

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ ДО СШ «Прометей»

С.Н. Караваев

1 сентября 2024 г.

Инструкция по технике безопасности, охране жизни и здоровья обучающихся МБУ ДО СШ «Прометей» на учебно – тренировочных занятиях по настольному теннису.

Общие требования безопасности.

1. К занятиям по настольному теннису допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
 - при падении на твердом покрытии;
 - при нахождении в зоне удара;
 - при неисправных ракетках;
 - при наличии посторонних предметов вблизи стола;
 - при игре на слабо укрепленном столе.
3. У тренера - преподавателя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры;
5. Занятия должны проходить на сухой площадке или на сухом полу.

Требования безопасности перед началом занятий.

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.
2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов ям, луж, и т. д.;
3. Провести физическую разминку всех групп мышц;
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в настольный теннис.

Требования безопасности во время занятий.

1. Во время занятий вблизи игровых столов не должно быть посторонних лиц;
2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приемы самостраховки;
3. Соблюдать игровую дисциплину;
4. Не вести игру влажными руками.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру - преподавателю;
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру - преподавателю;
3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказать первую доврачебную помощь.

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 - преподавателю;

