

Правила техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий в спортивном зале и на спортивной площадке



2

(тема № 1 Вводного инструктажа по охране труда и тб во время образовательного процесса

I. Общие требования безопасности

1. К занятиям на спортивной площадке допускаются:

- **Учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие медицинских противопоказаний для занятий;**
- **Прошедшие инструктаж по технике безопасности;**



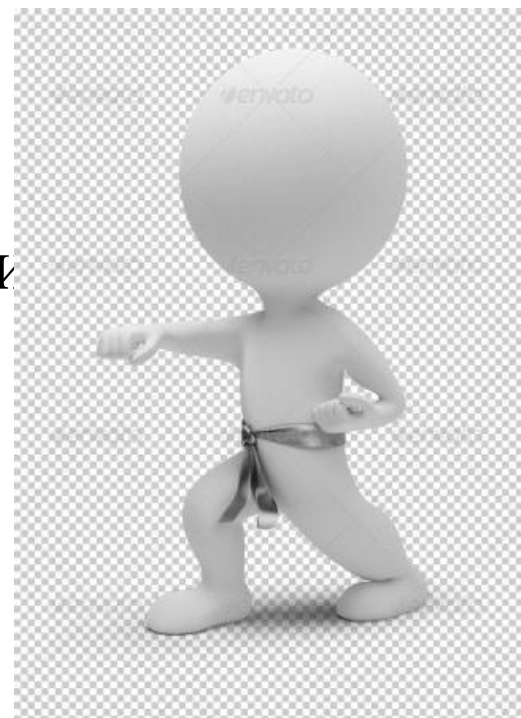
I. Общие требования безопасности

- **Ознакомленные с правилами безопасности при использовании всех видов спортивного оборудования площадки;**
- **Одетые в спортивную одежду и обувь, имеющие подогнанное спортивное снаряжение, соответствующие виду спортивных упражнений и погодным условиям.**



Опасными и вредными факторами при занятиях на спортивной площадке являются:

- **Физические** (спортивные снаряды, оборудование, приспособления и инвентарь; покрытие спортивных площадок; посторонние предметы на площадке и в песке прыжковой ямы; статические и динамические перегрузки метательные снаряды; скользкие поверхности; экстремальные погодные условия);
- **Химические** (пыль).



Опасные и вредные факторы

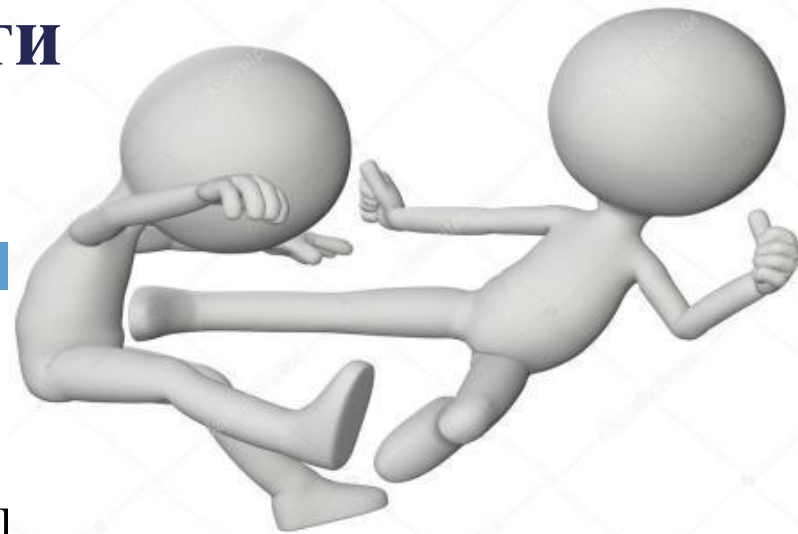
- **Учащиеся должны знать, у кого находится аптечка для оказания первой медицинской помощи, и уметь оказывать первую доврачебную помощь.**
- **О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю.**

Учащимся запрещается без разрешения тренера-преподавателя выполнять физические упражнения.

Учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей Инструкции, привлекаются к ответственности в соответствии с Правилами внутреннего распорядка учащихся.



II. Требования безопасности перед началом занятий



- Изучить содержание настоящей Инструкции.
- Надеть спортивную форму и обувь соответствующие виду занятий и погодным условиям. Обувь должна быть на нескользкой подошве.
- **Убедиться в:**
 - Отсутствии посторонних предметов на спортивной площадке.
- ***Запрещается приступать к занятиям:***
 - непосредственно после приёма пищи;
 - после больших физических нагрузок;
 - при незаживших травмах и общем недомогании.

