

**Государственное автономное учреждение Новосибирской области  
«Спортивная школа по волейболу»**

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГАУ НСО «СШ по волейболу»

\_\_\_\_\_ А.Е. Гаврилов  
« 02 » \_\_\_\_\_ 2020 г.



**ИНСТРУКЦИЯ**

**по технике безопасности для занимающихся  
государственного автономного учреждения Новосибирской области  
«Спортивная школа по волейболу»  
при занятиях на открытых спортивных площадках**

г. Новосибирск, 2020 г.

## 1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

Состояние спортивной площадки должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям.

Нестандартное оборудование должно быть надежно закреплено и находиться в исправном состоянии.

### **К занятиям допускаются занимающиеся:**

- прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к тренировочным занятиям;
- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий. Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегающую ногу и не затруднять кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.

### **Занимающийся должен:**

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, использовать его строго по назначению;
- быть внимательным при перемещениях по открытой площадке; знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности занимающийся может быть не допущен или отстранен от участия в тренировочном процессе.

Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил по технике безопасности.

## 2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

Перед началом тренировочного занятия занимающимся необходимо:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь; снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висячие сережки и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;
- организованно выйти с тренером/инструктором по спорту на место проведения занятий;
- под руководством тренера/инструктора по спорту подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;



- инвентарь, необходимый для проведения занятия, переносить к месту занятия в специальных приспособлениях под руководством тренера/инструктора по спорту;

- по распоряжению тренера/инструктора по спорту убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т. д.;

- по команде тренера/инструктора по спорту встать в строй для общего построения.

### **3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ**

Во время проведения тренировочного занятия занимающиеся должны:

- внимательно слушать объяснения упражнений и правильно их выполнять;

- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения только с разрешения тренера/инструктора по спорту;

- выполнять упражнения только на исправном оборудовании;

- при выполнении упражнений потоком соблюдать необходимые интервал и дистанцию;

- быть внимательным при перемещениях по спортивной площадке: не мешать другим, не совершать хаотичных движений (подножки, толкание и т.п.), избегать столкновений; не покидать территорию спортивной площадки без разрешения.

### **4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЯХ И ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ**

При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить тренировочное занятие и поставить в известность тренера/инструктора по спорту.

С помощью тренера/инструктора по спорту оказать травмированному первую медицинскую помощь или привлечь дежурного врача для оказания первой медицинской помощи, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь».

При возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера/инструктора по спорту покинуть место проведения занятия.

По распоряжению тренера/инструктора по спорту поставить в известность руководство Учреждения, спортивного объекта и сообщить о пожаре в пожарную часть.

### **5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ**

По окончании занятий занимающимся необходимо:

- под руководством тренера/инструктора по спорту убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

- место проведения тренировки покинуть организовано;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки, принять душ.