



УТВЕРЖДАЮ  
23 апреля 2018 г.

Генеральный директор  
ООО «Детской академии футбола  
Дмитрия Аленичева»  
Амирян Татьяна Робертовна



**ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ  
ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ И ИГР ПО ФУТБОЛУ В  
ООО «ДЕТСКАЯ АКАДЕМИЯ ФУТБОЛА  
ДМИТРИЯ АЛЕНИЧЕВА»**

## **1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

**1.1.** К занятиям по футболу допускаются лица:

- прошедшие медицинскую диспансеризацию и предоставившие медицинскую справку, обязательно содержащую следующие данные:
- диагноз: «здоров»;
- «не состоит на учете по форме № 30»;
- физкультурная группа – «основная»;
- ознакомленные с правилами поведения на занятиях;
- прошедшие инструктаж по технике безопасности.

**1.2.** При занятиях футболом должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

**1.3.** Воспитанник должен знать и выполнять настоящую инструкцию.

**1.4.** График проведения спортивно-тренировочных занятий определяется расписанием, утвержденным генеральным директором Академии.

**1.5.** Опасными факторами являются:

- физические (твердое покрытие или грунт, спортивное оборудование и инвентарь, опасное напряжение в электросети, система вентиляции и др.);
- химические (пыль и др.).

**1.6.** Воспитанники обязаны соблюдать правила пожарной безопасности.

**1.7.** О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру, проводящему занятие.

**1.8.** Воспитанникам запрещается без разрешения тренера: подходить к имеющимся в спортивном зале, на площадке и во вспомогательных помещениях (раздевалки, душевые и т.п.) оборудованию и инвентарю и пользоваться им.

**1.9.** Выполнение требований настоящей инструкции обязательно. Воспитанники, допустившие нарушение или невыполнение инструкции, отстраняются от занятий и самостоятельно несут ответственность за травмы, полученные в период нахождения в академии.

## **2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ**

**2.1.** Для занятий все занимающиеся обязаны быть в спортивной форме (спортивный костюм, майка, трусы) и однотипной спортивной обуви.

**2.2.** Для спортивно-тренировочных занятий на открытых площадках необходимо быть в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующей сезону и погоде.

- 2.3.** С разрешения тренера, проводящего занятие, пройти в раздевалку, переодеться в спортивную форму и пройти на тренировку.
- 2.4.** Разрешается брать с собой на занятие только вещи, необходимые для тренировки.
- 2.5.** Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.
- 2.6.** Обеспечить индивидуальный водно-питьевой режим (каждый Воспитанник должен иметь индивидуальный источник питья).
- 2.7.** Проводить занятия в спортивном зале после влажной уборки запрещается.
- 2.8.** Опоздавшие к началу занятия или игры не допускаются к ней.

### **3.ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ**

#### **3.1.** Во время занятий Воспитанник обязан:

- соблюдать настоящую инструкцию;
- строго соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания судьи, тренера, капитана команды;
- начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) тренера.
- во время проведения игр, обучающиеся должны соблюдать игровую дисциплину, не применять грубых и опасных приемов, вести игру согласно правилам игры и/или соревнований;
- при поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
- использовать спортивный инвентарь только с разрешения и под руководством тренера, проводящего занятие;
- при выполнении прыжков, при случайных столкновениях и падениях футболист должен уметь применять самостоятельную страховку;
- во избежание столкновений, при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке, на игровых площадках и беговых дорожках исключить резкие остановки во время игры и бега.
- Во время занятий на футбольном поле не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травм. За воротами и в 10 метрах около них, а также в секторах для метания и прыжков не должны находиться посторонние лица и спортсмены, занимающиеся другими видами спорта.

#### **3.2.** Воспитанникам запрещается:

- выполнять любые действия без разрешения тренера, проводящего занятие;
- использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;
- бить мячом в стены и потолок зала, в электронные табло и ограждения;
- вносить на спортивную площадку и выносить из неё любые предметы без разрешения тренера, проводящего занятие;
- жевать жвачку и принимать пищу во время занятия;

- виснуть на футбольных воротах;
- открывать инвентарные комнаты, доставать/ класть из/в них какой-либо инвентарь.

#### **4.ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ И/ИЛИ АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

- 4.1.** При плохом самочувствии, возникновении болей в суставах и мышцах, кровотечении Воспитанник должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.
- 4.2.** При возникновении неисправности оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования или инвентаря.
- 4.3.** При получении Воспитанником травмы сообщить тренеру, проводящему занятие.
- 4.4.** При необходимости и возможности помочь тренеру оказать пострадавшему первую помощь и вызвать «скорую помощь».
- 4.5.** Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.
- 4.6.** При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании и др.), немедленно прекратить занятия, организованно, под руководством тренера покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.

#### **5.ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ**

- 5.1.** Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.2.** Организованно покинуть место проведения занятий.
- 5.3.** Снять спортивный костюм, форму и спортивную обувь. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
- 5.4.** При обнаружении неисправности оборудования, системы вентиляции, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон, проинформировать об этом тренера, проводившего занятие.