

Баскетбол

Правила безпеки під час занять
зі спортивних ігор (футбол,
баскетбол, волейбол,)

ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

- 1.1 До занять зі спортивних ігор (футбол, баскетбол, гандбол, волейбол) допускаються студенти, які пройшли медичний огляд, не мають протипоказань щодо стану здоров'я та ознайомлені з інструкцією з техніки безпеки.
- 1.2. Будь-які заняття (вправи, тренування) зі спортивних ігор із студентами проводяться тільки в присутності вчителя фізичної культури.
- При проведенні занять зі спортивних ігор (футбол, баскетбол, волейбол) необхідно дотримуватися правил поведінки, розкладу уроків, установлених режимів занять .

Вплив на студентів небезпечних факторів

(при грі в баскетбол)

- Травми при падінні на слизькому ґрунті чи твердому покритті;
- Травми при перебуванні в зоні кидка під час занять із баскетболу;
- Біль, розтяги внаслідок виконання вправ без розминки;
- Розтяги м'язів при неправильному виконанні фізичних вправ

ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ

- Під час занять, тренувань і змагань студенти мають виконувати вказівки вчителя, тренера, судді, дотримуватися встановлених правил і послідовності занять, поступово додавати навантаження на м'язи з метою запобігання травмувань.

