ПРИНЯТО УТВЕРЖДАЮ

Тренерским советом Директор МАУДО «ДЮСШ»

Протокол №1 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.В.Румянцева

от 04 сентября 2015 г. «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015 г.

**ИНСТРУКЦИЯ № ТБу-13**

**по технике безопасности для обучающихся**

**при проведении занятий по спортивным играм**

**(настольный теннис).**

**1.ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.**

1.1. К проведению спортивных и подвижных игр допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, прошедшие инструктаж по технике безопасности.

1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3.Припроведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на обучающихся опасных и вредных производственных факторов:

- неисправности спортивных снарядов, оборудования и использования неисправного инвентаря ;

- сырая, загрязненная поверхность спортплощадки;

- недочёты и ошибки в методике проведения занятий;

- неправильное поведение обучающихся и недостаточная физическая подготовленность,

- несоблюдение сроков возобновления занятий после перенесённых травм или заболеваний,

- неблагоприятные климатические и санитарно-гигиенические условия во время занятий физические нагрузки на опорно-двигательный аппарат;

- повышенный уровень шума;

- повышенный или пониженный уровень освещенности.

1.4. Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. О каждом несчастном случае с обучающимися педагог обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь.

1.7. Педагог и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.8. В процессе занятий руководитель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.9. Лица , допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, привлекаются к ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка.

**2.ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.**

2.1. Надеть спортивную  форму и обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Проверить надёжность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот, баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования.

2.3. Протереть мячи сухой чистой тряпочкой, Проверить их жесткость исправность.

2.4. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной

площадке. Занятия должны проходить на сухой площадке Если игра проходить в зале, пол должен быть чисто вымытым и сухим.

2.5. Все острые и выступающие предметы должны быть заставлены матами или ограждены.

2.6. Перед иргой необходимо снять все украшения (кольца, браслеты, серьги и др.) Ногти должны быть коротко подстрижены. Очки должны быть закреплены резинкой и иметь роговую оправу.

2.7. Провести разминку для предотвращения разрыва мышц, тщательно проветрить спортивный зал.

**3.ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.**

3.1. начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде педагога.

3.2. Строго выполнять правила подвижной игры

3.3. Избегать столкновения с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.5. При выполнении учебно-тренировочных занятий строго соблюдать очередность, достаточный интервал между участниками

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

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить тренеру об этом. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При получении  травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру-преподавателю.

4.3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь

   оказывать   первую доврачебную помощь.

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

5.1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.

5.2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5.4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить тренеру-преподавателю.

 Инструкцию разработал инструктор-методист \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(Софина О.Ю.)