

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Автономного учреждения
«Управление спортивных сооружений
Республики Марий Эл»


А.В. Сидоркин
« 08 » 2023 г.

**Инструкция по технике безопасности при оказании
физкультурно-оздоровительных услуг по физической
подготовке и физическому развитию (ОФП с элементами
волейбола)**

1. Общие требования

1.1. К занятиям по волейболу, в соответствии с заключенным договором между АУ «УСС Республики Марий Эл» и лицом, допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности и расписавшиеся в соответствующем журнале, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие медицинских противопоказаний для занятий физической культурой и спортом.

1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по волейболу возможно воздействие на занимающихся опасных факторов:

- травмы при несоблюдении техники безопасности на занятии;
- травмы при несоответствующем поведении на занятии;
- нарушение врачебных требований и гигиенических условий;
- игра отличается высокой динамикой, скоростно-силовой работой переменной мощности;
- несоответствие экипировки занимающегося с условиями занятий;
- причинами травм могут стать главным образом падения, прыжки, контакт с мячом, плохо подготовленная площадка;
- наиболее типичные травмы – растяжения, ушибы; реже – переломы, вывихи;
- непроведение разминки перед занятием может повлечь за собой растяжения и разрывы мышц голени, ахиллова сухожилия, связок голеностопного сустава, повреждения коленного сустава.

1.4. Занятия по волейболу должны проводиться на сухих спортивных площадках и в залах стандартных размеров, отвечающих требованиям правил игры.

1.5. Все занимающиеся должны быть в спортивной форме.

1.6. При проведении занятий по волейболу должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.7. В случае, если услуги получает несовершеннолетний, ознакомление с настоящими правилами производится законным представителем, который обязуется довести эти правила до несовершеннолетнего и перед каждым занятием напоминать эти правила.

1.8. О каждом несчастном случае с занимающимися тренер обязан немедленно сообщить администрации спортивного объекта, оказать первую помощь пострадавшему, обеспечить вызов скорой помощи (при необходимости), обеспечить использование аптечки для оказания помощи.

1.9. В процессе занятий тренер и занимающиеся должны соблюдать правила нахождения на спортивном объекте, правила личной гигиены.

1.10. Запрещается брать спортивный инвентарь, заниматься на спортивных объектах самостоятельно, без тренера.

1.11. Занимающиеся и лица, допустившие невыполнение или нарушение данной инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности в соответствии с законодательством Российской Федерации и немедленно отстраняются от занятий до повторного прохождения инструктажа, а со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

1.12. На территории и в помещениях АУ «УСС Республики Марий Эл» запрещено курение табака, потребление никотиносодержащей продукции, использование кальянов.

2. Правила техники безопасности перед началом занятий

2.1. Переодеться в раздевалке, надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висячие сережки и т. д.), ногти должны быть коротко острижены, не брать с собой телефон и другие предметы.

2.3. Убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы.

2.4. Под руководством тренера подготовить инвентарь, проверить надежность установки и крепления волейбольных стоек, сетки.

2.5. Проверить состояние пола спортзала. Пол должен быть ровным, чисто вымытым и сухим.

2.6. Перед занятием или игрой обязательна хорошая разминка для всех групп мышц и суставов.

2.7. Обо всех случаях травм или недомоганий занимающийся должен сообщить тренеру или администрации спортивного объекта.

3. Правила техники безопасности во время занятий

3.1. Во время занятий вблизи игровых зон не должно быть посторонних лиц.

3.2. Начинать, делать остановки и заканчивать упражнения только по команде (сигналу) тренера.

3.3. Строго соблюдать правила игры в волейбол.

3.4. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

3.5. При выполнении прыжков игрок должен применять приёмы самостраховки, приземляться на обе ноги на всю стопу.

3.6. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.7. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера.

3.8. Не вести игру влажными руками.

3.9. При температуре воздуха +10 град. надеть спортивный костюм.

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

3.11. При сигнале о прекращении выполнения упражнения все обязаны взять мячи в руки и выслушать методические указания тренера.

3.12. Выполнять только то упражнение, которое было дано тренером.

3.13. При выполнении специальных силовых упражнений соблюдать необходимую дистанцию и интервал.

3.14. Использовать спортивное оборудование и инвентарь только по прямому назначению.

4. Правила техники безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При плохом самочувствии или травмах занимающийся должен сообщить тренеру или администрации спортивного объекта.

4.2. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру, администрации спортивного объекта. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.3. При возникновении пожара в спортивном зале сообщить о пожаре тренеру и администрации спортивного объекта, и немедленно прекратить занятие, организованно под руководством тренера эвакуироваться из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы.

5. Правила техники безопасности по окончании занятий

5.1. Под руководством тренера убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

5.2. Тщательно проветрить спортивный зал.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь, принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

Список нормативно-правовых актов.

1. Постановление Правительства Российской Федерации от 30.01.2023 №129 «Об утверждении Правил оказания физкультурно-оздоровительных услуг».
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 06.09.2021 №2466-р.
3. ГОСТ Р52024-2003 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные».
4. ГОСТ Р52025-2003 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные».

Согласовано:

Специально по поручению тренера Плещинского Е.М. З.ф.
Зам. директора Зининой Л.А. Колеусов А.Г.
Катальник ЦРПС М. Андреевич.Б