy không có các vật liệu nhọn, sắc, dễ mắc vướng như cọc, mỏm đá, rào, gai, rong rêu. Khu vực tập bơi phải có đủ phao tiêu, dây giới hạn, các phương tiện bảo hiểm, cứu đuối như thuyền, pháo, sào, dây và phải được làm đúng kích thước, đúng chất liệu.

2. Nguồn nước phải bảo đảm vệ sinh: nước trong bể, hồ bơi được thay và khử trùng theo đúng quy định, bến bơi phải có dòng lưu thông. Độ sâu của nước phải phù hợp với tùng môn, từng nội dung tổ chức huấn luyện và trình độ của người tham gia.

3. Trong môn lặn có khí tài, lượng khí phải đảm bảo đủ cho từng nội dung.

4. Tổ chức lực lương bảo hiểm, cứu và chữa người bị đuối. Thành viên của bộ phận này phải là những người bơi, lặn giỏi, được huấn luyện kỹ về phương pháp cứu, chữa người bị đuối. Lặn, bơi thuyền, xuồng phải cùng theo một hướng.

5. Khi nhảy cầu phải tuân theo khẩu lệnh. Khẩu lệnh phải có khoảng cách về thời gian thích hợp để người trước đã ra xa, lên bờ người sau mới nhảy.

6. Người bơi được 50m trở lên mới được tập bơi thuyền và bơi ứng dụng quân sự.

7. Bơi trong điều kiện thời tiết giá lạnh phải có biện pháp chống lạnh: khu thay quần áo phải kín gió, có phương tiện sưởi ấm, dầu chống lạnh và các loại thuốc, dụng cụ, phương tiện cấp cứu khi có người bị cảm lạnh.

8. Trong hoạt động thể thao dưới nước phải thực hiện chặt chẽ chế độ kiểm tra, đặc biệt lưu ý về kiểm tra quân số. Trong quá trình tập luyện, phải cử người thường xuyên theo dõi.

9. Nghiêm cấm

a) Tổ chức hoạt động thể thao dưới nước khi nhiệt độ ngoài trời từ 13℃ trở xuống.

b) Tổ chức ở những nơi thường xảy ra lũ, nước xoáy, nước chảy xiết hoặc khi có sóng to, gió lớn. Tổ chức hoạt động ngoài phạm vi quy định đã được kiểm tra kỹ.

c) Tổ chức ở nơi đỗ của tàu, thuyền, bè mảng, cầu cảng và nơi tàu thuyền thường xuyên qua lại.

Các điểm a, b, c không áp dụng trong hoạt động của lực lượng đặc chủng.

d) Người tập có hành vi đùa nghịch, rút chân, dìm người khi ở dưới nước, nhún nhảy, xô đẩy nhau khi ở trên thuyền, bè mảng, trên cầu nhảy.

Điều 67. Các môn thể thao dụng cụ

1. Cát trong hố lắp đặt dụng cụ phải đảm bảo tơi, xốp, có độ dày 40cm trở lên, không lẫn các loại vật liệu rắn, sắc, nhọn. Nếu dùng đệm phải đảm bảo đủ độ dày, độ đàn hồi và ngang bằng với mặt trên của thành hố. Các cạnh của thành hố phải vê tròn.

2. Trong các môn thể thao đặc chủng: Dụng cụ thể thao nhu đu quay, vòng lăn, cầu sóng, lưới bật, ván bật, vòng quay trụ phải được làm đúng hướng dẫn của cơ quan có thẩm quyền. Về kích thước, chất liệu, độ bền, tính linh hoạt, dây bảo hiểm phải đủ bền, khóa chắc, phải luôn đủ các khuy và buộc chặt.

3. Trước khi tổ chức hoạt động thể thao trên dụng cụ, người chỉ huy, huấn luyện viên, giáo viên phải tiến hành kiểm tra các dụng cụ, lau khô và làm nhắn ở những vị trí cần thiết, đúng quy định bảo đảm an toàn mới cho thực hiện.

4. Khi thực hiện trên dụng cụ đặc chủng: mỗi khung đủ trong một lần quay chỉ được có một người thực hiện. Đối với cầu sóng khi người tập thành thạo mới được tổ chức cho hai người cùng tập.

5. Người bảo hiểm phải hiểu được cấu trúc bài tập, chọn và di chuyển vị trí thích hợp, thành thạo động tác bảo hiểm đồng thời giúp đỡ được người tập khi cần thiết, những người khác không đứng trong phạm vi di chuyển của dụng cụ và người tập.

