

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



**ИНСТРУКЦИЯ № ТБ-011
по технике безопасности для спортсменов
при проведении тренировочных занятий
по настольному теннису**

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.

- 1.1. К проведению спортивных и подвижных игр допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, прошедшие инструктаж по охране труда.
- 1.2. При проведении тренировочных занятий должно соблюдаться расписание, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении тренировочных занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на спортсменов опасных и вредных производственных факторов:
- неисправности спортивных снарядов, оборудования и использования неисправного инвентаря (плохо накаченные или перекаченные мячи);
 - сырая, загрязненная поверхность спортплощадки;
 - недочеты и ошибки в методике проведения занятий (форсированная тренировка, плохая разминка и др.);
 - неправильное поведение спортсменов и недостаточная физическая подготовленность;
 - несоблюдение сроков возобновления занятий после перенесенных травм или заболеваний;
 - неблагоприятные климатические и санитарно-гигиенические условия во время занятий;
 - значительные физические нагрузки на опорно-двигательный аппарат;
 - повышенный уровень шума;
 - повышенный или пониженный уровень освещенности;
- 1.4. Тренировочные занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
- 1.5. При проведении тренировочных занятий по спортивным и подвижным играм должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
- 1.6. О каждом несчастном случае со спортсменами тренер обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.
- 1.7. Тренер и спортсмены обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
- 1.8. В процессе тренировочных занятий тренер и спортсмены 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 ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ.

- 2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот, баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования.
- 2.3. Протереть мячи сухой чистой тряпкой, проверить их жесткость и исправность.

2.4. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке. Тренировочные занятия должны проходить на сухой площадке. Если игра проходит 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 игрой 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 ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

3.1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) тренера.

3.2. Строго выполнять правила проведения подвижной игры.

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

3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы (приземление в группировке, кувырки в группировке, перекаты).

3.5. При выполнении 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 тренировочные занятия и сообщить об этом тренеру. Тренировочные занятия продолжат только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При появлении боли в конечностях и других частях тела немедленно прекратить тренировочное занятие и сообщить об этом тренеру.

4.3. При получении спортсменом травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, вызвать врача, сообщить об этом администрации учреждения, а также родителям, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.4. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать спортсменов из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и администрации учреждения.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ.

5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала.

5.2. Проветрить спортивный зал и провести влажную уборку.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

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