

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

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор ГАУ НСО «СШ по волейболу»  
А.Е. Гаврилов  
«08» \_\_\_\_\_ 2020 г.



**ИНСТРУКЦИЯ**  
**по технике безопасности для занимающихся**  
государственного автономного учреждения Новосибирской области  
**«Спортивная школа по волейболу»**  
**при занятиях в спортивном зале**

г. Новосибирск, 2020 г.

## 1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

К тренировочным занятиям по волейболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

При проведении тренировочных занятий должно соблюдаться расписание занятий с установленными режимами нагрузки и отдыха.

Занятия в спортивном зале проводятся только с исправным спортивным инвентарем и оборудованием.

Проведение тренировочных занятий должно соответствовать программам по виду спорта волейбол, реализуемым в ГАУ НСО «СШ по волейболу»;

Спортивный зал должен быть оборудован средствами пожаротушения (огнетушитель) и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом, для оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.

**К занятиям в спортивном зале** 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.

**Занимающийся должен:**

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера/инструктора по спорту;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, использовать его строго по назначению;
- знать и выполнять настоящую инструкцию;
- перед началом тренировочных занятий 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;
- под руководством тренера/инструктора по спорту подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения тренировочных занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- по команде тренера/инструктора по спорту встать в строй для общего построения.

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 ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ**

Необходимо внимательно слушать объяснение упражнения и аккуратно выполнять задания.

Брать спортивный инвентарь с разрешения тренера/инструктора по спорту и использовать оборудование по его назначению, не виснуть на баскетбольных фермах и иных свободновисящих предметах;

Выполнять упражнения на исправных снарядах с разрешения тренера/инструктора по спорту, а сложные технические элементы со страховкой.

При выполнении упражнений потоком соблюдать достаточный интервал и дистанцию.

При перемещениях по залу избегать столкновений.

Не покидать место проведения тренировочного занятия без разрешения тренера/инструктора по спорту.

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

При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить тренировочное занятия и сообщить об этом администрации Учреждения. Тренировочные занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

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

С помощью тренера/инструктора по спорту оказать травмированному занимающемуся 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 в спортзале немедленно прекратить тренировочное занятие, организованно, под руководством тренера/инструктора по спорту покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации.

По распоряжению тренера/инструктора по спорту поставить в известность администрацию Учреждения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

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

По окончании тренировочных занятий занимающимся необходимо:

- под руководством тренера/инструктора по спорту убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения тренировочного занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки, принять душ.