|  |  |
| --- | --- |
| Согласовано Председатель профкома  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  *(подпись, инициалы, фамилия)*  *Пр.№\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*  *«\_\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_\_г.* | Утверждаю Директор (название образовательной организации) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  *(подпись, инициалы, фамилия)*  *«\_\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_\_\_г* |

М.П.

**ИНСТРУКЦИЯ**

**ПО ОХРАНЕ ТРУДА и ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ**

**НА ЗАНЯТИЯХ ВОЛЕЙБОЛОМ**

**ИОТ №\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_**

**1.Общие требования безопасности**

1.1. К занятиям допускаются лица от 5 до 18 лет, прошедшие медицинский осмотр, не имеющие противопоказания и прошедшие инструктаж по технике безопасности.

1.2. Во время занятий волейболом могут быть ситуации, получения характерных травм:

* при падении на твердом покрытии;
* при нахождении в зоне удара;
* при блокировке мяча;
* при наличии посторонних предметов на площадке и вблизи её;
* при выполнении упражнений или игре без предварительной разминки;

для предупреждения травм необходимо использовать средства защиты: наколенники, налокотники, фиксирующие повязки;

педагогу дополнительного образования соблюдать строго методику обучения, а обучающимся, технику выполнения сложных технических элементов игры.

1.3. На местах проведения занятий должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми перевязочными средствами.

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

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

1.6. В холодную, ветреную (более 5-7 м/сек) и дождливую погоду занятия с мячом на открытых площадках не проводятся.

1.7. Период от последнего приема пищи до занятия должен составлять не менее чем 45 минут;

1.7. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда и технике безопасности, 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**

*Обучающимся:*

2.1. Прийти в раздевалку за 15 минут до начала занятия;

2.2. Спокойно, неспеша надеть спортивную форму, защитные средства, обувь с нескользкой подошвой;

2.3. Перед первым занятием внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности;

2.4. Соблюдать правила личной гигиены: ногти должны быть коротко острижены, длинные волосы собраны в пучок, очки закреплены на резинке, все предметы украшений – серьги, браслеты, цепочки, часы перед занятием снять (если серьги снять нет возможности, мочку уха необходимо заклеить лейкопластырем);

2.5. При необходимости травмированные участки тела (палец, запястье, голеностопный сустав) зафиксировать специальными средствами (голеностоп, фиксатор запястья, налокотник, пластырь, тейп и др.);

2.6. Организовано по разрешению педагога дополнительного образования (тренера-преподавателя) зайти в спортивный зал.

2.7. В сопровождении педагога дополнительного образования (тренера-преподавателя) прийти на спортивную площадку.

*Педагогу дополнительного образования, тренеру-преподавателю:*

2.8. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на месте проведения занятий (открытой площадке, и вблизи её, в спортивном зале);

2.9. Подготовить план конспект занятия, инвентарь и оборудование необходимый для учебного занятия.

2.10. Организованно привести обучающихся на спортивную площадку, спортивный зал.

**3.Требования безопасности во время занятий**

*Обучающимся:*

*3.1.* Заранее одеть средства защиты (наколенники, налокотники), напульсник при необходимости;

3.2. Под руководством педагога дополнительного образования (тренера - преподавателя) или по его распоряжению самостоятельно провести разминку всех групп мышц;

3.3. Приносить на занятие (спортивный зал, спортивная площадка) посторонние предметы, а также еду не следует;

3.4. Во время выполнения упражнений соблюдать дисциплину, дистанцию, рекомендации педагога дополнительного образования (тренера-преподавателя): по дозировке, амплитуде движения, скорости выполнения упражнений;

3.5. При выполнении прыжковых упражнений, перемещений за мячом и без мяча, во время выполнения технических элементов с мячом в падении применять приемы само страховки;

3.6. Во время подвижных и вспомогательных игр соблюдать правила игр и игровую дисциплину, особенно во время игр высокой двигательной интенсивности;

3.7. Все упражнения выполнять только по команде педагога дополнительного образования (тренера-преподавателя);

