Утверждена

приказом МАУ ДО СШОР «Виктория»

 от «28» июня 2023 года

 №01-01/126

***Инструкция по охране труда и технике безопасности***

***во время учебно-тренировочных занятий по теннису***

**ИОТ – 26**

**1. Общие требования охраны труда и технике безопасности.**

1.1.К учебно-тренировочным занятиям по теннису допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и прошедшие вводный инструктаж по охране труда и технике безопасности.

1.2. При проведении учебно-тренировочных занятий по теннису необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

1.3. Учебно-тренировочные занятия по теннису должны проходить под непосредственным контролем тренера-преподавателя.

1.4. Не допускается присутствие в спортивном зале посторонних лиц, не относящихся к учебно-тренировочному процессу.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю и директору.

1.6. Занятия на теннисном корте проводятся только с исправным спортивным инвентарем и оборудованием. Теннисный корт должен быть оборудован средствами пожаротушения (огнетушителем) и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом для оказания первой помощи пострадавшим.

1.7. При проведении занятий по теннису возможно воздей­ствие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком или твердом покрытии;

-при нахождении в зоне удара;

-при наличии посторонних предметов на площадках при перемещении;

-при неисправных ракетках;

- выполнение упражнений без разминки;

- неисправности спортивных снарядов и использования неисправного инвентаря.

1.8. Обучающийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;

- заходить в спортивный зал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподаватель;

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;

- знать и выполнять настоящую инструкцию.

1.9. Обучающиеся должны быть одеты в свободную, не сковывающую движения спортивную форму, соответствующую окружающему температурному режиму, и спортивную обувь с белой подошвой, не скользящую и не оставляющую следов на покрытии корта;

1.10. При проведении учебно-тренировочных занятий по теннису у тренера-преподавателя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами.

1.11. Обучающиеся и тренер-преподаватель должны соблюдать правила пожарной безопасности и знать места первичных средств пожаротушения.

1.12. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и в дальнейшем, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

**2.Требования охраны труда и технике безопасности перед началом учебно-тренировочных занятий.**

2.1. Снять украшения (кольца, браслеты, серьги, цепочки с кулонами и т. д.), часы, очки.

2.2. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с белой подошвой, не скользящую и не оставляющую следов на покрытии корта.

2.3. Убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы.

2.4. Под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимое для проведения занятий.

2.5. Убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии.

2.6. По команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

2.7. Убедиться в отсутствии посторонних предметов на корте.

2.8. Внимательно прослушать инструкции тренера-преподавателя.

2.9. Под руководством тренера-преподавателя провести физическую разминку всех групп мышц.

**3.Требования охраны труда и технике безопасности во время учебно-тренировочного занятия.**

3.1. При проведении учебно-тренировочного занятия тренеру-преподавателю необходимо занимать такое местоположение, чтобы видеть всех обучающихся.

3.2. Провести разминку, соответствующую основной части тренировки.

3.3. Начинать выполнение заданий, делать остановки и заканчивать выполнение заданий только по команде (сигналу) тренера-преподавателя.

3.4. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

3.5. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.6. Не отвлекаться и не отвлекать товарища.

3.7. Категорически запрещается висеть, сидеть на щитах, сетке, ограждениях на площадках, с силой ударять покрытие спортивных площадок, кричать, нецензурно выражаться, громко разговаривать и отвлекать других во время выполнения упражнений.

3.8. Не покидать место проведения занятия без разрешения тренера-преподавателя.

3.9. Во время занятий на корте не должны присутствовать посторонние лица.

3.10. Игрок должен знать и при выполнении заданий и упражнений уметь применять приемы самостраховки и группировки во избежание получения травмы.

3.11. Соблюдать игровую дисциплину.

3.12. Строго выполнять правила занятий.

3.13. Не выполнять упражнения, не убедившись в их безопасности для себя и окружающих. 3.14. Не выполнять упражнений, не предусмотренных заданием тренера-преподавателя.

3.15. Использовать спортивное оборудование и инвентарь только прямому назначению.

**4.Требования охраны труда и технике безопасности в аварийных ситуациях.**

4.1. При появлении во время занятий боли в руках, ногах, а также при головокружении или при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателя.

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации МАУ ДО СШОР «Виктория», оповестить родителей (законных представителей), при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. Группу обучающихся необходимо передать под контроль другого педагогического работника, присутствующего в спортивном зале, до окончания занятия. При отсутствии педагогических работников – обучающиеся должны быть выведены из спортивного зала в холл, где должны находиться до прихода родителей (законных представителей).

4.4. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации.

4.5. По распоряжению тренера-преподавателя поставить в известность администрацию МАУ ДО СШОР «Виктория», сообщить о пожаре в пожарную часть по телефону 01 или 112.

4.6. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателя. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

**5.Требования охраны труда и технике безопасности по окончании учебно-тренировочных занятий.**

5.1. Под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в отведенное место для хранения.

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.3. Принять по возможности душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5.4. Провести влажную уборку и проветривание спортивного зала.