



ИНСТРУКЦИЯ

по технике безопасности на занятиях по настольному теннису

Общие требования безопасности

1. К занятиям допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
 - при падении на скользком или твердом покрытии;
 - при выполнении упражнений без разминки;
 - при нахождении в зоне маха ракетки во время выполнения ударов.
 - при толкании друг друга,
 - при создании опасных ситуаций (подножки, острые углы столов, винты),
 - при пользовании колющими, режущими предметами.
 - при отсутствии внимания около играющих у стола, выступающих за зоны столов сетках.
3. Виды травм, встречающиеся при занятиях настольным теннисом:
 - повреждения голеностопного и коленного суставов;
 - повреждение суставов руки;
 - ссадины, потертости;
 - ушибы.
4. В спортивном зале должна находиться аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшему.

Требования безопасности при работе на «АВТОМАТЕ-ТРЕНАЖЕРЕ»

1. Обязательное заземление,
2. Запретить дотрагиваться до вращающихся частей «автомата».
3. Нельзя подходить близко к играющему.

Требования безопасности при работе на «КОЛЕСЕ-ТРЕНАЖЕРЕ»

1. Крепко держать ракетку в руке.
2. Останавливать колесо ракеткой.
3. Не дотрагиваться до вращающегося колеса рукой.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Тренер-преподаватель должен проводить учебные занятия в спортивной форме и обуви.
2. Перед началом занятий необходимо проверить состояние мест тренировки, исправность инвентаря и оборудования.

4. Уделить должное внимание квалифицированной разминке.
5. Тренер должен требовать от занимающихся строгого соблюдения правил поведения на занятиях.
6. Не использовать инвентарь, который по весу и размеру не соответствует возрасту и полу занимающихся.

Требования безопасности на занятиях

1. Во избежании столкновений исключить резкие остановки во время беговой разминки..
2. Следить за тем, чтобы в зонах безопасности во время игры не было посторонних предметов и людей.
3. Площадка теннисного стола должны быть специально ограждена бортиками, пол должен быть ровным.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

1. При плохом самочувствии сообщить об этом тренеру и прекратить занятия.
2. При получении учащимися травмы оказать ему первую помощь, сообщить о случившемся родителям, а также администрации спортивной школы и при необходимости доставить пострадавшего в ближайший медпункт.

Требования безопасности по окончанию занятий.

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную одежду и обувь.
3. Выполнить правила личной гигиены.

С инструкцией ознакомлены: