**УТВЕРЖДЕНО**

**Решением Правления**

**МОО Спортивный клуб «Спарта»**

**12.08.2023 № 3**

**Инструкция по технике безопасности**

**МОО Спортивный клуб «Спарта»**

1.ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. К занятиям по футболу допускаются лица: А) прошедшие медицинскую диспансеризацию и предоставившие медицинскую справку от педиатра, обязательно содержащую следующие данные: - отметку о прохождении ЭКГ; – диагноз: «допущен к занятиям футболом»; Б) ознакомленные с правилами поведения на занятиях; В) прошедшие инструктаж по технике безопасности; Г) предоставившие страховку жизни и здоровья от несчастных случаев.

1.2.При занятиях футболом должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.3. Воспитанник должен знать и выполнять настоящую инструкцию.

1.4.График проведения спортивно-тренировочных занятий определяется расписанием, утверждённым генеральным директором Академии.

 1.5. Опасными факторами являются: - физические (твердое покрытие или грунт, спортивное оборудование и инвентарь, опасное напряжение в электросети, система вентиляции и др.); – химические (пыль и др.).

1.6. Воспитанники обязаны соблюдать правила пожарной безопасности.

 1.7. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру, проводящему занятие.

1.8. Воспитанникам запрещается без разрешения тренера: подходить к имеющимся в спортивном зале, на площадке и во вспомогательных помещениях (раздевалки, душевые и.т.п.) оборудованию и инвентарю и пользоваться им.

1.9. Выполнение требований настоящей инструкции обязательно. Воспитанники, допустившие нарушение или невыполнение инструкции, отстраняются от занятий и самостоятельно несут ответственность за травмы, полученные в период нахождения в академии.

 2.ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

2.1. Для занятий все занимающиеся обязаны быть в спортивной форме (спортивный костюм, майка, трусы) и однотипной спортивной обуви. Наличие щитков обязательно.

2.2. Для спортивно-тренировочных занятий на открытых площадках необходимо быть в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующей сезону и погоде. В холодное время года или во время дождя воспитанник должен быть в болоньевом костюме или куртке, шапке и перчатках.

2.3. С разрешения тренера, проводящего занятие, пройти в раздевалку, переодеться в спортивную форму и пройти на тренировку.

2.4. Разрешается брать с собой на занятие только вещи, необходимые для тренировки.

2.5. Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.

2.6. Обеспечить индивидуальный водно-питьевой режим (каждый Воспитанник должен иметь индивидуальный источник питья).

2.7. Проводить занятия в спортивном зале после влажной уборки запрещается.

2.8. Опоздавшие к началу занятия или игры не допускаются к ней.

3.ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

3.1. Во время занятий Воспитанник обязан: – соблюдать настоящую инструкцию; – строго соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания судьи, тренера, капитана команды; – начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) тренера. – во время проведения игр, обучающиеся должны соблюдать игровую дисциплину, не применять грубых и опасных приемов, вести игру согласно правилам игры и/или соревнований; – при поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений; – использовать спортивный инвентарь только с разрешения и под руководством тренера, проводящего занятие; – при выполнении прыжков, при случайных столкновениях и падениях футболист должен уметь применять самостоятельную страховку; – во избежание столкновений, при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке, на игровых площадках и беговых дорожках исключить резкие остановки во время игры и бега. – Во время занятий на футбольном поле не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травм. За воротами и в 10 метрах около них, а также в секторах для метания и прыжков не должны находится посторонние лица и спортсмены, занимающиеся другими видами спорта.

3.2. Воспитанникам запрещается: – выполнять любые действия без разрешения тренера, проводящего занятие; – использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению; – бить мячом в стены и потолок зала, в электронные табло и ограждения; – вносить на спортивную площадку и выносить из неё любые предметы без разрешения тренера, проводящего занятие; – жевать жвачку и принимать пищу во время занятия; – виснуть на футбольных воротах; – открывать инвентарные комнаты, доставать/ класть из/в них какой-либо инвентарь.

 4.ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ И/ИЛИ АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. При плохом самочувствии, возникновении болей в суставах и мышцах, кровотечении Воспитанник должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

4.2. При возникновении неисправности оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования или инвентаря.

4.3. При получении Воспитанником травмы сообщить тренеру, проводящему занятие.

4.4. При необходимости и возможности помочь тренеру оказать пострадавшему первую помощь и вызвать «скорую помощь».

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

 4.6. При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании и др.), немедленно прекратить занятия, организованно, под руководством тренера покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.

5.ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Организованно покинуть место проведения занятий.

5.3. Снять спортивный костюм, форму и спортивную обувь. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

 5.4. При обнаружении неисправности оборудования, системы вентиляции, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон, проинформировать об этом тренера, проводившего занятие