

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 4
От « 19 » мая 2014 г.



ИНСТРУКЦИЯ

по охране жизни и здоровья и мерам безопасности
обучающихся МБОУ ДОД «ДЮСШ «Смена»
при занятиях игровыми видами спорта
(баскетбол, волейбол, мини-футбол (футзал))

I. Общие требования безопасности.

1.1. Для занятий игровыми видами спорта спортивный зал и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

1.2. К занятиям спортивными играми, культивируемыми в ДЮСШ, допускаются лица:

- прошедшие медицинский осмотр;
- инструктаж по технике безопасности;
- имеющие спортивную форму и обувь, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Учащиеся должны:

- заходить в спортивный зал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения только с разрешения тренера-преподавателя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать простейшие правила игры;
- иметь коротко постриженные ногти.

II. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Занятия должны проводиться на сухой спортивной площадке.

2.2. В начале занятия обязательно проводится разминка, ориентированная к конкретному виду спорта.

2.3. Разминка проводится под руководством тренера-преподавателя.

Учащиеся должны:

- переодеться в раздевалке: надеть спортивную форму и спортивную обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других занимающихся (часы, браслеты, сережки и т.д.);
- убрать из карманов колющие и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- под наблюдением тренера-преподавателя 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 занятии;
- по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время занятий.

3.1. На занятиях учащиеся должны строго соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания тренера-преподавателя, судьи, капитана команды.

3.2. При выполнении упражнений в движении учащиеся должны:

- избегать столкновений с другими учащимися;
- перемещаясь спиной, смотреть через плечо;
- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия тренировки;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими учащимися;
- по окончании выполнения упражнений поточным методом соблюдать дисциплину и интервал;
- выполнять ведение мяча с поднятой головой;
- при изменении направления движения убедиться, что на пути нет других учащихся, с которыми может произойти столкновение;
- при приеме и ударе (броске) следить за полетом мяча, рассчитывая силу удара (броска);
- соизмерять силу передачи в зависимости от расстояния до партнера;
- контролировать отскок мяча других учащихся;
- убедиться, что партнер готов к приему мяча.

Во время игры учащиеся должны:

- следить за перемещением игроков и мяча по площадке;
- избегать столкновений;
- по свистку прекращать все действия на площадке.

Не допускается:

- толкать друг друга, ставить подножки;
- задерживать продвижение игроков;
- дразнить соперника;
- находящимся на скамейке запасных выбегать на площадку.

IV. Требования безопасности при аварийных ситуациях, несчастных случаях и экстренных ситуациях.

Учащиеся должны:

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;
- с помощью тренера-преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить пострадавшего в больницу или вызвать скорую помощь;
- при возникновении пожара прекратить занятия, под руководством тренера-преподавателя организованно покинуть место занятия согласно плану эвакуации.

IV. Требования безопасности по окончании занятий.

Учащиеся должны:

- под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь;
- организованно покинуть место занятий;
- вымыть руки с мылом;
- переодеться в раздевалке.