



Инструкция №4 для учеников по мерам безопасности при занятиях подвижными играми

I. Общие требования безопасности.

Занятия в спортзале проводятся только с исправным спортивным инвентарем и оборудованием. Спортивный зал должен быть оборудован средствами пожаротушения (огнетушитель) и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом, для оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.

К занятиям допускается 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 ознакомливается (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) внимательно слушать объяснения правил игры и запоминать их;
- 5) соблюдать правила игры и не нарушать их;
- 6) начинать игру, выполнение упражнений по сигналу (команде) тренера;
- 5) знать и выполнять настоящую инструкцию.

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

Водящие должны слегка касаться рукой убегающих, не хватать и не толкать их в спину, не ставить подножек. Пойманные - осаленные игроки, которые обязаны выйти из

игры согласно правилам, должны осторожно, не мешая другим, покинуть игровую площадку и сесть на скамейку.

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 проведения занятий

ИГРЫ С ДОГОНЯЛКАМИ

Убегающие должны:

- смотреть в направлении своего движения;
- исключать резких стопорящих остановок;
- во избежание столкновения с другими играющими замедлить скорость своего бега и остановиться;
- помнить, что нельзя толкать в спину впереди бегущих, забегать на скамейки.

Игроки, пойманные у стены, но оставшиеся в игре, согласно правилам должны отойти от нее на 1-2 м.

ИГРЫ С ПЕРЕБЕЖКАМИ

Обучающийся должен:

- пропустить вперед бегущих быстрее вас;
- не изменять резко направление своего движения;
- не выбегать за пределы игровой площадки;
- заблаговременно замедлять бег при пересечении линии «дома»;

- не останавливать себя, упираясь руками или ногой в стену.

ИГРЫ С МЯЧОМ

Обучающийся должен:

- не бросать мяч в голову играющим;
- соизмерять силу броска мячом в игроков в зависимости от расстояния до них;
- следить за перемещением игроков и мяча на площадке;
- не мешать овладеть мячом игроку, который находится ближе к нему;
- не вырывать мяч у игрока, первым овладевшим им;
- не падать и не ложиться на полы, когда хочет увернуться от мяча;
- ловить мяч захватом двумя руками снизу.

ЭСТАФЕТЫ

Обучающийся должен:

- не начинать эстафету без сигнала (команды) тренера;
- выполнять эстафету по своей дорожке. Если ваш инвентарь оказался на полосе другой команды, осторожно заберите его, вернитесь на свою дорожку и продолжайте выполнять задание;
- не выбегать преждевременно из строя, пока ваш игрок не закончил выполнять задание и не передал вам эстафету касанием руки;
- после передачи эстафеты встать в конец своей команды, во время эстафеты не выходить из своего строя, не садиться и не ложиться на полы.

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.
