Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Московский государственный технический университет имени Н.Э.Баумана

(национальный исследовательский университет)»

(МГТУ им. Н.Э.Баумана)

«Утверждаю»

Президент РОО «Спортивного волейбольного клуба

студентов и сотрудников МГТУ им. Н.Э.Баумана»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Нечушкин Ю.В.

«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.

**ИНСТРУКЦИЯ**

**по технике безопасности для сотрудников РОО «Спортивного волейбольного клуба МГТУ им. Н.Э.Баумана»**

**на занятиях по специализации «ВОЛЕЙБОЛ»**

**№ 01**

**1.** Все сотрудники и спортсмены СВК МГТУ им. Н.Э. Баумана согласно внутреннему уставу Университета и **ГОСТУ Р 56199-2014** **«Национальный Стандарт Российской Федерации - Объекты Спорта»**, обязаны:

- строго соблюдать и поддерживать общественный порядок, общепринятые нормы на территории спорткомплекса МГТУ им. Н.Э. Баумана.

- пройти медосмотр и получить заключение о состоянии здоровья, дающее право заниматься физической культурой по медицинским показателям.

**2. Общие требования безопасности:**

- состояние спортивного зала (освещение, полы, стены, потолок) должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям.

- спортзал должен быть оборудован средствами пожаротушения, и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом для оказания доврачебной помощи.

- занимающиеся должны пройти инструктаж по технике безопасности и иметь чистую одежду и обувь, бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию.

**3. Требования безопасности перед началом занятий**

- убрать посторонние предметы в безопасное место, в том числе инвентарь, который не будет использоваться.

- производить между сменами влажную уборку, а при необходимости и чаще.

- при недостаточной освещённости включить осветительные приборы.

- проверить состояние запасного выхода и его санитарно-гигиенические нормы.

**4.** **Перед занятием спортсмен обязан:**

- переодеться в раздевалке в чистую спортивную обувь и спортивную форму, которые должны соответствовать месту проведения занятий.

- снять с себя и убрать из карманов все предметы, которые могут представлять собой опасность при занятиях физкультурой – браслеты, перстни, часы, цепочки, серьги, мобильный телефон и так далее.

- за 5 минут до начала занятия, пройти в спортивный зал согласно расписанию тренировочных занятий.

- не заходить на площадку спортивного зала без разрешения тренера и не выполнять упражнений на спортивных снарядах и тренажерах.

- предупреждать тренера и (или) капитана команды об опоздании или отсутствии на тренировке.

**5. На занятиях спортсмен обязан:**

- внимательно слушать и неукоснительно выполнять инструкции тренера по технике безопасности при выполнении различных упражнений.

- находиться на местах занятий только в спортивной форме и сменной обуви.

- в карманах не должно быть никаких предметов (телефоны, деньги и т.п.). Обувь должна быть спортивной, удобной и чистой.

- поддерживать чистоту, правила санитарии и пожарной безопасности.

- использовать оборудование по его назначению.

- выполнять упражнения на исправном оборудовании и с разрешения тренера.

- знать правила игры в волейбол и неукоснительно соблюдать их.

- при перемещениях по залу избегать столкновений.

- при выполнении передачи сверху: после подбрасывания мяча над собой необходимо встречать мяч над головой фалангами пальцев открытых ладоней отправляя в сторону партнера.

- при выполнении приема мяча снизу – встречать мяч на согнутых ногах руками на уровне пояса и ниже.

- при выполнении подачи, нападающего удара: убедиться, что партнер готов к приему мяча; принимать сильно летящий мяч на уровне головы, двумя руками сверху, открытыми ладонями.

- при ухудшении самочувствия или получении травмы спортсмен обязан немедленно прекратить занятие и сообщить об этом тренеру.

**6. На занятиях запрещено:**

- проносить верхнюю одежду, сумки, рюкзаки, пакеты, свёртки, колющие, режущие предметы, стеклянную посуду, огнестрельное оружие, петарды, ядовитые, огнеопасные вещества и другие предметы, которые мешают проведению занятий и могут причинить вред здоровью занимающимся.

- проходить на территорию спорткомплекса с животными.

- курить, приносить и распивать спиртные напитки.

- начинать занятия в отсутствии тренера.

- отвлекаться и заниматься посторонними делами на тренировке.

- без разрешения тренера использовать спортивный инвентарь и оборудование.

- самостоятельно переносить спортивные снаряды и инвентарь.

- жевать жевательную резинку или употреблять пищу во время занятия.

- покидать место занятия без разрешения тренера.

**7. После занятий спортсмен обязан:**

- убрать инвентарь на место хранения.

- организованно покинуть место проведения занятия.

- переодеться в раздевалке, принять душ, вымыть руки и лицо.

**8.** **Тренер обязан:**

- не допускать к занятию спортсменов, не имеющих документа по состоянию здоровья.

- не допускать к занятиям спортсменов, не прошедших инструктаж по технике безопасности.

- обеспечить дисциплину на занятии.

- не оставлять без присмотра одних спортсменов.

- обеспечить безопасное выполнение физических упражнений.

- обеспечить безопасное использование спортивного оборудования и инвентаря.

- при возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом руководству спортивного комплекса.

- при ухудшении самочувствия или получении травмы спортсменом, тренер обязан немедленно прекратить занятие и вызвать врача.

- не оставлять спортсмена одного в опасности до прихода врача.

- о каждом несчастном случае, тренер обязан немедленно сообщать руководству клуба в письменном виде.

-довести до сведения ответственного за спортивный зал обо всех недостатках и неисправностях.

- в случае возникновения пожара и других внештатных ситуаций, которые угрожают безопасности и жизни спортсменов, тренер обязан обеспечить эвакуацию спортсменов в безопасное место, воспользовавшись планом эвакуации и дополнительной информацией предоставленной администрацией спортивного комплекса МГТУ им. Н.Э. Баумана.

- тренер, убедившись, что все спортсмены эвакуированы, место занятия должен покинуть последним.

- лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к дисциплинарной ответственности соответствии с правилами внутреннего распорядка МГТУ им. Н.Э. Баумана.

Президент РОО «СВК студентов

и сотрудников МГТУ им. Н.Э.Баумана» Ю.В. Нечушкин

Ведущий специалист по охране труда Т.П. Ступенькова