|  |  |
| --- | --- |
| СогласованоПредседатель профкома\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*(подпись, инициалы, фамилия)* *«\_\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_г.*  | Утверждаю Директор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*(подпись, инициалы, фамилия)**«\_\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_г* |

**ИНСТРУКЦИЯ**

**ПО ОХРАНЕ ТРУДА НА ЗАНЯТИЯХ БАСКЕТБОЛОМ.**

**ИОТ №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_**

**1.Общие требования безопасности**

1.1. К занятиям по баскетболу допускаются лица в возрасте от 6 до 18 лет, по медицинским показаниям не имеющие противопоказаний для занятий баскетболом , и прошедшие инструктаж по технике безопасности по время занятий баскетболом.

1.2. Во время занятий баскетболом могут возникнуть травмоопасные ситуации:

* при падении на твердом покрытии;
* при выполнении упражнений без разминки;
* при ударе мячом;
* при столкновениях;
* при наличии посторонних предметов на площадке и вблизи её.

Для предупреждения травм необходимо использовать индивидуальные средства защиты, такие как наколенники, налокотники, фиксирующие повязки, при необходимости использовать спортивное тейпирование для локализации поврежденного сустава или группы мышц, или одной отдельной мышцы.

Педагогу дополнительного образования (тренеру-преподавателю) соблюдать строго методику обучения, а обучающимся, технику выполнения технических элементов игры и других двигательных упражнений.

1.3. На месте проведения занятий должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания доврачебной помощи пострадавшим.

1.4. Обучающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной особенностями и правилами игры в баскетбол.

1.5. Занятия должны проходить на организованных для баскетбола местах (открытая плоскостная площадка, спортивный зал), которые должны соответствовать техническим и санитарно-гигиеническим требованиям.

1.6. В холодную, ветреную и дождливую погоду занятия с мячами на открытой площадке не проводятся.

1.7. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

**2.Требования безопасности перед началом занятий.**

2.1. Надеть спортивную форму и обувь на нескользкой подошве.

2.2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на площадке и вблизи её.

2.3. Подготовить спортивный инвентарь и оборудование необходимый для образовательной (учебной, игровой, соревновательной, диагностической, тренировочной) деятельности.

2.4. Провести разминку всех групп мышц.

2.5. Внимательно прослушать инструктаж по правилам безопасного поведения во время занятий баскетболом.

2.6. Коротко остричь ногти, снять все украшения (кольца, перстни, цепочки, браслеты, серьги, часы и т.д.), длинные волосы собрать в пучок и/или закрепить заколкой, резинкой.

2.7. Очки должны закрепляться резинкой и иметь роговую оправу.

**3.Требования безопасности во время занятий**

3.1. Во время занятий вблизи площадки не должно быть посторонних лиц и предметов.

3.2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях обучающийся должен уметь применять приёмы самостраховки.

3.3. Соблюдать дисциплину как во время учебных занятий, так и во время учебных игр.

3.4. Все упражнения начинать выполнять и заканчивать только по команде педагога дополнительного образования (тренера-преподавателя).

3.5. Не выполнять упражнения с мячом влажными руками, и на мокрой поверхности пола.

3.6. Вспомогательный инвентарь и спортивное оборудование должны соответствовать возрастным, половым особенностям обучающихся.

3.7. Педагогу дополнительного образования (тренеру-преподавателю) необходимо на занятии при формировании пар, троек, четверок, учитывать уровни подготовленности каждого обучающегося. Регулировать дозированную нагрузку и периоды отдыха.

3.8. Для занятий на улице при температуре воздуха +100С одевать спортивный костюм.

3.9. Во время образовательного процесса, учебных игр использовать инвентарь и оборудование соответствующий техническим условиям, вручную проклеенные или прошитые мячи к использованию не допускаются.

3.10. Не использовать баскетбольные щиты имеющие трещины или сколы.

**4.Требования безопасности в аварийных ситуациях**

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом педагогу дополнительного образования (тренеру-преподавателю).

4.2. При проявлении первых признаков утомления необходимо снизить физическую нагрузку, провести восстанавливающие мероприятия.

4.3. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся педагогу дополнительного образования (тренеру-преподавателю).

4.4. Все обучающиеся должны знать о профилактике характерных спортивных травм и уметь оказывать доврачебную помощь.

4.5. При получении обучающимся травмы немедленно оказать ему доврачебную помощь, сообщить о случившемся администрации; вызвать карету скорой медицинской помощи при необходимости доставить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.6. В случае внезапного изменения погодных условий (дождь, сильный ветер, ураган и т.п.), занятия на открытой площадке прекратить, а обучающихся организованно проводить в помещение.

**5.Требования безопасности по окончании занятий**

5.1. Убрать спортивный инвентарь, оборудование в места для его хранения.

5.2. Выключить электроприборы, закрыть окна, фрамуги.

5.3. Снять спортивную форму и спортивную обувь.

5.4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5.5. Уходя из раздевалки и душевой комнаты, выключить электроприборы, перекрыть воду.

5.6. О всех недостатках, неполадках обнаруженных во время занятия, игры, сообщить педагогу дополнительного образования (тренеру-преподавателю), дежурному администратору.

Ознакомлен: педагог дополнительного образования (тренер преподаватель):

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 *(подпись, фамилия, имя отчество, дата ознакомления)*