Điều 68. Các môn chạy, đi bộ

1. Khi chạy các cự ly dài, chạy vũ trang phải tổ chức lực lượng quân ý chặt chẽ.

2. Phải tổ chức lực lượng hướng dẫn, chỉ đường và bảo đảm trật tự trên đường chạy để tránh xảy ra tai nạn. Không tổ chức nhiều môn chạy cùng các hoạt động khác trên đường chạy và chỉ được chạy theo một chiều, nếu tổ chức chạy quay vòng trên một trục đường phải đúng luật giao thông. Không để người không có nhiệm vụ qua lại trên đường chạy.

3. Nghiêm cấm

a) Mọi hành vi đùa nghịch, chen lấn, xô đẩy, vượt trái luật.

b) Tổ chức chạy khi thời tiết xấu: mưa đá, gông bão, nhiệt độ ngoài trời trên 38℃.

. Điều 69. Các môn nhảy

1. Đường chạy lấy đà không làm bằng các loại chất liệu có độ ma sát thấp, dễ trơn trượt.

2. Các cạnh bao quanh hố nhảy phải vê tròn. Không dùng các vật sắc cạnh để che chắn. Cát trong hố nhảy phải đảm bảo đủ độ dày 50cm trở lên, có độ tơi, xốp, ngang bằng với mặt trên của thành hố. Nếu dùng đệm phải đủ độ dày và có độ đàn hồi tốt.

Điều 70. Các môn ném, đẩy

1. Đối với những môn ném có động tác quay lấy đà phải có lưới bảo hiểm xung quanh. Đối với ném lựu đạn trong thể thao quân sự phải có lưới bảo hiểm ở vị trí trọng tài, trọng tài chỉ được ra khỏi lưới khi có khẩu lệnh của người chỉ huy ném.

2. Không ném, đẩy dụng cụ ngược chiều nhau.

3. Phải tổ chức cảnh giới ở bãi ném, đẩy, không để người qua lại. Khán giả phải ở đúng vị trí quy định.

Điều 71. Các môn võ, vật

1. Cán bộ huấn luyện phải phân tích rõ tính chất nguy hiểm của từng động tác, các vùng hiểm yếu trên cơ thể để người tập và người phục vụ biết cách phòng tránh.

2. Khi luyện tập, thi đấu, biểu diễn cấm dùng các loại vũ khí thật; phải hiệp đồng trước khi thực hiện các kỹ thuật đánh đối kháng.

3. Khi phát hiện người tập thể hiện động tác nguy hiểm cho người cùng tập, người chỉ huy phải ra lênh ngừng tập. Khi người cùng tập ra tín hiệu bị đau, nghẹn thở người đánh phải ngừng ngay.

4. Người tập phải chấp hành nghiêm sự điều hành của cán bộ huấn luyện. Cấm đánh thật, thách đố thử tài.

Điều 72. Các môn bắn súng thể thao, bắn cung, bắn nỏ

1. Người tham gia bắn phải chấp hành nghiêm quy định về việc cấm và di chuyển súng, cung, nỏ, trên trường bắn. Súng, cung, nỏ phải được giữ gìn cẩn thận ở mọi thời điểm. Trong quá trình bắn không di chuyển khỏi tuyến bắn khi chưa được sự đồng ý của người chỉ huy.

2. Ở trường bắn khi súng, cung, nỏ chưa tham gia bắn phải để trong hộp, bao trừ khi đã được phép của chỉ huy trường bắn. Súng, cung, nỏ khi để ngoài hộp, bao phải hướng về phía quy định. Khi không bắn, phải tháo đạn và mở khóa nong; mũi tên phải tháo khỏi cung, nỏ.

3. Người tham gia bắn, người giám sát phải báo cho người chỉ huy bắn hoặc thành viên ban giám khảo những tình huống có nguy cơ xảy ra mất an toàn. Thành viên bao giám khảo trường bắn được quyền cho ngừng bắn khi có biểu hiện mất an toàn.

4. Khi có lệnh người bắn mới được bắn hoặc tập ngắm và chỉ thực hiện ở tuyến bắn, khu vực quy định. Chỉ được rời vị trí bắn khi có lệnh của người chỉ huy.

Các quy định khác thực hiện theo quy tắc bảo đảm an toàn trong huấn luyện kỹ thuật chiến đấu bộ binh.

Điều 73. Các môn vượt vật cản

1. Không tổ chức tập luyện, thi đấu khi các vật cản chưa được lau khô. Trong hoạt động các môn vượt vật cản thể thao quân sự, phải tổ chức kiểm tra vũ khí, trang bị, trang phục của người thực hiện theo đúng quy tắc.

2. trong huấn luyện vượt vật cản K91, khi lựu đạn của người trước ném ngừng lăn mới cho người tiếp theo xuất phát. Không ném lựu đạn khi có bộ phận khác tập ở vật cản bên cạnh. Khi tổ chức tập nhiều nội dung trên cùng một bãi vật cản, phải chia khu vực, thống nhất hướng di chuyển, không tập chồng chéo, cắt ngang.

