

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МБУ ДО СШОР №5 г.Туапсе
МО Туапсинский район
_____Караказян А.А.
«__» _____20__ г.

ИНСТРУКЦИЯ № ТБ_____
по технике безопасности для обучающихся
при проведении занятий по настольному теннису

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. Для занятий настольным теннисом спортплощадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

1.2. К занятиям допускаются обучающиеся:

- пригодные по состоянию здоровья;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений.

Обучающийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать простейшие правила игры;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, спортивную обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на уроке;
- убедиться в безопасности места занятий и применяемого спортивного инвентаря (пол должен быть сухим и ровным, теннисный стол должен быть закреплён и установлен неподвижно, теннисная ракетка не должна иметь трещин, ручка ракетки не должна быть скользкой);
- по команде тренера-преподавателя приступить к выполнению задания или игре.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

- 3.1. При выполнении упражнений обучающийся должен:
- избегать столкновений с другими обучающимися;
 - на месте занятий не должно быть посторонних лиц, с которыми может произойти столкновение;
 - следить за тем, чтобы пол на месте занятий был сухим и ровным, в противном случае доложить тренеру-преподавателю и остановить выполнение задания;
 - соблюдать рабочую тишину в зале, не отвлекаться на посторонние разговоры с партнёром;
 - периодически вытирать руки полотенцем;
 - выполнять только то задание, которое поручил тренер-преподаватель.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

Обучающийся должен:

- 4.1. При получении травмы или ухудшении самочувствия:
- прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;
 - под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
 - организованно покинуть место проведения занятия;
 - переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
 - вымыть с мылом руки.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.