



**ИНСТРУКЦИЯ  
ПО ОХРАНЕ ТРУДА  
ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО СПОРТИВНЫМ  
И ПОДВИЖНЫМ ИГРАМ  
(ФУТБОЛ, ВОЛЕЙБОЛ, БАСКЕТБОЛ, ТЕННИС И ДР.)**

**1. Общие требования охраны труда**

1.1. К занятиям по спортивным играм допускаются лица с 8-10 лет, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

После болезни или перенесенных травм возобновлять занятия можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме.

1.2. Обучающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожаро-взрывобезопасности, гигиены и санитарии.

1.3. Во время занятий по спортивным играм возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

- повышенная физическая динамическая нагрузка;
- падения, прыжки, блокировка мяча;
- силовые приемы, защитные действия, столкновения игроков;
- недостаточные двигательные навыки (захваты, перехваты, финты);
- грубость в игре, нарушение правил игры.

1.4. Для занятий по спортивным играм все обучающиеся должны иметь соответствующий комплект спортивной одежды и обуви.

Учащийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать простейшие правила игры;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

1.5. О каждом несчастном случае с обучающимся пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

1.6. Обучающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Перед очередным занятием со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж.

**2. Требования охраны труда перед началом занятий**

2.1. Спортивный зал открывается за 5-10 мин до начала занятий. Вход в зал разрешается только в присутствии преподавателя.

2.2. Опоздавшие к занятиям не допускаются.

2.3. Обучающиеся должны иметь спортивную форму (одежду, обувь). Спортивная обувь должна быть с нескользящей подошвой. На открытых площадках при температуре ниже +10°C занятия проводятся в спортивных костюмах.

2.4. Запрещается заниматься спортивными играми с кольцами, браслетами на руках, серьгами в ушах и с другими украшениями. Очки должны быть закреплены резинкой и иметь роговую оправу.

Войти в спортзал по разрешению тренера и только с тренером.

2.5. Проверить надежность установки, крепления и целостность оборудования (щитов, ворот, перекладин, стоек и др.).

2.6. Все острые и выступающие предметы в зале должны быть закрыты матами или ограждены.

### 3. Требования охраны труда во время занятий

3.1. Во время занятий по спортивным играм должно быть исключено:

- пренебрежительное отношение к вводной части урока, разминке;
- неправильное обучение технике игры;
- плохая подготовка инвентаря для проведения занятий;
- нарушение дисциплины, невнимательность, поспешность.

3.2. Во время занятий на спортивной площадке не должно быть посторонних лиц или предметов, которые могут стать причиной травмы.

3.3. Перед отработкой защитных действий обучающихся необходимо отрабатывать технику всех способов падения и приземления.

3.4. При выполнении прыжков, при случайных столкновениях и падениях обучающийся должен уметь применять приемы самостраховки (приземление, кувырки, перекаты и др.).

3.5. Во время игры необходимо пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.).

3.6. Перед изучением техники приема и передачи мяча, нападающего удара и блока необходимо обязательно проделать несколько физических упражнений, а также проделать хорошую разминку на все группы мышц и суставов, связанных с мускулатурой пальцев (т.е. подготовить конечности к игре).

3.7. При обучении нападающему удару необходимо в процессе выполнения задания следить, чтобы посторонний мяч не попал под ноги игрока, наносящего удар по мячу.

3.8. Во время проведения игры необходимо соблюдать игровую дисциплину, не применять грубых и опасных приемов, вести игру согласно правилам..

3.9. Для профилактики травм кистей (ладоней) используют кожаные накладки и магнезию.

3.10. На занятиях по спортивным играм необходимо строго соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания преподавателя и капитана команды.

3.11. При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии, обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

### 4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя.

4.2. С помощью тренера-преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь».

4.3. При возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации.

4.4. По распоряжению тренера-преподавателя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

## 5. Требования охраны труда по окончании работы

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Организованно покинуть место проведения занятия.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5.4. В раздевалке переодеться. Сменить спортивную форму на бытовую одежду.