Автономная некоммерческая организация дополнительного образования
«Спортивная школа «Путь к победе»
(АНО ДО "СШ "Путь к победе")

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по учебно-воспитательной работе
АНО ДО «СШ «Путь к победе»
_____О.С. Матвеева
«26» августа 2024 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор
АНО ДО «СШ «Путь к победе»
_____А.А. Минаев
Приказ № 317-ОД от «26» августа 2024 года

ПРИНЯТО
На заседании педагогического совета
АНО ДО «СШ «Путь к победе»
Протокол № 3
«26» АВГУСТА 2024 года

И Н С Т Р У К Ц И Я
И Т Б 0 3 / 2 0 2 4
по технике безопасности обучающихся на учебно-тренировочных занятиях в спортивном зале в АНО ДО «СШ «Путь к победе»

Введена в действие с 26 августа 2024 года

Краснодар
2024

Содержание

1. Назначение документа....3
2. Область применения....3
3. Общие положения....3
4. Требования техники безопасности перед началом учебно-тренировочных занятий....3
5. Требования техники безопасности во время учебно-тренировочного процесса....4
6. Требования техники безопасности при несчастных случаях и в аварийных ситуациях....5
7. Требования техники безопасности по окончании учебно-тренировочного занятия....5
8. Лист ознакомления....6

1. Назначение документа

Настоящая инструкция по технике безопасности разработана на основании требований Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания", Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

2. Область применения

Настоящая Инструкция предусматривает основные требования по технике безопасности для обучающегося на учебно-тренировочных занятиях АНО ДО «СШ «Путь к победе».

3. Общие положения

Обучающийся обязан:

– соблюдать требования настоящей инструкции, инструкции о мерах пожарной безопасности;

– незамедлительно сообщать непосредственному тренеру-преподавателю по баскетболу о произошедших с ним или другими обучающимися несчастных случаях, травмах, неисправностях оборудования и т.д.

Спортсмен должен знать местоположение главных и запасных выходов, путей эвакуации в случае аварии или пожара.

Спортсмен должен: иметь опрятную спортивную форму (трусы, майку, футболку, спортивный костюм, трико, чистую обувь: кеды, кроссовки), соответствующую погодным условиям и виду спорта; выходить из раздевалки по первому требованию тренера-преподавателя по баскетболу; бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению; иметь коротко остриженные ногти; знать и выполнять инструкцию по технике безопасности.

Обучающемуся запрещается: резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны в раздевалке, спортивном зале; вставлять в розетки посторонние предметы; пить холодную воду до и после учебно-тренировочного занятия; заниматься на непросохшей площадке, скользком и неровном грунте.

Обучающийся должен знать и соблюдать правила личной гигиены.

Обучающийся сообщает тренеру-преподавателю по баскетболу о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей, об ухудшении состояния своего здоровья, в том числе о проявлении признаков острого заболевания.

Запрещается употреблять алкогольные напитки, токсические и наркотические вещества, а также находиться на территории в АНО ДО «СШ «Путь к победе» в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения.

Принимать пищу разрешается только в специально обозначенных и оборудованных местах.

Курить на территории в АНО ДО «СШ «Путь к победе» запрещается.

4. Требования техники безопасности перед началом учебно-тренировочных занятий

Перед началом учебно-тренировочного занятия обучающийся должен:

– переодеться в раздевалке, надеть спортивную форму и обувь;

– снять с себя предметы, представляющие опасность для других обучающихся (серьги, часы, браслеты и т. д.); у

– убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;

– под руководством тренера-преподавателя по баскетболу приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;

– с разрешения тренера-преподавателя по баскетболу выходить на место проведения занятия;

– по команде тренера-преподавателя по баскетболу встать в строй для общего построения.

5. Требования техники безопасности во время учебно-тренировочного процесса

Во время тренировочного процесса обучающийся должен:

– внимательно слушать и четко выполнять задания тренера-преподавателя по баскетболу;

– брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения только с разрешения тренера-преподавателя по баскетболу;

– во время передвижений смотреть вперед, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;

– выполнять упражнения с исправным инвентарем и заниматься на исправном оборудовании.

Обучающемуся запрещается:

– покидать место проведения занятия без разрешения тренера-преподавателя по баскетболу;

– совершать хаотичные движения (толкаться, ставить подножки в строю и движении); виснуть на кольцах;

– жевать жевательную резинку;

– мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;

– выполнять упражнения с влажными ладонями;

– резко изменять направление своего движения.

В спортивном зале не разрешается заниматься без тренера-преподавателя по баскетболу.

На занятиях запрещается иметь в одежде и принадлежностях колющие и режущие предметы (булавки, заколки и т.п.)

Выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя по баскетболу.

При выполнении упражнений в движении обучающийся должен:

– избегать столкновений с другими обучающимися;

– перемещаясь спиной, смотреть через плечо;

– исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;

– соблюдать интервал и дистанцию;

– быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими обучающимися;

– по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.

Ведение мяча:

– выполнять ведение мяча с поднятой головой;

– при изменении направления убедиться, что на пути нет других обучающихся, с

которыми может произойти столкновение;

– после выполнения упражнения взять мяч в руки и крепко его держать.

Передача:

– ловить мяч открытыми ладонями, образующими воронку;

– прежде чем выполнить передачу, убедиться, что партнер готов к приему мяча;

– следить за полетом мяча;

– соизмерять силу передачи в зависимости от расстояния до партнера; помнить, что нельзя бить мяч ногой, бросать друг в друга.

Бросок:

– выполнять бросок по кольцу способом, указанным тренером-преподавателем по баскетболу;

– при подборе мяча под щитом контролировать отскок мячей других спортсменов.

Не рекомендуется:

– толкать другого обучающегося, бросающего мяч в прыжке;

– при броске в движении хвататься за сетки, виснуть на кольцах;

– бить рукой по щиту;

– при попадании в корзину двух и более мячей выбивать их другим мячом;

– бросать мячи в заградительные решетки.

Во время игры обучающийся должен:

– следить за перемещением игроков и мяча на площадке;

– избегать столкновений;

– по свистку прекращать игровые действия.

Нельзя:

– толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам;

– хватать игроков соперника, задерживать их продвижение;

– широко расставлять ноги и выставлять локти;

– во время броска дразнить соперника, размахивать руками перед его глазами.

6. Требования техники безопасности при несчастных случаях и в аварийных ситуациях

Обучающийся должен:

– при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя по баскетболу;

– при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя, покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации.

7. Требования техники безопасности по окончании учебно-тренировочного занятия

По окончании работы обучающийся обязан под руководством тренера-преподавателя по баскетболу убрать спортивный инвентарь в места его хранения; организовано покинуть место проведения учебно-тренировочного занятия; переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь; вымыть с мылом руки.

8. Лист ознакомления

Ф.И.О., должность работника	Дата	Подпись	Наименование подразделения