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

ГРАЙВОРОНСКОГО РАЙОНА БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

**УТВЕРЖДЕНО                                                                  УТВЕРЖДАЮ**

Председатель профкома \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_                       Директор школы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«     » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2013г.

**ИНСТРУКЦИЯ №**

**ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ**

г.Гора-Подол – 2013г.

**ИНСТРУКЦИЯ**

**ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ**

по настольному теннису.

**Общие требования безопасности**

1. К занятиям по настольному теннису 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 наличии посторонних предметов вблизи стола;

—      при неисправных ракетках

—      при игре на слабо укреплённом столе

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 вблизи стола.

3. Провести физическую разминку.

4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в настольный теннис.

**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.

5. Не вести игру влажными руками.

**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. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

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