

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

БАСКЕТБОЛ

**МАУ «Универсальный спортивный зал»
2025 год.**

1. Общие требования

Для занятий игровыми видами спорта спортплощадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

1.1. К тренировкам допускаются игроки:

- 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.

1.2. Тренирующийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать простейшие правила игры;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

1.3. За несоблюдение мер безопасности тренирующийся может быть не допущен или отстранен от участия в игре.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Тренирующийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, спортивную обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висячие сережки и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения тренировки;
- под наблюдением тренера взять или положить мячи на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения упражнений;
- убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на тренировке;
- по команде тренера встать в строй для общего построения.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. При выполнении упражнений в движении тренирующийся должен:

- избегать столкновений с другими участниками игры;
- перемещаясь спиной, смотреть через плечо;
- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими тренирующимися;
- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.

3.2. Во время ведения мяча тренирующийся должен:

- выполнять ведение мяча с поднятой головой;
- при изменении направления убедиться, что на пути нет других тренирующихся, с которыми может произойти столкновение;
- после выполнения упражнения взять мяч в руки и крепко его держать.

3.3. При передаче тренирующийся должен:

- ловить мяч открытыми ладонями, образуя воронку;
- прежде чем выполнить передачу, убедиться, что партнер готов к приему мяча;
- следить за полетом мяча;
- соизмерять силу передачи в зависимости от расстояния до партнера; помнить, что нельзя бить мяч ногой, бросать друг в друга.

3.4. При броске тренирующийся должен:

- выполнять бросок по кольцу способом, указанным тренером;
- при подборе мяча под щитом контролировать отскок мячей других тренирующихся.

3.5. Тренирующийся не должен делать:

- толкать, бросающего мяч в прыжке;
- хвататься за сетки, виснуть на кольцах;
- бить рукой по щиту;
- бросать мячи в заградительные решетки.

3.6. Во время игры тренирующийся должен:

- следить за перемещением игроков и мяча на площадке;
- избегать столкновений;
- по свистку прекращать игровые действия.

4. Требования безопасности после занятий

- 4.1. Под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- 4.2. Организованно покинуть место проведения тренировки;
- 4.3. Переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- 4.4. Вымыть с мылом руки.

5. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях

5.1. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера.

УТВЕРЖДАЮ:



Директор Муниципального
автономного учреждения
«Универсальный спортивный зал»
/Федоров Ю.А./
_____ 2025 г.