

СОГЛАСОВАНО  
Председатель ПК ДЮСШ  
ШМАРАНОВ В. В. *В.В.Ш.*  
«01» марта 2014 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО ДЮСШ  
Нижнедомовского района  
Попов А. Ю. *А.Ю.П.*  
«01» марта 2014 г.

## ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ДЮСШ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ

### Общие требования безопасности.

1. К занятиям по настольному теннису допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
  - при падении на твердом покрытии;
  - при нахождении в зоне удара;
  - при неисправных ракетках;
  - при наличии посторонних предметов вблизи стола;
  - при игре на слабо укрепленном столе.
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 на сухом полу.

### Требования безопасности перед началом занятий.

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.
2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов ям, луж, и т. д.;
3. Провести физическую разминку всех групп мышц;
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в настольный теннис.

### Требования безопасности во время занятий.

1. Во время занятий вблизи игровых столов не должно быть посторонних лиц;
2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приемы самостраховки;
3. Соблюдать игровую дисциплину;
4. Не вести игру влажными руками.



**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 оказать первую доврачебную помощь.

**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 О.Г. Верясова О.Г.



**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 оказать первую доврачебную помощь.

**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 О.В. Верясова О.Г.