

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

Глиманов В.В.

Ф.И.О.

Подпись