

**Государственное
бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей детский оздоровительно-
образовательный центр «МАЯК»**

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ ДОД ДООЦ «Маяк»

_____ А.А. Заикин

« ____ » апреля 2016 года

**Инструкция
по охране труда на занятиях по футболу**

1. Общие требования безопасности

- 1.1. К занятиям по футболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
- 1.2. Обучающийся должен знать и выполнять настоящую инструкцию.
- 1.3. График проведения учебно-тренировочных занятий определяется расписанием, утверждённым директором учреждения.
- 1.4. Опасными факторами являются:
 - физические (твёрдое покрытие или грунт, спортивное оборудование и инвентарь, опасное напряжение в электросети, система вентиляции и др.);
 - химические (пыль и др.).
- 1.5. Обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
- 1.6. Обучающиеся должны знать место нахождения аптечки и уметь оказывать первую доврачебную помощь.
- 1.7. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, проводящему занятие.
- 1.8. Обучающимся запрещается без разрешения тренера-преподавателя, подходить к имеющимся в спортивном зале, на площадке и во вспомогательных помещениях (раздевалки, душевые и т.п.) оборудованию и инвентарю и пользоваться им.
- 1.9. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и

правил техники безопасности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

- 2.1. Для занятий все занимающиеся обязаны быть в спортивной форме (спортивный костюм, майка, трусы) и однотипной спортивной обуви.
- 2.2. Для учебно-тренировочных занятий на открытых площадках необходимо быть в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующей сезону и погоде.
- 2.3. С разрешения тренера-преподавателя проводящего занятие, пройти в раздевалку, переодеться в спортивную форму и пройти в зал.
- 2.4. Разрешается брать с собой на занятие только вещи, необходимые для тренировки.
- 2.5. Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.
- 2.6. Обеспечить индивидуальный водно-питьевой режим (каждый обучающийся должен иметь индивидуальный источник питья).
- 2.7. Проводить занятия в спортивном зале после влажной уборки запрещается.
- 2.8. Опоздавшие к началу занятия или игры не допускаются к ней.

3. Требования безопасности во время занятий.

3.1. Во время занятий обучающийся обязан:

- Соблюдать настоящую инструкцию.
- Строго соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания судьи, тренера-преподавателя, капитана команды.
- Во время проведения игр, обучающиеся должны соблюдать игровую дисциплину, не применять грубых и опасных приемов, вести игру согласно правилам соревнований.
- При поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
- Использовать спортивный инвентарь только с разрешения и под руководством тренера-преподавателя, проводящего занятие.
- При выполнении прыжков, при случайных столкновениях и падениях футболист должен уметь применять самостоятельную страховку.
- Во избежание столкновений, при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке, на игровых площадках и беговых дорожках исключить резкие остановки во время игры и бега.

3.2. Обучающимся запрещается:

- Выполнять любые действия без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятие.
- Использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению.
- Бить мячом в стены и потолок зала, в электронные табло и ограждения.
- Вносить в спортивный зал и выносить из него любые предметы без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятие.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

- 4.1. При плохом самочувствии, возникновении болей в суставах и мышцах, кровотечении обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- 4.2. При возникновении неисправности оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом педагогу. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования или инвентаря.
- 4.3. При получении обучающимся травмы сообщить тренеру-преподавателю, проводящему занятие.
- 4.4. При необходимости и возможности помочь тренеру-преподавателю оказать пострадавшему первую помощь и вызвать «скорую помощь».
- 4.5. При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании и др.), немедленно прекратить занятия, организованно, под руководством тренера покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

- 5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.2. Организованно покинуть место проведения занятий.
- 5.3. Снять спортивный костюм и спортивную обувь. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
- 5.4. При обнаружении неисправности оборудования, системы вентиляции, работы сантехнических систем, нарушении целостности окон, проинформировать об этом тренера-преподавателя, проводившего занятия.