

**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 сухой и ровный, в противном случае доложить тренеру-преподавателю и остановить выполнение задания;
  - соблюдать рабочую тишину в зале, не отвлекаться на посторонние разговоры с партнёром;
  - периодически вытираять 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.