

ИНСТРУКЦИЯ № _____ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФУТБОЛУ.

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.

1.1. К занятиям по футболу допускаются:

- дети и подростки, прошедшие медицинский осмотр
- прошедшие инструктаж по технике безопасности.

При нахождении в спортивном зале (футбольном поле) занимающиеся обязаны соблюдать данную инструкцию. Занятия в зале проводятся по расписанию, утвержденному директором МБУ «СШ №6».

1.2. Опасность возникновения травм:

- при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- при выполнении упражнений без разминки;
- при нахождении в зоне удара;
- при наличии посторонних предметов на поле;
- при слабо укрепленных воротах;
- при игре без надлежащей формы (щитки, бутсы и т.д.);
- при грубой игре и невыполнении требований судьи.

3. У тренера должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.

1. Занятия по футболу проводятся на стадионах, футбольных полях и залах, отвечающих требованиям безопасности. Тренер о начала занятий проверяет состояние и готовность футбольного поля и наличие исправного инвентаря, прочность ворот, наличие посторонних предметов на поле.

2. Занимающийся должен до начала занятий надеть спортивную футбольную форму (спортивный костюм, майка, трусы), специальную обувь и прибыть в зал (на футбольное поле) до начала занятий.

3. Провести физическую разминку.

4. Внимание: опоздавшие к началу тренировки или игры занимающиеся допускаются к занятиям только с разрешения тренера.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.

1. На занятиях необходимо строго соблюдать дисциплину, не применять грубые и опасные приемы, выполнять требования и указания тренера, судьи.

2. Все занимающиеся должны быть в футбольной форме, специальной обуви и защитной экипировке.

3. Во время занятий в зале, на поле не должно быть посторонних лиц.

4. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях футболист должен уметь применять приёмы самостраховки.

5. Знать правила игры и строго им следовать.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

1. При плохом самочувствии прекратить заниматься и сообщить об этом тренеру.

2. При получении травмы срочно обратиться к тренеру или к медицинскому работнику.

3. При возникновении чрезвычайных ситуаций (пожар, угроза затопления, угроза террористического акта и т.д.) следует срочно покинуть спортивный зал или футбольное поле в сопровождении тренера или сотрудника школы.

5. 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 тренеру.