

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

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

1. Общие требования

1.1. Для занятий по игре в настольный теннис допускают занимающихся, прошедших медосмотр и инструктаж по охране труда на занятиях по настольному теннису.

1.2. Во время занятий по настольному теннису необходимо соблюдать расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. Во время занятий по игре в настольный теннис может наблюдаться действие опасных и вредных факторов травмирования в случае столкновений со столом;

- растяжение или разрыв сухожилий в области голеностопа;
- вывихи суставов рук и ног из-за ненадлежащей разминки;
- нарушение правил ведения игры, во время падений на мокром, скользком полу или площадке;
- пребывание в зоне удара;
- расположение посторонних предметов рядом со столом;
- поврежденные ракетки;
- ведение игры на плохо закреплённом столе.

1.4. Занятия необходимо проводить на сухой площадке или сухом полу.

1.5. О каждом несчастном случае следует незамедлительно докладывать администрации.

1.6. Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда на занятиях по настольному теннису, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Перед тем, как начать занятия по теннису спортзал следует хорошо проветрить.

2.2. Надеть спортивную форму и обувь с нескользящей подошвой.

3. Требования безопасности в аварийных ситуациях

3.1. В случае плохого самочувствия следует остановить занятия и доложить об этом тренеру или администрации.

3.2. При травмировании незамедлительно доложить о происшедшем тренеру или администрации.

3.3. В случае неисправностей спортивного оборудования и инвентаря, следует прервать занятия и доложить об этом тренеру или администрации. Занятия по настольному теннису продолжать только после устранения всех неисправностей или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4. Требования безопасности по окончании занятий

- 4.1. Убрать спортивный инвентарь в места, предназначенные для его хранения.
- 4.2. Снять спортивную форму и обувь.
- 4.3. При возможности принять душ или хорошо помыть лицо и руки с мылом.
- 4.4. Следует хорошо проветрить место проведения тренировки.
- 4.5. В помещении для проведения занятий должна ежедневно производиться влажная уборка.

УТВЕРЖДАЮ:

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

