|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| СогласованоПредседатель профкома\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(подпись) (инициалы, фамилия)*«\_\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_\_\_г* | УтверждаюДиректор\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (название образовательной организации)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(подпись) (инициалы, фамилия)*«\_\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_\_\_г*М.П. |

**ИНСТРУКЦИЯ**

**ПО ОХРАНЕ ТРУДА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФУТБОЛУ**

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

**1. Общие требования безопасности**

1.1. К занятиям по футболу допускаются лица с 6 до 18-летнего возраста, имеющие медицинский допуск к занятиям футболом, а также прошедшие инструктаж по технике безопасности.

1.2. Во время занятий футболом могут возникать факторы риска, которые могут быть причиной травм:

* при падении на твердом или мокром покрытии;
* при ударе мячом;
* при столкновениях;
* при наличии посторонних предметов на игровом или тренировочном поле;
* при нахождении в зоне удара;
* при слабо укреплённых воротах;
* при игре без надлежащей формы (щитки, бутсы и т.д.);
* при выполнении упражнений или игре без предварительной разминки.

Для предупреждения травм необходимо использовать средства защиты, педагогу дополнительного образования, тренеру-преподавателю соблюдать методику обучения, а обучающимся – технику выполнения элементов и правил игры.

1.3. На местах занятий должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшему.

1.4. Обучающиеся должны быть в спортивной форме, соответствующей требованиям правилам игры.

1.5. Занятия должны проходить на организованных для футбола местах (футбольное поле, площадка в спортивном зале – для футзала), которые должны соответствовать техническим и санитарно-гигиеническим требованиям.

1.6. В холодную, ветреную, дождливую и снежную погоду занятия футболом на открытых полях проводятся с учетом всех негативных природных факторов и требований безопасности.

1.7. За один час до занятия не рекомендуется принимать пищу и за 30 минут до занятия нежелательно употреблять какие-нибудь напитки.

1.8. После длительного перерыва по причине сезонных или иных заболеваний обучающемуся необходимо представить медицинский допуск к занятиям.

1.9. 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 футбольную форму и обувь с шипованной подошвой (бутсы) для футбольного поля и на нескользкой подошве для футзала.

2.2. Тщательно проверить отсутствие на поле посторонних предметов, наличие ям, луж и т.д.

2.3. Подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для учебного или тренировочного процесса.

2.4. Провести разминку всех групп мышц.

2.5. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в футбол.

2.6. Коротко остричь ногти, снять все украшения (кольца, перстни, цепочки, браслеты, серьги, часы и т.д.).

2.7. Обучающиеся, которые носят очки, должны их на время занятий закрепить резинкой или заменить на линзы.

2.8. Заходить на место проведения занятий только с разрешения тренера-преподавателя, педагога дополнительного образования.

**3. Требования безопасности во время занятий**

3.1. Во время занятий на футбольном поле не должно быть посторонних предметов и лиц, не занимающихся в данном объединении, группе.

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

3.3. Соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приёмы.

3.4. За воротами и в 10 метрах для открытых полей, 3 метрах для спортивного зала, не должны находиться посторонние лица и предметы.

3.5. Все упражнения выполнять только по команде педагога дополнительного образования, тренера-преподавателя.

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

3.7. Соблюдать дисциплину, не проявлять агрессивных действий во время игровых и учебных упражнений.

3.8. Необходимо при формировании команд для учебных и тренировочных игр учитывать уровень подготовленности каждого обучающегося, постоянно регулировать физическую нагрузку и периоды отдыха.

3.9. При температуре воздуха +100 С и силе ветра более 3-5 м/сек надевать спортивный костюм.

3.10. Во время учебного и тренировочного процессов, учебных игр использовать инвентарь и оборудование, соответствующие техническим условиям, возрастным категориям обучающихся.

**4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

4.1. При плохом самочувствии обучающемуся нужно прекратить занятие 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 спортивных травм и уметь оказывать первую помощь.

4.5. В случае внезапного изменения погодных условий (сильный ветер, ливневый дождь, ураган и т.п.), занятия на открытом поле прекратить, а обучающихся завести в помещение.

4.6. При получении обучающимся травмы немедленно оказать ему первую помощь, сообщить о случившемся администрации; при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу.

4.7. В случае чрезвычайной обстановки действовать согласно инструкции при сложившейся ситуации.

**5. Требования безопасности по окончании занятий**

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

5.2. Если занятие проходило в спортивном зале, выключить электроприборы, закрыть окна, фрамуги.

5.3. Довести обучающихся с футбольного поля до раздевалки.

5.3. Снять спортивную форму и спортивную обувь.

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

5.5. Уходя, в раздевалках и душевых выключить электроприборы, 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)*