

**ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ**

**ВОЛЕЙБОЛ**

## **1. Общие требования**

1.1. Спортсмен перед тренировкой по волейболу должен ознакомиться с инструкциями по технике безопасности и пройти полный медицинский осмотр.

1.2. Требования безопасности направлены на предотвращение следующих видов травм:

- от удара во время нахождения в зоне прилета мяча;
- от столкновения или удара при блокировании;
- от падения в результате столкновения с посторонним предметом.

1.3. Спортсмены должны быть экипированы в форму, регламентированную правилами.

1.4. Недопустимо проведение тренировки на скользком или мокром покрытии.

## **2. Перед началом тренировки**

2.1. Спортсмен должен облачиться в спортивную форму и обувь с нескользящей подошвой.

2.2. На волейбольной площадке должна быть произведена проверка на наличие сторонних предметов, мешающих игре.

2.3. Спортсмен должен провести разминку и разогреть все мышцы.

2.4. Спортсмен должен прослушать инструктаж по технике безопасности перед игрой.

2.5. Ногти спортсмена должны быть острижены коротко.

## **3. Во время тренировки**

3.1. Недопустимо нахождение посторонних лиц на волейбольной площадке.

3.2. Спортсмен должен знать приемы самоподстраховки и применять их при падениях и столкновениях с другими игроками.

3.3. Спортсмену запрещается нарушать дисциплину.

## 5. После тренировки

5.1. После окончания тренировки все снаряды и спортивный инвентарь должны быть убраны с площадки.

5.2. Спортсмен должен снять спортивную экипировку и переодеться.

5.3. Спортсмен должен сообщить обо всех проблемах, замеченных на тренировке, тренеру.

УТВЕРЖДАЮ:

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