III. Требования безопасности во время занятий



- *Во время занятий учащийся обязан:*
 - **соблюдать настоящую инструкцию;**
 - **неукоснительно выполнять все указания и команды лица, проводящего занятия;**
 - **начинать и заканчивать занятия строго по команде лица, проводящего занятия;**
 - **при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке;**
 - **во избежание столкновений исключить резкую остановку;**

III. Требования безопасности во время занятий

- **перед выполнением упражнений по метанию убедиться в отсутствии людей в секторе метания;**
- **использовать спортивное оборудование и инвентарь только с разрешения и под руководством тренера-преподавателя, проводящего занятия;**
- **избегать столкновений с другими учащимися и спортивным оборудованием;**
- **перед выполнением упражнений убедиться в отсутствии людей и животных в опасной зоне;**
- **выполнять требования техники безопасности при выполнении конкретных физических упражнений.**



Учащимся запрещается:

- пользоваться неисправным спортивным оборудованием и снарядами;
- выполнять упражнения без необходимой страховки;
- выполнять упражнения на гимнастических снарядах с влажными ладонями;
- стоять справа от метаемого, находиться в зоне броска, ходить за снарядами для метания без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия;
- подавать снаряд для метания друг другу броском;
- производить метание без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия;



Учащимся запрещается:

- **выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, приземляться припрыжках на руки;**
- **самостоятельно осуществлять переход к другому виду физических упражнений;**
- **выполнять метание снарядов с влажными ладонями;**
- **покидать спортивную площадку без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия;**
- **выполнять любые действия без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия;**
- **использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;**
- **производить самостоятельно разборку, сборку и ремонт спортивных снарядов и оборудования.**



PresenterMedia

IV. Требования безопасности в аварийных ситуациях



- При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, появлении покраснения кожи и (или) потёртостей руках или ногах, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю, проводящему занятия, и действовать в соответствии с его указаниями.
- При обнаружении признаков обморожения или солнечных ожогов во время занятий сообщить об этом тренеру-преподавателю, проводящему занятия и действовать в соответствии с его указаниями.

IV. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- При возникновении чрезвычайных ситуации (обнаружении неисправности спортивных снарядов и (или) приспособлений, появлении посторонних запахов, задымлении, и т.п.) немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю, проводящему занятия и действовать в соответствии с его указаниями.
- При получении травм сообщить об этом тренеру-преподавателю, проводящему занятия.
- При необходимости и возможности помочь тренеру-преподавателю, проводящему занятия, или медработнику оказать пострадавшему первую помощь.



У. Требования безопасности по окончании занятий.

- Сдать полученный инвентарь и (или) приспособления тренеру-преподавателю, проводящему занятия.
- С разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия, пройти в раздевалку.
- При обнаружении неисправности спортивного оборудования; наличии на площадке посторонних предметов проинформировать об этом тренера-преподавателя, проводящего занятия.



Источники:



- <http://www.tutbass.ru/instukciy-TB-spotiv-igri.htm>
- <https://infourok.ru/tehnika-bezopasnosti-na-sportivnoy-ploschadke-1142505.html>
- http://liceum1.3dn.ru/Sport/Learning_sport/pravila_bezopasnogo_povedeniya_v_sportivnom_zale_i
- http://departugansk.ru/storage/app/media/img/62fb5f1024529266c6e71c0c0c9ddb3c_XL.jpg
- <http://www.clipartsuggest.com/images/461/karate-girl-decal-2-sport-decals-spirit-decals-sport-spirit-BBYPJq-clipart.jpeg>
- <http://fitcom.kz/uploads/photos/2012/12/12/512e384f52e33.jpg>
- <http://martialartsmarketing101.com/wp-content/uploads/2017/04/karate.jpg>
- <https://0.s3.envato.com/files/58799010/3d%20small%20people%20-%20karate%20pr.jpg>
- <http://jamesrothaar.com/wp-content/uploads/2014/09/3D-men-fighting.jpg>
- http://static7.depositphotos.com/1005990/734/i/950/depositphotos_7340275-stock-photo-3d-fight-martial-karate-flying.jpg
- <http://fscmps.fotosearch.com/compc/CSP/CSP402/k4021686.jpg>
- <https://img1.mp-farm.com/7586869.jpg?w=1000&h=900>
- https://s.pfst.net/2013.10/550081981866aea75527c9f0584c5fb8f97e997abe9_b.jpg
- <https://im0-tub-ru.yandex.net/i?id=f84c046946a7ba985d743044777f3b76&n=33&h=200&w=200>
- <http://чернянкаспорт.рф/uploads/image/400-04219961w.jpg>
- https://cfitpaleo.files.wordpress.com/2011/06/stick_figure_round_house_kick_300_clr.gif?w=645
- http://content.presentermedia.com/files/animsp/00011000/11258/pondering_something_anim_md_wm_v2.gif