

**Инструкции
по технике безопасности для обучающихся на уроках физической культуры**

**Инструкция по технике
безопасности для обучающихся на занятиях по баскетболу**

1. Общие требования безопасности

- 1.1. К занятиям по баскетболу допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
- 1.2. Всем обучающимся необходимо уметь оказывать первую доврачебную помощь. Они должны знать, что во время занятий баскетболом чаще всего травмы возникают при:
- падении на твердое покрытие;
 - ударе мячом;
 - столкновениях игроков;
 - наличии посторонних предметов на площадке или вблизи нее.
- 1.3. Во время игры обучающиеся должны быть одеты в спортивную форму, предусмотренную правилами игры.
- 1.4. Занятия баскетболом проводятся на сухой площадке или на сухом паркете.
- 1.5. О недостатках, выявленных обучающимися во время занятий и игры, необходимо незамедлительно сообщить учителю (тренеру).

2. Требования к безопасности перед началом, во время и по окончании занятий

- 2.1. Перед началом занятий обучающиеся обязаны:
- коротко остричь ногти, снять с себя все украшения (кольца, перстни, цепочки, браслеты, серьги, часы и т.п. предметы);
 - надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой;
 - провести разминку всех групп мышц;
 - внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол.
- Обучающиеся, которые постоянно носят очки, должны закрепить их специальной резинкой.

2.2. Во время занятий обучающиеся обязаны:

- соблюдать игровую дисциплину;
- при выполнении прыжков, в случае столкновений и падений применять приемы самостраховки;
- вести игру сухими руками.

Желательно, чтобы во время игры обучающиеся пользовались защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.).

2.3. По окончании занятия обучающиеся обязаны снять спортивную форму и спортивную обувь, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

3. Требования к безопасности в особых ситуациях

- 3.1. При плохом самочувствии обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом учителю (тренеру).
- 3.2. О получении травмы в ходе игры обучающийся должен немедленно сообщить учителю (тренеру) и попросить замену.

**Инструкция по технике
безопасности для обучающихся на занятиях по гимнастике**

1. Общие требования к безопасности

- 1.1. К занятиям гимнастикой допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности при выполнении отработываемых упражнений.
- 1.2. Обучающиеся должны знать, что во время занятий гимнастикой чаще всего травмы возникают при выполнении упражнений:
- на неисправных спортивных снарядах;
 - без страховки или без использования гимнастических матов;
 - на загрязненных спортивных снарядах;

- влажными ладонями.

1.3. Спортивный зал должен быть оснащен огнетушителями и аптечкой, укомплектованной медикаментами и перевязочными средствами, необходимыми для оказания первой помощи пострадавшим.

2. Требования к безопасности перед началом, во время и по окончании занятий

2.1. Перед началом занятий обучающиеся обязаны надеть спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. В процессе занятий обучающемуся запрещается:

- выполнять упражнения на спортивных снарядах без учителя (преподавателя) или его помощника, а также без страховки;
- стоять близко к снаряду при выполнении упражнений другим обучающимся;
- выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.

2.3. При выполнении прыжков и соскоков со снарядов обучающемуся следует приземляться мягко на носки, пружинисто приседая.

2.4. При поточном выполнении упражнений (один за другим) обучающимся во избежание столкновений необходимо соблюдать достаточные интервалы.

2.5. После окончания занятий обучающийся обязан снять спортивные костюм и обувь; принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

3. Требования к безопасности в особых ситуациях

3.1. При появлении во время занятий боли в суставах рук, покраснении кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии обучающемуся следует прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю).

3.2. При возникновении пожара в спортивном зале обучающиеся обязаны немедленно прекратить занятия и эвакуироваться.

Инструкция по технике

безопасности для обучающихся по лыжной подготовке

1. Общие требования к безопасности

1.1. К занятиям по лыжной подготовке допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

1.2. Всем обучающимся необходимо уметь оказывать первую доврачебную помощь. Они должны знать, что во время занятий лыжной подготовкой чаще всего травмы возникают при:

- ненадежных креплениях лыж;
- падении во время спуска с горы или прыжков с трамплина;
- обморожениях.

1.3. На занятиях по лыжной подготовке должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

2. Требования к безопасности перед началом, во время и по окончании занятий

2.1. Перед началом занятий обучающиеся обязаны:

- надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки, перчатки или варежки (последние предпочтительнее). Для защиты от ветра желательно сверху надеть легкую куртку из плащевой ткани;
- проверить исправность лыжного инвентаря и подогнать крепления лыж к обуви.

Во избежание потертостей обучающимся не следует надевать тесную или слишком свободную обувь.

2.2. Во время занятий обучающиеся обязаны:

- соблюдать интервал при движении на лыжах: на дистанции - 3-4 м, при спуске с горы - не менее 30 м;
- при спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки;
- после спуска с горы не останавливаться у ее подножия;
- наблюдать друг за другом и немедленно сообщать учителю (тренеру) о первых признаках обморожения.

2.3. По окончании занятия обучающиеся обязаны:

- снять лыжи и спортивную форму, предварительно очистив их от снега;
- убрать спортивный инвентарь в места его хранения.

3. Требования к безопасности в особых ситуациях

3.1. При поломке лыжного снаряжения, которую невозможно устранить в пути, сообщить об этом учителю (тренеру) и с его разрешения двигаться к лыжной базе.

