



УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МАУ ДО СШ «Стимул»

А.В.Набиуллина  
20.11.2013 г.

**ИНСТРУКЦИЯ**  
по технике безопасности для обучающихся  
секции футбол МАУ ДО СШ «Стимул»

**1. Общие требования безопасности**

1.1. К занятиям по футболу допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. Учащиеся должны соблюдать правила личной гигиены (короткая причёска, коротко стриженные ногти на руках и ногах).

1.3. Учащиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

1.4. Опасность возникновения травм:

- при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- при нахождении в зоне удара;
- при наличии посторонних предметов на поле;
- при слабо укреплённых воротах; - при игре без надлежащей формы (щитки, бутсы и т.д.)

**2 Техника безопасности перед началом занятий**

2.1. Раздевалки открываются минимум за 5 минут до начала занятий.

Переодевание в спортивную одежду осуществляется строго в раздевалке.

2.2. В раздевалке не толкаться, все вещи размещать так, чтобы они не представляли угрозу здоровью обучающихся.

2.3. Обучающийся должен быть в соответствующей форме – футболка, шорты, гетры, щитки, кеды.

2.4. В раздевалках вещи должны быть аккуратно сложены, обувь и сумки не должны мешать проходу обучающихся.

2.5. Последний прием пищи разрешается не менее чем за 2 часа до начала тренировочного занятия.

2.6. Запрещается пить холодную воду из-под крана. Разрешается приносить из дома в термосе сок, чай, кипяченую и минеральную воду.

2.7. Вход в зал (на футбольное поле – летом) строго с разрешения тренера - преподавателя. Разрешается брать с собой на тренировку только вещи, необходимые для занятий.

**3.Требования безопасности во время занятий**

3.1. На занятиях футболом должно быть исключено:

- пренебрежительное отношение к вводной части урока, разминке;

- неправильное обучение технике физических упражнений;
- нарушение дисциплины, невнимательность, поспешность.

3.2. В спортивном зале (на футбольном поле) не разрешается заниматься без тренера - преподавателя.

3.3. Запрещается употреблять во время занятий жевательную резинку, конфеты и любую другую пищу.

3.4. На занятиях запрещается иметь в одежде и принадлежностях крючие и режущие предметы (булавки и т.п.)

3.5. В спортивном зале (на футбольном поле) запрещается заниматься с цепочкой и другими украшениями на шее, а также в часах и браслетах.

3.6. При выполнении упражнений в движении занимающийся должен:

- избегать столкновений с другими спортсменами;
- перемещаясь спиной, смотреть через плечо;
- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими занимающимися;
- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.

3.7. Во время игры занимающийся должен:

- следить за перемещением игроков и мяча на площадке;
- избегать столкновений;
- по свистку прекращать игровые действия.

3.8. Нельзя:

- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам;
- хватать игроков соперника, задерживать их продвижение;
- широко расставлять ноги и выставлять локти;
- во время броска дразнить соперника, размахивать руками перед его глазами.

3.9. При появлении во время занятий боли, а также при неудовлетворительном самочувствии, занимающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру - преподавателю.

3.10. Выйти занимающимся из спортивного зала (или зайти с уличной тренировки) во время занятий возможно только с разрешения тренера - преподавателя.

#### **4. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях**

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру - преподавателю.

2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру - преподавателю.

3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

4. При возникновении чрезвычайных ситуаций соблюдать спокойствие и выполнять все указания тренеру - преподавателю.

## **5. Требования безопасности по окончании занятий**

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. По возможности принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.