

УТВЕРЖДАЮ

Спортивный директор

АНО «ФК «Уфа» РБ

И.Ф. Биглов

« 24 » 08 2017 г.



**ИНСТРУКЦИЯ № 5
ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ
В СП «ФУТБОЛЬНАЯ ШКОЛА «УФА»**

1. Общие требования безопасности.

1.1. К занятиям по футболу допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

1.2. 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.)

1.3. У тренера-педагога должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Надеть спортивную футбольную форму и специальную обувь.

2.2. Тщательно проверить отсутствие на поле посторонних предметов.

2.3. Провести физическую разминку.

2.4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в футбол.

3. Требования безопасности во время занятий.

- 3.1. Во время тренировок на поле не должно быть посторонних лиц.
- 3.2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях футболист должен уметь применять приёмы само страховки.
- 3.3. Соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приёмы.
- 3.4. Знать правила игры.

4. Требования безопасности по окончании занятий.

- 4.1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
- 4.2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
- 4.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
- 4.4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить педагогу-тренеру.

5. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

- 5.1. При плохом самочувствии прекратить тренировки и сообщить об этом тренеру.
- 5.2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.
- 5.3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

Заместитель директора
СП «Футбольная школа «Уфа»



Е. В. Семенов