3.2. При первых признаках обморожения, при плохом самочувствии и получении травмы прекратить занятия и сообщить об этом учителю (тренеру).

Инструкция по технике безопасности для обучающихся на занятиях по плаванию

1. Общие требования к безопасности

1.1. К занятиям плаванием допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

1.2. Место для плавания должно иметь ограждение и глубину не более 1,5-1,7 м.

1.3. Обучающимся запрещается:

- купаться при плохом самочувствии;
- плавать без специального головного убора;
- заплывать за ограждение;
- находиться в воде более 30 минут, в холодной воде - более 5-6 минут;
- купаться сразу после приема пищи или большой физической нагрузки;
- толкать других купающихся с вышки или с берега в воду.

2. Требования к безопасности перед началом, во время и по окончании занятий

2.1. Перед началом занятий обучающиеся обязаны:

- приготовить полотенце и надеть шапочку;
- сделать несколько легких гимнастических упражнений;
- после перенесенных заболеваний среднего уха, вложить в ушную раковину ватный шарик, смазанный вазелином;
- не входить в воду без разрешения руководителя.

2.2. Во время занятий обучающиеся обязаны:

- соблюдать дисциплину и выполнять все требования учителя (тренера);
- входить в воду быстро, во время купания не стоять без движения;
- при выполнении прыжков обеспечивать подстраховку товарищей;
- при поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы во избежание столкновений;
- во время занятий в открытой воде все упражнения выполнять, плывя по направлению к берегу;
- при нырянии не оставаться долго под водой.

Обучающимся запрещается прыгать в воду вниз головой.

2.3. После завершения занятия плаванием обучающиеся обязаны:

- насухо вытереться;
- надеть сухую одежду;
- выполнить несколько легких гимнастических упражнений;
- не покидать место занятия без разрешения учителя (тренера).

3. Требования к безопасности в особых ситуациях

3.1. При появлении у обучающегося усталости ему следует спокойно плыть к берегу (при нахождении в открытой воде) или борту бассейна.

3.2. При появлении судорог на занятиях в открытой воде обучающемуся необходимо постараться удержаться на поверхности и звать на помощь учителя (тренера) или товарищей.

3.3. При оказании помощи обучающемуся не следует хвататься за спасающего.

3.4. При получении какой-либо травмы обучающемуся следует немедленно сообщить об этом учителю (тренеру).

Инструкция по технике безопасности для обучающихся на занятиях по настольному теннису

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по настольному теннису допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

1.2. Обучающиеся должны знать, что во время занятий настольным теннисом чаще всего травмы возникают при:

- падении на твердом покрытии;
- наличии посторонних предметов вблизи стола;
- игре неисправными ракетками;
- игре на плохо укрепленном столе.

1.3. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

2. Требования к безопасности перед началом, во время и по окончании занятий

2.1. Перед началом занятий обучающиеся обязаны:

- надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой;
- внимательно проверить, нет ли посторонних предметов вблизи стола;
- провести разминку.

2.2. Во время занятий обучающиеся обязаны:

- при выполнении прыжков и при падениях применять приемы самостраховки;

- соблюдать игровую дисциплину;
 - не вести игру влажными руками.
- 2.3. По окончании занятия обучающиеся обязаны убрать спортивный инвентарь в места его хранения, снять спортивную форму и спортивную обувь.

3. Требования к безопасности в особых ситуациях

- 3.1. При плохом самочувствии обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом учителю (тренеру).
- 3.2. О получении травмы в ходе игры обучающийся должен немедленно сообщить учителю (тренеру).

Инструкция по технике безопасности для обучающихся по волейболу

1. Общие требования к безопасности

1. К занятиям волейболом допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
- 1.2. Всем обучающимся необходимо уметь оказывать первую доврачебную помощь. Они должны знать, что во время занятий волейболом чаще всего травмы возникают при:
- падении на твердое покрытие;
 - нахождении в зоне удара;
 - блокировке мяча;
 - наличии посторонних предметов на площадке или вблизи ее.
- 1.3. Во время игры обучающиеся должны быть одеты в спортивную форму, предусмотренную правилами игры.
- 1.4. Занятия волейболом проводятся на сухой площадке или на сухом паркете.
- 1.5. О недостатках, выявленных обучающимися во время занятий и игры, необходимо незамедлительно сообщить учителю (тренеру).

2. Требования к безопасности перед началом, во время и по окончании занятий

- 2.1. Перед началом занятий обучающиеся обязаны:
- коротко остричь ногти;
 - надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой;
 - провести разминку всех групп мышц;
 - внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности при игре в волейбол.
- 2.2. Во время занятий обучающиеся обязаны:
- соблюдать игровую дисциплину;
 - при выполнении прыжков, в случае столкновений и падений применять приемы самостраховки;
 - вести игру сухими руками.
- Желательно, чтобы во время игры обучающиеся пользовались защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.).
- 2.3. По окончании занятия обучающиеся обязаны снять спортивную форму и спортивную обувь, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

3. Требования к безопасности в особых ситуациях

- 3.1. При плохом самочувствии обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом учителю (тренеру).
- 3.2. О получении травмы в ходе игры обучающийся должен немедленно сообщить учителю (тренеру) и попросить замену.