



УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель
Шеломенцев Евгений Ильич _____
«__» _____ 20__ г.

**ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ
ДЛЯ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА С МЯЧОМ
(баскетбол)
№ 01**

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

К занятиям игровыми видами спорта с мячом допускаются:

- Обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий баскетболом;
- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- имеющие спортивную одежду и обувь, подходящую для занятий баскетболом.

При занятиях баскетболом обучающиеся обязаны соблюдать правила по технике безопасности, правила пожарной безопасности, правила внутреннего распорядка.

Опасными факторами при занятиях баскетболом являются:

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

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

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

Тренеру проверить исправность и надежность установки и крепления оборудования (щит, кольцо и т.п.).

Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.

Запрещается приступать к занятиям баскетболом при незаживших травмах и общем недомогании.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

Во время занятий обучающийся обязан:

- соблюдать настоящую инструкцию;



- соблюдать правила игры и игровую дисциплину.
- неукоснительно выполнять все указания тренера;
- начинать, прерывать и завершать занятия только по команде тренера;
- при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
- использовать спортивное оборудование и инвентарь только с разрешения и под руководством тренера;
- выполнять только те упражнения, которые определены тренером;
- уметь выполнять приемы само страховки при падениях и столкновениях с другими обучающимися.

Обучающимся запрещается:

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

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

При возникновении во время занятий баскетболом болей в суставах, мышцах, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом тренеру 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 и действовать в соответствии с его указаниями.

При получении травмы незамедлительно сообщить об этом тренеру.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

Сдать использованный спортивный инвентарь тренеру или убрать в место, определенное для хранения инвентаря.

С разрешения тренера пойти в раздевалку.

Вымыть руки и лицо, переодеться.

Разработал: _____
число, месяц, год

подпись

Шеломенцев Евгений Ильич
Ф.И.О.

