

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ «Мухоршибирская СШ»
Б.Б. Батомункуев
« 10 » января 2019 г.



ИНСТРУКЦИЯ

для занимающихся спортивной школы по технике безопасности, при занятиях игровыми видами спорта (футбол, баскетбол, волейбол, шахматы)

I. Общие требования безопасности

Для занятий игровыми видами спорта спортплощадка, спортивный зал, инвентарь, оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

К занятиям допускаются занимающиеся:

- прошедшие медосмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

занимающийся обязан:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению; знать и соблюдать простейшие правила игры; знать и выполнять настоящую инструкцию.
- За несоблюдение мер безопасности занимающийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

II. Требования безопасности перед началом занятий.

занимающийся обязан:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, спортивную обувь; снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других (часы, браслеты, висячие сережки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;

- под наблюдением тренера положить мячи на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения упражнений; убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на тренировочном занятии;
- по команде тренера встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время занятий.

При выполнении упражнений в движении занимающийся обязан:

- избегать столкновений с другими учащимися;
- перемещаясь спиной, смотреть через плечо;
- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими учащимися;
- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала;
- выполнять иные требования по технике безопасности предъявляемые тренером.

VI. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях.

занимающийся обязан:

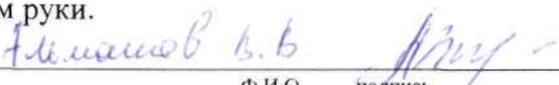
- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятие и поставить в известность тренера;
- *занимающийся должен:*
- травмированному товарищу, с помощью тренера оказать первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организовано, под руководством тренера, покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению тренера поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

VII. Требования безопасности по окончании занятий.

занимающийся должен:

- под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь; вымыть с мылом руки.

Тренер



 Ф.И.О. Подпись