

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



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

ИНСТРУКЦИЯ № ТБ-6
По технике безопасности для спортсменов
на тренировочных занятиях
на спортивной площадке.

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.

- 1.1. К тренировочным занятиям допускаются спортсмены, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
- 1.2. Опасность возникновения травм:
 - при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
 - при нахождении в зоне броска во время выполнения метаний;
 - при выполнении упражнений без разминки.
- 1.3. У тренера должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
- 1.4. Тренировочные занятия проводятся при сухой, тёплой погоде.
- 1.5. При температуре воздуха ниже +10 град. заниматься в спортивных костюмах.
- 1.6. Соблюдать правила дорожного движения при переходе через улицу.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ.

- 2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме (место приземления), проверить отсутствие в нем посторонних предметов.
- 2.3. Протереть сухой тряпкой снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т.д.).
- 2.4. Провести разминку.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ.

- 3.1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. дорожка должна выходить не менее чем на 15 м за финишную отметку.
- 3.2. Во избежание столкновений исключить резкие остановки во время бега.
- 3.3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.
- 3.4. Перед выполнением метаний посмотреть, нет ли людей в секторе для метания.
- 3.5. Не производить метания без разрешения тренера; не оставлять без присмотра снаряды для метания.
- 3.6. Не стоять справа от метящего (при метании левой рукой — слева); не находиться в зоне броска; не подбирать снаряды для метания без разрешения тренера.
- 3.7. Не подавать друг другу снаряд для метания броском.
- 3.8. Не снимать спортивную обувь, не бегать босиком.
- 3.9. Бег по кругу выполнять только в направлении против часовой стрелки.
- 3.10. Не покидать спортплощадку без разрешения тренера.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

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

- 4.2. При получении травмы, немедленно сообщить тренеру, он окажет помощь.
- 4.3. При резком ухудшении погоды прекратить тренировочное занятия, вернуться в спортивный зал.

5.ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ.

- 5.1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
- 5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
- 5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.