3.8. Во время занятия проявлять чуткость, понимание и уважение к другим обучающимся, педагогу дополнительного образования (тренеру-преподавателю);

3.9. Подавать волейбольный мяч или другой спортивный инвентарь другому обучающемуся, сопернику, партнеру, по команде, педагогу дополнительного образования (тренеру -преподавателю) ногой нельзя;

3.10. Не выполнять задания и упражнения с мячом мокрыми руками и на мокрой поверхности покрытия пола, площадки;

3.11. При возникновении спорных и/или конфликтных ситуациях не проявлять агрессивных действий, пресекать различную агрессию со стороны других обучающихся;

3.12. Спорные игровые ситуации разбирать и решать в рамках предусмотренных правилами игры волейбол

3.13. Во время занятий на открытой спортивной площадке и температуре воздуха +100С одевать спортивный костюм.

*Педагогу дополнительного образования (тренеру-преподаватель):*

3.14. Не проводить занятия на мокром покрытии спортивного зала и/или спортивной площадки;

3.15. Не допускать к занятиям обучающихся с плохим самочувствием, постоянно следить за общим состоянием здоровья обучающихся в группе;

3.20. Вспомогательный спортивный инвентарь и оборудование должны соответствовать возрастным, и гендерным особенностям обучающихся;

3.21. Во время занятий руководствоваться основными принципами теории и методики организации и проведения занятий по физической культуре и видам спорта;

3.22. Необходимо при формировании пар на занятии, учитывать уровни подготовленности каждого обучающегося;

3.23. Регулировать дозированную нагрузку и периоды отдыха;

3.24. Не допускать присутствия на занятии посторонних лиц, без допуска администрации образовательной организации.

**4.Требования безопасности в аварийных ситуациях**

*Обучающимся:*

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

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 доврачебную помощь.

4.5. В случае внезапно изменившихся погодных условиях, организованно вместе с педагогом дополнительного образования (тренером-преподавателем) пройти в помещение образовательной организации;

4.6. В случае возникновения чрезвычайной ситуации, организовано по команде педагога дополнительного образования (тренера - преподавателя) выполнять все инструктивные предписания, связанные с данной ситуацией по сохранению жизни и здоровья.

*Педагогу дополнительного образования (тренеру-преподаватель):*

4.7. При проявлении у обучающихся первых признаков утомления необходимо снизить физическую нагрузку, провести восстанавливающие мероприятия;

4.8. Все обучающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь;

4.9. В случае внезапного изменения погодных условий (дождь, сильный ветер, ураган и т.п.), прекратить занятия на открытой площадке, обучающихся завести в здание образовательной организации;

4.10. При получении обучающимся травмы немедленно оказать ему первую доврачебную помощь, сообщить о случившемся администрации и родителям (законным представителям); вызвать скорую медицинскую помощь и отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение с сопровождением сотрудника образовательной организации;

4.11. В случае возникновения чрезвычайной ситуации, прекратить занятие, организовано покинуть помещение, площадку, следуя предписаниям инструкции связанные с данной ситуацией для сохранения жизни и здоровья обучающихся.

**5.Требования безопасности по окончании занятий**

*Обучающимся:*

5.1. По команде педагога дополнительного образования (тренера-преподавателя) убрать спортивный инвентарь, легкое оборудование в места для его хранения;

5.3. Не спеша пройти в раздевалку, снять спортивную форму и спортивную обувь;

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

5.6. Спокойно покинуть место проведения занятий.

*Педагогу дополнительного образования (тренеру-преподаватель):*

5.7. Убрать спортивный инвентарь, оборудование в места для его хранения;

5.8. Выключить электроприборы, закрыть окна, фрамуги;

5.9. Проверить в раздевалках и душевых воду, электроприборы, при необходимости перекрыть воду выключить электроприборы;

5.10. О всех недостатках, неполадках обнаруженных во время занятия сообщить дежурному администратору и сделать запись в соответствующем журнале.

5.11. При необходимости проводить обучающихся к выходу из образовательной организации.

Ознакомлен:

Должность: педагог дополнительного образования (тренер-преподаватель):

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

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