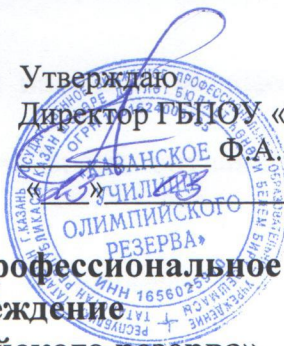


Рассмотрено
на тренерском совете
протокол № 3
от «13» 03 20 18 г.

Утверждаю
Директор ГБПОУ «КазУОР»
Ф.А. Ахмадуллин
«13» 03 20 18 г.



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

ИНСТРУКЦИЯ № 03-УСО

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

1. Общие требования безопасности.

1.1. К занятиям по волейболу допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

1.2. При проведении занятий по волейболу необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. Опасность возникновения травм:

- при падении на твердом покрытии;
- при нахождении в зоне удара;
- при блокировке мяча;
- при наличии посторонних предметов на площадке и вблизи.

1.4. При проведении занятий по волейболу должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой медицинской помощи при травмах.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися, проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на площадке и вблизи.

2.3. Провести физическую разминку всех групп мышц.

3. Требования безопасности во время занятий.

3.1. Во время занятий вблизи площадки не должно быть посторонних лиц.

- 3.2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях обучающийся должен уметь применять приемы самостраховки.
- 3.3. Соблюдать игровую дисциплину, особенно во время обучающих тренировок.
- 3.4. Не заниматься с влажными руками.
- 3.5. При температуре воздуха + 10 град. одевать спортивный костюм.
- 3.6. Пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.).

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

- 4.1. При появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- 4.2. При возникновении пожара немедленно прекратить занятие, эвакуировать обучающихся, сообщить о пожаре в пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.
- 4.3. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

- 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.