



СОГЛАСОВАНО

Председатель ПК ДЮСШ

Шмаранов В. В.

«01» августа 2011 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО ДЮСШ

Нижнеломовского района

Попов А. Ю.

«01» августа 2011 г.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ОБУЧАЮЩИМСЯ В ДЮСШ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

1. Общие требования безопасности

1. К занятиям по волейболу допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
 - 2.1 при падении на твердом покрытии;
 - 2.2 при нахождении в зоне удара;
 - 2.3 при блокировке мяча;
 - 2.4 при наличии посторонних предметов на площадке и вблизи;
3. У тренера-преподавателя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.
5. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

2. Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.
2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на площадке и вблизи.
3. Провести физическую разминку всех групп мышц
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в волейбол.
5. Коротко остричь ногти.
6. Объяснить обучающимся прием и блокировку мяча, постановку рук во время приема и удара мяча, приземление после прыжка.

3. Требования безопасности во время занятий

1. Во время занятий вблизи игровых зон не должно быть посторонних лиц;
2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы само страховки;
3. Соблюдать игровую дисциплину, особенно во время обучающих тренировок;
4. Не вести игру влажными руками;
5. При температуре воздуха +10 град. одевать спортивный костюм;
6. Пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками,

налокотниками и др.);

7. При сигнале о прекращении выполнения упражнения все обязаны взять мячи в руки и выслушать методические указания тренера-преподавателя;

8. Выполняют только то упражнение, которое было дано тренером-преподавателем;

9. Запрещается бить мяч ногами;

10. При учебной двухсторонней игре строго выполнять правила расстановки и перехода;

11. Выполнять подачу только после свистка тренера-преподавателя;

12. Между упражнениями передавать мяч только под сеткой.

13. Обязательно выполнять общую и специальную разминку;

14. При выполнении специальных силовых упражнений соблюдать необходимую дистанцию и интервал;

15. При выполнении прыжков приземляться на обе ноги на всю стопу;

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру-преподавателю.

3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.


5. Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.

2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.

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

4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить тренеру-преподавателю.

Инструкцию составил(а): специалист по ОТ  Верясова О.Г.