

Директор ГБОУ школы-интерната № 1 «Серждаю»  
И. Сальчина  
пр. № 43 от 11.01.2014



**Инструкция № 5**  
**Техника безопасности для учащихся на занятиях по футболу**

**I. Общие требования безопасности**

1. К занятиям по футболу допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
2. Обучающиеся должны соблюдать правила личной гигиены (короткая причёска, коротко стриженные ногти на руках и ногах).
3. Обучающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.
4. 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.)

**II. Требования безопасности перед началом занятий**

1. Надеть спортивную футбольную форму и обувь с шипованной подошвой.
2. Тщательно проверить отсутствие на поле посторонних предметов, ям, луж и т.д.
3. Снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других учащихся (серьги, часы, браслеты и т. д.);
4. Провести физическую разминку.
5. Внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности при игре в футбол.

**III. Требования безопасности во время занятий**

1. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях обучающийся должен уметь применять приёмы самостраховки.
2. При выполнении упражнений потоком (один за другим) во время разминки и в другие моменты соблюдать достаточные интервалы, чтоб не было столкновений.
3. Соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приёмы.
4. Не допускается покидать место проведения занятия без разрешения педагога.
5. Запрещается жевать жевательную резинку.

**IV. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях**

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом педагогу.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся педагогу.
3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.
4. При возникновении чрезвычайных ситуаций соблюдать спокойствие и выполнять все указания педагога.

**V. Требования безопасности по окончании занятий**

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.