МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ГОРА-ПОДОЛЬСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

ГРАЙВОРОНСКОГО РАЙОНА БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

Утверждаю

Директор школы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.Г.Беспалов

**ИНСТРУКЦИЯ №**

**ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ВОЛЕЙБОЛУ**

г.Гора-Подол –

**ИНСТРУКЦИЯ №**

**ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ**

по волейболу.

**Общие требования безопасности**

1. К занятиям по волейболу 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 блокировке мяча;

—      при наличии посторонних предметов на площадке и вблизи;

3. У тренера-учителя 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 сухом полу.

**Требования безопасности перед началом занятий**

1. Надеть спортивную  форму и обувь с нескользкой подошвой.

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

3. Провести физическую разминку всех групп мышц

4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в волейбол.

5. Коротко остричь ногти.

**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 приёмы само страховки.

4. Соблюдать игровую дисциплину, особенно во время обучающих тренировок.

5. Не вести игру влажными руками.

6. При температуре воздуха +10 град. одевать спортивный костюм.

7. Пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.)

**Требования безопасности в аварийных ситуациях**

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю - тренеру.

2. При получении  травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.

3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать   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. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить учителю-тренеру.