

СОГЛАСОВАНО:

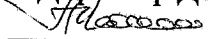
Председатель совета трудового коллектива

 Ю.В. Вяткин

« 15 » 01 2013 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ДЮСШ

 А.В.Леоненко

« 15 » 01 2013 г.

ИНСТРУКЦИЯ № 13**по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по волейболу****1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

- 1.1. К проведению учебно-тренировочного занятия по волейболу допускается тренер-преподаватель, прошедший ежегодную медицинскую комиссию и инструктаж по технике безопасности.
- 1.2. Опасные факторы:
 - травмы при падении на скользком, твердом или неровном поле (покрытии);
 - слабо закрепленные ворота, крючки для сетки;
 - выполнение тренировочного задания без разминки.
- 1.3. Раздевалки, спортивный зал должны быть обеспечены огнетушителями и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
- 1.4. Правильная организация и проведение тренировочных занятий.
- 1.5. Последовательное и прочное освоение воспитанниками технико-тактических действий и защитных приемов.
- 1.6. После проведения учебно-тренировочных занятий волейболу принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

- 2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь (кеды, кроссовки).
- 2.2. Проверить санитарно-гигиенические условия в местах занятий.
- 2.3. Проверить исправность спортивного инвентаря и оборудования, стойки, ограждения стен должны быть без острых углов.
- 2.4. Ознакомить воспитанников с правилами поведения и техникой безопасности во время проведения учебно-тренировочного занятия.
- 2.5. Проверить состояние здоровья воспитанников перед тренировкой.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

- 3.1. Правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе.
- 3.2 Не выполнять технических действий без тренера-преподавателя, а также без страховки.
- 3.3 При занятиях на открытой площадке обеспечить условия, препятствующие переохлаждению дыхательных путей, т.е. при низкой температуре дышать через шарф, ватно-марлевую маску и т.д.
- 3.4 Для избежания травмы надкостницы проводить занятия в щитках, шипы должны соответствовать стандарту.
- 3.5 При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
- 3.6 При ударах над сеткой не стоять на траектории полета мяча.

3.7 При использовании вспомогательных средств (стойки, барьеры) соблюдать меры предосторожности

3.8 Соблюдать дисциплину на занятиях.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать воспитанников из спортивного зала и сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть по телефону 01. Приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

4.2. При получении воспитанником травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом. Уходить домой после полного высыхания.

С инструкцией ознакомлен(а):

Р.С. Жуков = Сапронов А.А.

15.01.13