Điều 74. Các môn thể thao trên không: Máy bay, bay mô hình, nhảy dù, dù lượn

1. Các thiết bị bay phải bảo đảm kỹ thuật, hoạt động tốt. Các thiết bị thu phát sóng lắp đặt phục vụ cho huấn luyện, thi đấu, biểu diễn phải hoạt động tốt, đủ cự ly quy định.

2. đối với các loại dù khi tập luyện phải có dù dự bị, phải đồng bộ với kiểu loại dù chính. Dù phải được gấp đúng quy định, có đầy đủ dây đai, bảo đảm độ bền, độ giãn.

3. Phải có người chỉ huy, điều hành các hoạt động chung và hiệp đồng chặt chẽ với các lực lượng khác để đảm bảo an toàn trên không và mặt đất trong thời gian huấn luyện, kiểm tra, thi đấu, biểu diễn.

4. Khu vực bay mô hình, nhảy dù phải có các điểm chuẩn, có người điều hành, cảnh giới cấm người qua lại.

Nếu nhiều phương tiện bay, nhiều người cùng hoạt động trên một khu vực phải quy định thống nhất hướng.

5. Người chỉ huy căn cứ vào mục đích, trình độ của người tham gia để quy định bài tập, cách thức tập. Nhắc lại quy tắc sử dụng các phương tiện cấp cứu và khẩn cấp rời máy bay.

6. Chỉ tổ chức huấn luyện, kiểm tra, thi đấu, biểu diễn khi thời tiết đủ điều kiện cho phép theo quy định của hàng không đối với từng nội dung như bay biểu diễn, bay mô hình, nhảy dù hoặc dù lượn.

Các quy định chi tiết thực hiện theo hướng dẫn an toàn bay, mô hình bay, huấn luyện dù.

Điều 75. Các môn xe đạp, mô tô thể thao

1. Đường tập luyện chọn ở nơi ít người, phương tiện qua lại, những nơi đã chuẩn bị trước hoặc ở trong trường đua có sẵn.

2. Phương tiện phải được kiểm tra kỹ và bảo đảm đúng yêu cầu kỹ thuật. Người điều khiển có đủ trang bị bảo hiểm như mũ bảo hiểm, gang tay, quần áo chuyên dụng.

3. Trước khi thực hiện tập luyện, đua trên đường giao thông phải phổ biến bài tập, cách thức tập, cách thức bố trí xe bảo vệ, hộ tống theo từng bài, từng chặng. Tổ chức xe mô tô, ô tô dẫn đường, các xe có đủ đèn hiệu, còi hiệu, cờ, phương tiện thông tin liên lạc theo quy định. Người điều khiển phương tiện nắm chắc luật giao thông đường bộ và luật quy định trên đường đua.

4. Tổ chức lực lương quân y đi theo có đủ phương tiện, dụng cụ, thuốc cấp cứu cần thiết. Quy định rõ điểm tiếp tế trên từng chặng.

5. Khi tổ chức tập luyện, biểu diễn, đua mô tô phải có các phương tiện phòng chống cháy, nổ.

**Phần III:** **KIỂM TRA KẾT THÚC HUẤN LUYỆN**

**I. MỤC ĐÍCH - YÊU CẦU**

**a) Mục đích:**

- Đánh giá chất lượng nắm bài, hiểu bài của bộ đội làm cơ sở rút khinh nghiệm cho các buổi học tiếp theo.

**b) Yêu cầu:**

- Nắm chắc nội dung của bài.

- Đánh giá trung thực, khách quan phản ánh đúng chất lượng huấn luyện.

**II. NỘI DUNG:**

- Bảo đảm an toàn trong huấn luyện kỹ thuật chiến đấu bộ binh

- Bảo đảm an toàn trong huấn luyện chiến thuật

- Bảo đảm an toàn trong huấn luyện điều lệnh

- Bảo đảm an toàn trong huấn luyện thể dục thể thao

**III. THỜI GIAN:** 15 phút

**IV. TỔ CHỨC VÀ PHƯƠNG PHÁP KIỂM TRA.**

1. Tổ chức:

Kiểm tra tập trung theo đội hỡnh Đại đội do cán bộ Đại đội duy trì.

2. Phương pháp:

Giáo viên nêu câu hỏi, gọi chiến sỹ trả lời. Nhận xét, cho điểm.

**V. THÀNH PHẦN, ĐỐI TƯỢNG KIỂM TRA**

Hạ sỹ quan, chiến sỹ trong toàn đơn vị.

**VI. ĐỊA ĐIỂM:** Đơn vị

**VII. BẢO ĐẢM:** Vật chất như huấn luyện.

**KẾT QUẢ KIỂM TRA**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **TT** | **Họ và tên** | **Cấp bậc** | **Đơn vị** | **Nội dung** | **Kết quả** | | **Ghi chú** |
| **Điểm** | **XL** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |