

ПРИНЯТО  
На Педагогическом Совете  
МБУ ДО СДЮСШОР №13  
пр.№ 3 от 18.01.2016 г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБУ ДО  
СДЮСШОР №13  
А.И. Марусевич



## 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;
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. Не дотрагиваться до вращающихся частей «автомата».
2. Нельзя подходить близко к играющему спортсмену.

#### 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.
3. Уделить должное внимание квалифицированной разминке.
4. Тренер должен требовать от занимающихся строгого соблюдения правил поведения на занятиях.
5. 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.