

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

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШ №5 г.Шахты
Назарян Ю.Э. МБУ ДО
СШ №5
г.Шахты
« 24/1 от 13.01.2023 г.
№24/1 от 13.01.2023 г.



**ИНСТРУКЦИЯ
по правилам безопасности при проведении занятий
по футболу**

№ ИТБ 11 -2023

МБУ ДО СШ №5 г.Шахты
2023

Правила безопасности при проведении занятий по футболу

I. Общие требования безопасности

1. К занятиям по футболу допускаются занимающиеся, прошедшие инструктаж по правилам безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
2. Занимающиеся должны соблюдать правила личной гигиены (короткая причёска, коротко стриженные ногти на руках и ногах).
3. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.
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 укрепленных воротах;
 - при игре без надлежащей формы (щитки, бутсы и т.д.)

II. Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивную футбольную форму и обувь с шипованной подошвой.
2. Тщательно проверить отсутствие на поле посторонних предметов, ям, луж и т.д.
3. Снять с себя предметы, представляющие опасность для себя (часы, браслеты и т. д.);
4. Провести физическую разминку.
5. Внимательно прослушать инструктаж по правилам безопасности.

III. Требования безопасности во время занятий

1. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях должны применяться приёмы само страховки.
2. При выполнении упражнений потоком (один за другим) во время разминки и в другие моменты соблюдать достаточные интервалы, во избежание столкновений, избегать толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
3. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
4. Соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приёмы.
5. Не допускается покидать место проведения занятия без разрешения тренера.
6. Запрещается жевать жевательную резинку.

IV. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.

3. При возникновении чрезвычайных ситуаций соблюдать спокойствие и выполнять все указания тренера.

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.