

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5»
г.Шахты Ростовской области**

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШ №5 г.Шахты
Назаров Ю.ЭШ №5
г.Шахты
« 01 » 2023г.
№24/1 от 13.01.2023 г.



**ИНСТРУКЦИЯ
по правилам безопасности при занятиях
настольным теннисом**

№ ИШБ 10-2023

МБУ ДО СШ №5 г.Шахты
2023

Правила безопасности при занятиях настольным теннисом

I. Общие требования безопасности

1. К занятиям по настольному теннису допускаются занимающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по правилам безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
 - при падении на твердом покрытии во время игры;
 - при нахождении в зоне удара;
 - при наличии посторонних предметов вблизи стола;
 - при неисправных ракетках;
 - при игре на слабо укрепленном столе.
3. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

II. Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.
2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов вблизи стола.
3. Провести физическую разминку.
4. Внимательно прослушать инструктаж по правилам безопасности при игре в настольный теннис.

III. Требования безопасности во время занятий

1. Во время занятий вблизи игровых столов не должно быть посторонних лиц.
2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы самостраховки.
3. Соблюдать игровую дисциплину.
4. Не вести игру влажными руками.

IV. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и незамедлительно сообщить об этом тренеру.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.
3. Все должны знать о профилактике спортивных травм.

V. 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.