

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ СШ №5
Назарян Ю.Э. _____
«14» _____ 2019г.



ИНСТРУКЦИЯ
ПО ОХРАНЕ ТРУДА ДЛЯ
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТЕННИСОМ

№ ИОТ 048-2019

1. Общие требования безопасности

1.1. Для занятий настольным теннисом спортплощадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

1.2. К занятиям допускаются занимающиеся:

- пригодные по состоянию здоровья;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений.

Занимающийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать простейшие правила игры;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

2. Требования безопасности перед началом занятий

Занимающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, спортивную обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на уроке;
- убедиться в безопасности места занятий и применяемого спортивного инвентаря (пол должен быть сухим и ровным, теннисный стол должен быть закреплён и установлен неподвижно, теннисная ракетка не должна иметь трещин, ручка ракетки не должна быть скользкой);
- по команде тренера приступить к выполнению задания или игре.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. При выполнении упражнений занимающийся должен:

- избегать столкновений с другими занимающимися;
- на месте занятий не должно быть посторонних лиц, с которыми может произойти столкновение;
- следить за тем, что бы пол на месте занятий был сухой и ровный, в противном случае доложить тренеру и остановить выполнение задания;
- соблюдать рабочую тишину в зале, не отвлекаться на посторонние разговоры с партнёром;
- периодически вытирать руки полотенцем;
- выполнять только те задания, которые поручил тренер.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

Занимающийся должен:

4.1. При получении травмы или ухудшении самочувствия:

- прекратить занятия и поставить в известность тренера;
- под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Разработал:

Иоффе К.С.

Специалист по охране труда

