



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦЕНТРАЛЬНАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 1

143300, Московская область,  
г.Наро-Фоминск, ул. Парк Воровского, д.2

тел. 8(496)343-70-60  
e-mail: nafo\_sportschool\_1@mosreg.ru

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ДО ЦСШ № 1

« 01 »



С.С. Ершова

**ИНСТРУКЦИЯ - 04  
ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ  
ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ИГРОВЫМ ВИДАМ СПОРТА  
(ФУТБОЛ, БАСКЕТБОЛ, ГАНДБОЛ, РЕГБИ)**

(утверждено приказом от 31.05.2023 № 55-ОД)

**1. Общие требования безопасности**

1.1. К занятиям по игровым видам спорта (футбол, баскетбол, гандбол, регби) допускаются занимающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, не имеющие травм и заболеваний, одетые в комплект соответствующей спортивной экипировки.

1.2. При проведении занятий по игровым видам спорта (футбол, баскетбол, гандбол, регби) должны соблюдаться правила поведения, расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по игровым видам спорта (футбол, баскетбол, гандбол, регби) возможно воздействие неблагоприятных (опасных, вредных) факторов и получение травм:

- недостаточная подготовленность организма к физическим нагрузкам;
- не правильно проведенная разминка;
- использование неисправного инвентаря;
- неисправное или скользкое покрытие спортивной площадки;
- грубые нарушения правил игры;
- температурный и влажностный режим в зале или на поле;
- воздействие ультрафиолетового излучения при нахождении на игровом поле;
- биологический фактор (растения, насекомые, грызуны, пресмыкающиеся) при нахождении на игровом поле.

1.4. В спортивном зале должна быть укомплектованная медицинская аптечка для оказания первой помощи при травмах.

1.5. При проведении занятий в спортивном зале соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и путей эвакуации.

1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить об этом тренеру, который оказывает помощь пострадавшему, вызывает скорую помощь (при необходимости) по телефону 103, 112, сообщает об этом представителям пострадавшего и администрации учреждения.

1.7. При обнаружении неисправности спортивного оборудования прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

1.7. В процессе занятий занимающиеся должны соблюдать правила и порядок выполнения упражнений, а также правила личной гигиены.

1.8. Занимающиеся, нарушающие требования безопасности, отстраняются от занятий.

**2. Требования безопасности перед началом занятий**

Ревизия	01	Инструкция по технике безопасности при проведении занятий игровым видам спорта ИТБ-04.
Дата	Июнь 2023	
Исполнил	Булгаков О.Н.	
		Страница 1 из 4

2.1. Перед началом занятий спортивный зал должен быть проветрен, а также проверена готовность оборудования зала и инвентаря к занятиям. В случае несоответствия спортивного зала (игрового поля) санитарно-эпидемиологическим требованиям, поставить в известность администрацию и принять меры к переносу занятия.

2.2. При проверке спортивного оборудования и инвентаря особое внимание уделить целостности конструкции и устойчивости ворот, стоек, щитов и сеток.

2.2. Спортивный зал (игровое поле) открывается не менее чем за 10 мин до начала занятий. Вход в зал разрешается только в присутствии и с разрешения тренера.

2.3. Занимающиеся должны быть в соответствующей спортивной форме для занятий. Нельзя иметь длинные ногти. Длинные волосы необходимо собрать в пучок.

2.4. Все украшения, бижутерию, часы необходимо снять — они представляют опасность во время тренировок. Из карманов спортивной формы также удалить все посторонние предметы.

2.5. Под руководством тренера подготавливается и расставляется спортивный инвентарь, необходимый для данных занятий. Проверяется его целостность, надёжность, готовность к предстоящим упражнениям.

2.6. Перед началом занятий тренер должен провести краткий инструктаж по требованиям безопасности, постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья занимающихся, с последующим их освобождением от занятий.

### **3. Требования безопасности во время занятий**

3.1. Занятия в спортивном зале (на игровом поле) начинаются и проходят согласно расписанию или в назначенное время тренером по согласованию с представителем администрации.

3.2. Тренер должен поддерживать дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих команд, требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль действий занимающихся.

3.3. Занимающимся не делать резких движений, не разогревшись подготовительными упражнениями. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера.

3.4. При отработке упражнений в рядах соблюдать интервал и дистанцию.

3.5. Избегать столкновений, толчков и ударов по рукам и ногам, не выполнять сложные удары, броски, блокировки и подкаты не изучив технику страховки при падении.

3.6. В ходе занятий использовать сертифицированные, исправные и нормально накачанные мячи.

3.5. Если во время тренировки возникают боли в конечностях, покраснения на коже или иные проблемы, касающиеся здоровья, необходимо прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

3.6. В ходе занятий запрещается:

- виснуть на воротах, сетках, щитах;

- наносить травмы мячом;

- совершать любые намеренные действия, которые могут привести к травме другого занимающегося.

- проводить игры, не входящие в программу тренировки и не под руководством тренера.

3.7. В ходе занятий должно быть исключено:

- пренебрежительное отношение к вводной части урока, разминке;

- неправильное обучение технике упражнений и приемов;

- использование неисправного инвентаря;

- несоответствие температурных и влажностных показателей в зале (на поле);

- нарушение дисциплины, невнимательность, поспешность;

- грубые нарушения правил игры, жесткие стыки и грубость.

3.10. В зале (на игровом поле) не разрешается заниматься без тренера.

3.11. При выполнении упражнений с инвентарем занимающиеся не должны стоять близко друг к другу.

Ревизия	01	Инструкция по технике безопасности при проведении занятий игровым видам спорта ИТБ-04.
Дата	Июнь 2023	
Исполнил	Булгаков О.Н.	Страница 2 из 4

3.12. Тренер при освоении приемов и упражнений должен объяснить занимающимся правила страховки и меры предупреждения возможных травм.

3.13. На занятиях запрещается иметь на себе, в одежде и принадлежностях украшения, колющие и режущие предметы (булавки, заколки и т.п.).

3.14. В ходе занятия соблюдать питьевой режим.

3.15. Тренер должен учитывать самочувствие занимающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья, своевременно освобождать их от выполнения упражнений для предотвращения травматизма. При появлении во время занятий боли, а также при неудовлетворительном самочувствии, занимающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

3.16. Выход занимающихся из спортивного зала (с игрового поля) во время занятий возможен только с разрешения тренера.

#### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

4.1. При резком ухудшении состоянии здоровья или травмировании занимающегося тренер должен немедленно прекратить занятия, оказать ему помощь и вызвать скорую помощь, при необходимости, по телефону 103, 112.

4.2. Занимающимся при неисправности спортивного оборудования прекратить занятия и сообщить об этом тренеру. Тренеру изъять неисправное оборудование из процесса тренировки, а после тренировки сообщить администрации о неисправности.

4.3. При обнаружении пожара занимающийся должен оповестить тренера и остальных занимающихся и действовать по указаниям тренера.

4.4. При обнаружении признаков пожара тренер должен обеспечить эвакуацию занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все занимающиеся проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера поименным спискам.

#### **5. Требования безопасности по окончании занятий**

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивную одежду и обувь в раздевалке.

5.3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом/принять душ.

5.4. Переодеться в повседневную одежду, покинуть раздевалку и учреждение.

Ревизия	01	Инструкция по технике безопасности при проведении занятий игровым видам спорта ИТБ-04.
Дата	Июнь 2023	
Исполнил	Булгаков О.Н.	Страница 3 из 4