

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ФК и С  
«Дворец спорта «Квант»  
И.А. Матвеев  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ года

## **Меры безопасности для занимающихся игровыми видами спорта**

### **I. Общие требования безопасности.**

1.1 Для занятий игровыми видами спорта спортплощадка и оборудование должны соответствовать нормам и мерам безопасности.

#### **1.2. К занятиям физической культурой и спортом допускаются:**

12.1 Лица, имеющие медицинское заключение врача о допуске к занятиям физической культурой и спортом.

1.2.2 Имеющие спортивную форму и обувь, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

1.2.3. Прошедшие инструктаж по мерам безопасности при занятиях игровыми видами спорта.

1.2.4. Имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

#### **1.3.Занимающиеся должны:**

1.3.1. Иметь коротко остриженные ногти.

1.3.2. Заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера.

1.3.3.Бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению.

1.3.3. Знать и соблюдать простейшие правила игры.

1.3.4. Знать и выполнять настоящую инструкцию.

1.3.5. За несоблюдение мер безопасности занимающиеся могут быть не допущены или отстранены от участия в учебном процессе.

### **II. Требования безопасности перед началом занятий.**

#### **Занимающийся должен:**

2.1 Являться на тренировку строго в определенное время (согласно расписания занятий).

2.2 Переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь.

2.3 Снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, серёжки и т.д.).

2.4 Убрать из карманов спортивной формы режущие, колющие и другие посторонние предметы.

2.5 Под руководством тренера подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий.

2.6 Под наблюдением тренера положить мячи на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения упражнений.

2.7 Убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на уроке.

2.8 По команде тренера встать в строй для общего построения.

### **III. Требования безопасности во время занятий. При выполнении упражнений в движении занимающийся должен:**

- 3.1 Беспрекословно соблюдать установленный тренером порядок тренировки и дисциплину;
- 3.2 Избегать столкновений с другими учащимися, «перемещаясь спиной», смотреть через плечо.
- 3.3 Исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры.
- 3.4 Соблюдать интервал и дистанцию.
- 3.5 Быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими учащимися.
- 3.6 По окончании выполнения упражнений потоком вернуться на своё место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала. **Занимающимся нельзя:**
- 3.7 Покидать место проведения занятия без разрешения тренера.
- 3.8 Толкаться, ставить подножки.
- 3.9 Жевать жевательную резинку.
- 3.10 Мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений.
- 3.11 Пользоваться оборудованием и инвентарем без разрешения тренера.
- 3.12 Пользоваться неисправным оборудованием и инвентарем.
- 3.12 Покидать спортивный зал без разрешения тренера.
- 3.13 Самостоятельно (в отсутствии или без разрешения тренера) выполнять сложные элементы.

### **IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.**

#### **Занимающиеся должны:**

- 4.1 При получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера;
- 4.2 При возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

### **V. Требования безопасности по окончании занятий. Занимающиеся должны:**

- 5.1. Под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения.
- 5.2. Организованно покинуть место проведения занятия;
- 5.3. Переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь
- 5.3. Вымыть с мылом руки.

**Составил: Заместитель директора ДС «Квант»**

