

Рассмотрено
на тренерском совете
протокол № 3
от «13» 03 20 18 г.



**Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Казанское училище олимпийского резерва»**

ИНСТРУКЦИЯ № 15-УСО

**ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ
ЗАНЯТИЙ ПО ТЕННИСУ**

1. Общие требования безопасности.

- 1.1. К занятиям по теннису допускаются обучающиеся, прошедшие предварительный медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
- 1.2. При проведении занятий по большому теннису необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий по большому теннису возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
 - падения на твердом покрытии;
 - нахождение в зоне нанесения ударов ракеткой другим обучающимся;
 - неисправном оборудовании теннисного корта и инвентаря;
 - наличии посторонних предметов на теннисном корте.
- 1.4. Обучающиеся должны быть одеты в свободную, не сковывающую движения спортивную форму, соответствующую окружающему температурному режиму, и спортивную обувь, не скользящую и не оставляющую следов на покрытии корта; Теннисный корт во время проведения занятий должен быть сухим.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

- 2.1. Убедиться в отсутствии посторонних предметов на корте.
- 2.2. Внимательно прослушать инструкции тренера.
- 2.3. Под руководством тренера-преподавателя провести физическую разминку всех групп мышц.

3. Требования безопасности во время занятий.

- 3.1. Во время занятий на корте не должны присутствовать посторонние лица.
- 3.2. Обучающийся должен знать и при выполнении заданий и упражнений уметь применять приемы само страховки и группировки во избежание получения травмы.
- 3.3. Соблюдать дисциплину.
- 3.4. Начинать занятие, делать остановки на занятии и заканчивать занятие только по команде (сигналу) тренера-преподавателя, не приступать к выполнению упражнений и учебных заданий без команды тренера-преподавателя;
- 3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя.

- 3.6. Строго выполнять правила занятий.
- 3.7. Избегать толчков, ударов и столкновений с другими обучающимися.
- 3.8. Не выполнять упражнения, не убедившись в их безопасности для себя и окружающих.
- 3.9. Не выполнять упражнение, не предусмотренное заданием тренера-преподавателя.
- 3.10. Использовать спортивное оборудование и инвентарь только по прямому назначению.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

- 4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятие продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
- 4.2. При получении обучающимися травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации, при необходимости сопроводить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из помещения через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

- 5.1. Проверить по списку наличие всех обучающихся.
- 5.2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.