

Утверждаю
Директор МАОУ «Ульяновская СОШ»
Узерцов Ю.Л.



Инструкция по технике безопасности для обучающихся на занятиях по баскетболу

1. Общие требования безопасности

- 1.1. К занятиям по баскетболу допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
- 1.2. Всем обучающиеся должны знать, что во время занятий баскетболом чаще всего травмы возникают при:
 - падении на твердое покрытие;
 - ударе мячом;
 - столкновениях игроков;
 - наличии посторонних предметов на площадке или вблизи нее.
- 1.3. Во время игры, обучающиеся должны быть одеты в спортивную форму и обувь.
- 1.4. Занятия баскетболом проводятся на сухой площадке.
- 1.5. О наличии посторонних предметов на полу и на площадке необходимо незамедлительно сообщить учителю.

2. Требования к безопасности перед началом, во время и по окончании занятий

- 2.1. Перед началом занятий обучающиеся обязаны:
 - коротко остричь ногти, снять с себя все украшения (кольца, перстни, цепочки, браслеты, серьги, часы и т.п. предметы);
 - надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой;
 - провести разминку всех групп мышц;
 - внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол.Обучающиеся, которые постоянно носят очки, должны закрепить их специальной резинкой.
- 2.2. Во время занятий обучающиеся обязаны:
 - соблюдать игровую дисциплину;
 - при выполнении прыжков, в случае столкновений и падений применять приемы самостраховки;
 - вести игру сухими руками.Желательно, чтобы во время игры обучающиеся пользовались защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.).
- 2.3. По окончании занятия обучающиеся обязаны снять спортивную форму и спортивную обувь, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

3. Требования к безопасности в особых ситуациях

- 3.1. При плохом самочувствии обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом учителю (тренеру).
- 3.2. О получении травмы в ходе игры обучающийся должен немедленно сообщить учителю (тренеру) и попросить замену.