

ПРИНЯТО
Тренерским советом
Протокол № 5
от 09 января 2018 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ «СШ г. Кировска»
Н.В. Румянцева
2018 г.

ИНСТРУКЦИЯ № ТБ-01

по технике безопасности для спортсменов при проведении тренировочных занятий по баскетболу.

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.

1.1. К тренировочным занятиям по баскетболу допускаются спортсмены, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

1.2. Опасность возникновения травм:

- при падении на твердом покрытии;
- при ударе мячом;
- при столкновениях;
- при наличии посторонних предметов на площадке и вблизи;

1.3. У тренера должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.4. Спортсмены должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

1.5. Тренировочные занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.

2.1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на площадке и вблизи.

2.3. Провести физическую разминку всех групп мышц

2.4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в баскетбол.

2.5. Коротко остричь ногти, снять все украшения (кольца, перстни, цепочки, браслеты, серьги, часы и т.д.).

2.6. Очки должны закрепляться резинкой и иметь роговую оправу.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ.

3.1. Во время тренировочных занятий вблизи площадки не должно быть посторонних лиц.

3.2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы само страховки.

3.3. Соблюдать игровую дисциплину, особенно во время обучающих тренировок.

3.4. Не вести игру влажными руками.

3.5. При температуре воздуха +10 град. одевать спортивный костюм.

3.6. Пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.)

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

4.1. При плохом самочувствии прекратить тренировочные занятия и сообщить об этом тренеру.

4.2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.

4.3. Все спортсмены должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

5.ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ 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.

Ведение мяча

Спортсмен должен:

- выполнять ведение мяча с поднятой головой;
- при изменении направления убедиться, что на пути нет других спортсменов, с которыми может произойти столкновение;
- после выполнения упражнения взять мяч в руки и крепко его держать.

Передача

Спортсмен должен:

- ловить мяч открытыми ладонями, образуя воронку;
- прежде чем выполнить передачу, убедиться, что партнёр готов к приёму мяча;
- следить за полётом мяча;
- соизмерять силу передачи в зависимости от расстояния партнёра;
- помнить, что нельзя бить мяч ногой, бросать друг в друга.

Бросок

Спортсмен должен:

- выполнять бросок по кольцу способом, указанным тренером;
- при подборе мяча под щитом контролировать отскок мячей других спортсменов.

Не рекомендуется:

- толкать спортсмена, бросающего мяч в прыжке;
- при броске в движении хвататься за сетки, виснуть на кольцах;
- бить рукой по щиту;
- при попадании в корзину двух и более мячей выбивать их другим мячом;
- бросать мячи в заградительные решётки

Во время игры спортсмен должен:

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

Нельзя:

- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам;
- хватать игроков соперника, задерживать их продвижение;
- широко расставлять ноги и выставлять локти;
- во время броска дразнить соперника, размахивать руками перед его глазами; спортсмену, который находится на скамейке запасных, выбегать на площадку.

Инструкцию разработал инструктор-методист _____(Точиленко Д.Е.)