

# ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА С МЯЧОМ (футбол, волейбол)

## 1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

**К занятиям игровыми видами спорта с мячом допускаются:**

- Дети не имеющие медицинских противопоказаний для занятий игровыми видами спорта с мячом (далее – Клиент, игрок);
- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- ознакомленные с инструкциями по выполнению упражнений с мячом;
- одетые в спортивную одежду и обувь, соответствующие конкретному игровому виду спорта с мячом;
- использующие индивидуальные средства защиты (налокотники, наколенники, щитки и т.п.).

При занятиях игровыми видами спорта с мячом Клиенты обязаны соблюдать «Правила пребывания потребителей младше 18 лет в спортивных/физкультурных секциях, на мероприятиях» в части, не противоречащей настоящей инструкции, расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

**Опасными факторами при занятиях игровыми видами спорта с мячом являются:**

- **физические** (покрытие спортивных площадок; спортивное оборудование и инвентарь; система вентиляции; динамические перегрузки; столкновения с другими участниками и (или) оборудованием);
- **химические** (пыль).

При занятиях игровыми видами спорта с мячом в зале Клиенты обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

Тренер/инструктор должен уметь оказывать первую доврачебную помощь, а при занятиях в зале знать расположение аптечки.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру/инструктору, проводящему занятия по игровым видам спорта с мячом.

Клиентам запрещается без разрешения тренера/инструктора, проводящего занятия, подходить к другому оборудованию и инвентарю и пользоваться им.

Администрация вправе ограничить доступ к объектам, отстранить от занятий Клиентов, допустивших невыполнение или нарушение настоящей Инструкции, без компенсации оплаченных услуг.

## 2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

Изучить содержание настоящей Инструкции.

Надеть спортивный костюм и соответствующую спортивную обувь (при занятиях в зале - не оставляющую следов на полу, нескользкую).

Тренер/инструктор должен проверить исправность и надежность установки и крепления оборудования (ворот, стоек, сетки и т.п.).

Тренер/инструктор должен убедиться в отсутствие посторонних лиц и предметов на площадке, а также в отсутствие нарушения ее покрытия.

Тренер/инструктор должен провести разминку, проветрить спортивный зал.

Запрещается, приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.

Запрещается приступать к занятиям игровыми видами спорта с мячом при незаживших травмах и общем недомогании.

Запрещается заходить в спортивный зал без сопровождения тренера/инструктора.

## 3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

**Во время занятий Клиент обязан:**

- соблюдать настоящую инструкцию;
- соблюдать правила игры и игровую дисциплину.
- неукоснительно выполнять все указания тренера/инструктора, проводящего занятия;
- начинать, прерывать и завершать занятия только по команде (сигналу) тренера/инструктора, проводящего занятие;
- при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;

- избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков;
- использовать спортивное оборудование и инвентарь только с разрешения и под руководством тренера/инструктора, проводящего занятия;
- выполнять только те упражнения, которые определены тренера/инструктора, проводящим занятия;
- уметь выполнять приемы самостраховки при падениях (сгруппироваться во избежание получения травмы) и столкновениях с другими игроками.

***Клиенту запрещается:***

- выполнять упражнения с использованием неисправного оборудования;
- выполнять любые действия без разрешения тренера/инструктора, проводящего занятия;
- использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;
- наносить удары мячом в лицо и по телу других игроков;
- производить самостоятельно разборку, сборку и ремонт спортивного оборудования.

#### **4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

При возникновении во время занятий спортивными играми с мячом болей в суставах, мышцах, а также при плохом самочувствии, при получении травмы прекратить занятие и сообщить об этом тренеру/инструктору, проводящему занятия и действовать в соответствии с его указаниями.

При возникновении чрезвычайной ситуации (обнаружении неисправности спортивного оборудования и (или) приспособлений, появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании и т.п.) немедленно сообщить об этом тренеру/инструктору, проводящему занятия и действовать в соответствии с его указаниями.

При возникновении пожара в спортивном зале тренер/инструктор обязан немедленно эвакуировать Клиентов из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации и в пожарную часть (тел.112), приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, тренер/инструктор обязан прекратить занятия и сообщить об этом администрации. Занятия продолжат только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации, при необходимости отправить пострадавшего в медицинский пункт.

#### **5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ**

Сдать использованный инвентарь тренеру/инструктору, проводящему занятия.

С разрешения работника, проводящего занятия, пойти в раздевалку.

Принять душ, переодеться, просушить волосы под феном.

При обнаружении неисправности спортивного оборудования, а при занятиях в зале, кроме того, при обнаружении неисправности системы вентиляции, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон проинформировать об этом тренер/инструктор, проводящего занятия.

*После ознакомления с данными правилами, необходимо расписаться в журнале техники безопасности за себя и за лиц, не достигших 18-летнего возраста. Оплатой за услуги (тренировки) Вы подтверждаете свое согласие с настоящей Инструкцией по технике безопасности.*