

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Бувалин М.И.

«09» октября 2023



## ИНСТРУКЦИЯ № 2

### для учеников по технике безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях по виду спорта (волейбол)

Волейбол считается не контактным видом спорта, однако столкновения учеников, падения во время тренировочного процесса и соревнований возможны.

Травмы во время тренировок и игры в волейбол можно получить при приеме сильно поданного мяча, падениях, прыжках и блокировании мяча. Неопытность и отсутствие быстрой реакции у одних учеников, сильные удары по мячу других могут стать причиной повреждений кистей рук, лица, головы и туловища.

**Типичные травмы:** вывихи фаланг пальцев, растяжение связочного аппарата лучезапястного сустава, вывихи в плечевом суставе, ушибы туловища.

**Следствием плохой разминки могут стать:** растяжения и разрывы мышц голени, ахиллова сухожилия, связок голеностопного сустава; повреждение коленных суставов.

Получение физкультурно-оздоровительных услуг, в том числе участие в физкультурных мероприятиях, выполнение физкультурных упражнений, получение услуг в сфере физического воспитания, физического развития и физической подготовки, является безопасным для жизни и здоровья только при соблюдении следующих специальных правил:

#### I. Общие требования безопасности.

##### К занятиям допускаются ученик:

- 1) предоставивший тренеру оригинал справки от врача с допуском к занятиям волейболом;
- 2) пришедший на занятие после болезни, только с разрешения (справки) от врача;
- 3) прошедший инструктаж по технике безопасности:
  - 3.1) ученик, пришедший на первое (пробное) занятие: до занятия самостоятельно ознакамливается (по ссылке направленной менеджером) с данной инструкцией по технике безопасности и перед тренировкой проходит вводный инструктаж от Тренера;
  - 3.2) ученик, пришедший на второе занятие и/или который приобрел абонемент на регулярное посещение занятий: проходит первичный инструктаж по технике безопасности с регистрацией в «Журнале учета инструктажей»;
- 4) имеющий спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую виду спорта и условиям проведения занятий.

##### Ученик должен:

- 1) иметь коротко остриженные ногти;
- 2) заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера;
- 3) бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- 4) знать и соблюдать простейшие правила игры;
- 5) знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности Ученик может быть не допущен или отстранен от участия в тренировочном процессе.

## **II. Требования безопасности перед началом занятий.**

Ученик должен:

- 1) переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, спортивную обувь;
- 2) снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, булавки, брошки, висячие сережки и т.д.);
- 3) причесать волосы (собрать в пучок, сделать хвостик, косичку), чтобы они не закрывали обзор и не мешали занятию;
- 3) убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;
- 4) под руководством тренера подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- 5) под наблюдением тренера положить мячи на стеллажи (в корзины, в сетки) 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 уроке;
- 6) по команде (сигналу) тренера встать в строй для общего построения.

**Ученику разрешается:**

- начинать занятие, выполнение упражнений только по команде (сигналу) тренера;
- начинать занятие только после физической разминки всех групп мышц;
- выполнять упражнения на тренажерах, снарядах, использовать дополнительный инвентарь (резину, медболы, фитнес-палки и т.п.) только под присмотром тренера;
- покидать место занятий только с разрешения тренера.

**Ученику рекомендуется:**

- пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками, нарукавниками и пр.).

## **III. Требования безопасности во время занятий.**

Во время занятий на площадке не должны присутствовать посторонние лица; разрешается работать мячом только руками (ногами пинать мяч запрещается);

Ученик обязан:

- 1) внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера;
- 2) внимательно слушать объяснения упражнений и правильно их выполнять;
- 3) перед выполнением сложных упражнений выполнять подготовительные, подводящие и специальные упражнения;
- 4) во избежание получения травм уметь применять приемы самостраховки и группировки при выполнении прыжков, столкновениях, падениях;
- 5) спрашивать разрешение у тренера при необходимости выйти из зала: в туалет, попить воды, привести в порядок форму и т.п.;
- 6) тщательно контролировать свои усилия во время занятия;
- 7) не допускать нагрузок, более интенсивных (или более тяжелых/длительных), чем предписано тренером;
- 8) соблюдать очередность упражнений и нагрузок, установленную тренером;
- 9) соблюдать порядок выполнения упражнений (включая подготовку к выполнению упражнений), определенный тренером.

При выполнении упражнений в движении Ученик должен:

- 1) не выполнять упражнения, не убедившись в их безопасности для себя и окружающих;

- 2) перемещаясь спиной, смотреть через плечо;
- 3) исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
- 4) соблюдать безопасный интервал и дистанцию;
- 5) быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими учениками: не мешать другим, не ставить подножек, избегать столкновений;
- 6) по окончании выполнения упражнений вернуться друг за другом на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.

**Ученику запрещается:**

- толкаться, ставить подножки в строю и движениях;
- жевать жевательную резинку;
- запрещается выполнение любых упражнений на перекладине, шведских стенках, тренажерах без разрешения тренера;
- мешать и отвлекать учеников при объяснении заданий и выполнении упражнений.

**IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях.**

Ученик должен:

- 1) при ухудшении самочувствия (появлении неприятных ощущений или симптомов) или получении травмы немедленно прекратить занятие и поставить в известность тренера; необычные симптомы включают, помимо прочего, тошноту, одышку при небольшой нагрузке или в покое, потемнение в глазах, головокружение, неприятное ощущение сильного или нерегулярного сердцебиения, боль или другие дискомфортные ощущения;
- 2) в случае обнаружения аварийной ситуации немедленно сообщить тренеру и по возможности администрации зала;
- 3) в случае непредвиденных обстоятельств в спортивном зале, соблюдать спокойствие и порядок, слушать указания тренера;
- 4) при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организовано, под руководством тренера, покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- 5) по распоряжению тренера поставить в известность администрацию спортивного зала, учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

**V. Требования безопасности по окончании занятий.**

Обучающийся должен:

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

Главный тренер

Грибов А.С.  
