

УТВЕРЖДАЮ
Исполнительный директор АНО ДО
«Спортивный клуб «Трансбункер»
М. Гончаров
«21» ноября 2014 года



ИНСТРУКЦИЯ

ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ В «СК ТРАНСБУНКЕР» И ЛАГЕРЯХ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ

1. Ознакомиться с Инструкцией по технике безопасности на занятиях и расписаться в журнале о проведенном инструктаже.
2. Неукоснительно выполнять требования Инструкции и стараться не получать травму.
3. Приходить к месту проведения мероприятия всем отрядом и не покидать его без разрешения педагога.
4. Заниматься только в специально подготовленных и указанных педагогом местах, а также только в спортивной форме (одежда, обувь).
5. Приступать к занятиям только после разминки.
6. Во время проведения подвижных и спортивных игр следует:
 - А) приступать к игре только после разминки;
 - Б) заниматься играми только на ровных площадках;
 - В) на занятиях волейболом передавать мяч партнеру, стараясь не попадать в лицо стоящим рядом, не бить по мячу ногой, не выполнять подачу во время передач мяча;
 - Г) после свистка, извещающего о прекращении игры в пионербол или волейбол, только под сеткой передавать мяч на сторону соперника;
 - Д) ловить мяч, сгибая руки перед грудью, для предупреждения травм кисти;
 - Е) смотреть на подающего во время подачи мяча, при неточной подаче, мяч может попасть в игроков;
 - Ж) запасным игрокам и наблюдающим за игрой, быть внимательными, так как мяч может попасть в них;
 - З) при игре в баскетбол снять украшения, часы, не бить руками соперников;

7. Помнить о возможности получения травмы на стадионе, спортивных площадках, спортивном зале, поэтому НЕЛЬЗЯ:
 - бежать на встречу общему движению на беговой дорожке;
 - бежать по дорожке, где скользко, грязно и можно упасть;
 - выполнять упражнения там, где проводятся спортивные или подвижные игры, а также другие мероприятия;
 - резко останавливаться после завершения бега;
 - садиться или ложиться сразу после завершения бега;
 - сидеть и лежать на траве, земле;
 - вставать так, чтобы мешать движениям стоящим рядом, касаться соседей при выполнении маховых движений руками или ногами;
 - делать сложные гимнастические упражнения («колесо», «мост») без разрешения педагога;
 - подходить к тем, кто упражняется с гантелями, обручем и другими предметами;
 - прыгать с гимнастической стенки или высокой перекладины на пол (землю);
 - выполнять упражнения в тренажерном зале без показа их педагогом.
8. Готовясь к туристическому походу, одеться в соответствии с погодой и сезоном.
9. Во время похода точно следовать указаниям педагога, не отставать от группы, выполнять команды направляющего и замыкающего.
10. Не сидеть на холодной земле, не пить холодную воду из родника.
11. не уходить из группы без разрешения педагога (даже на 5 минут).