

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



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

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

**ИНСТРУКЦИЯ № 09-УСО**

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

**1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.**

- 1.1. К занятиям по настольному теннису допускаются лица, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.2. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. Проводить занятия только на площадках и в залах с ровным покрытием, (без ям, канав, камне, луж и т.п. помех). Занятия по настольному теннису должны проходить на сухой площадке.
- 1.4. Тренировочные занятия по видам спорта должны проходить в соответствии с правилами, предусмотренными для конкретных видов спорта.
- 1.5. При проведении занятий по настольному теннису возможно воздействие на занимающихся следующих опасных факторов:
  - травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.
- 1.6. Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и обуви с нескользкой подошвой без каблучков.
- 1.7. Спортивный инвентарь, используемый на занятиях должен выбираться соответственно возрасту обучающегося.
- 1.8. В местах проведения занятий по настольному теннису должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
- 1.9. Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
- 1.10. При каждом несчастном случае с обучающимися, тренер-преподаватель обязан немедленно оказать первую помощь пострадавшему и сообщить администрации.
- 1.11. В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения занятий, ношения спортивной одежды и обуви, правила личной гигиены.
- 1.12. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

## **2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.**

- 2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой, защитную спортивную экипировку, предусмотренную для данного вида спорта.
- 2.2. Проверить надежность установки и крепления стоек у спортивного оборудования.
- 2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.
- 2.4. Провести перед началом занятий необходимую разминку.

## **3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.**

- 3.1 Начинать занятие, делать остановки на занятии и заканчивать занятие только по команде (сигналу) тренера-преподавателя.
- 3.2 Строго выполнять правила проведения занятия.
- 3.3 Избегать столкновений во время занятий, толчков и ударов по рукам и ногам обучающихся.
- 3.4 При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- 3.5 Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя.

## **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 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.