

**ИНСТРУКЦИЯ**  
**по технике безопасности для обучающихся при занятиях**  
**баскетболом 3х3 на открытых спортивных площадках, стадионе**  
**ИОТ – 018- 2023**

**1. Общие требования безопасности**

Состояние спортивной площадки должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям.

Нестандартное оборудование должно быть надежно закреплено и находиться в исправном состоянии.

К занятиям допускаются обучающиеся:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий. Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегающую ногу и не затруднять кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.

Обучающийся должен:

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- быть внимательным при перемещениях по спортивной площадке (стадиону);
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или, отстранен от участия в учебно-тренировочном процессе.

**2. Требования безопасности перед началом занятий**

Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, одеть спортивную форму и спортивную обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других обучающихся: часы, висюльки, сережки и т.д.;
- убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;
- организованно выйти с тренером-преподавателем через центральный выход здания на место проведения учебно-тренировочных занятий;
- под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения учебно-тренировочных занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;

- под руководством тренера-преподавателя инвентарь, необходимый для проведения учебно-тренировочных занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях;
- по распоряжению тренера-преподавателя убрать посторонние предметы с беговой дорожки, и т.д.;
- по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

### **3. Требования безопасности во время проведения учебно-тренировочных занятий**

Занятия проводятся на ровном, нескользком грунте под руководством тренера-преподавателя.

Обучающийся должен:

- внимательно слушать объяснения упражнений и правильно их выполнять;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;
- выполнять упражнения только на исправном оборудовании;
- при выполнении упражнений потоком соблюдать достаточные интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещениях по спортивной площадке: не мешать другим, не ставить подножек, избегать столкновений;
- не покидать территорию спортивной площадки без разрешения тренера-преподавателя.

### **4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях**

Обучающийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;
- с помощью тренера-преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую медицинскую помощь»;
- при возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя, покинуть место проведения учебно-тренировочного занятия;
- по распоряжению тренера-преподавателя поставить в известность администрацию спортивной школы и сообщить о пожаре в пожарную часть.

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

Обучающийся должен:

- под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения учебно-тренировочного занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.