



# Правила безопасности при игре в волейбол и основные травмы при занятиях

Перед началом занятий обучающиеся обязаны:

- коротко остричь ногти, снять с себя все украшения (кольца, перстни, цепочки, браслеты, серьги, часы и т.п. предметы);
- надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой;
- провести разминку всех групп мышц;
- внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол. Обучающиеся, которые постоянно носят очки, должны закрепить их специальной резинкой.



[kizner.ru](http://kizner.ru)

Во время занятий обучающиеся обязаны:

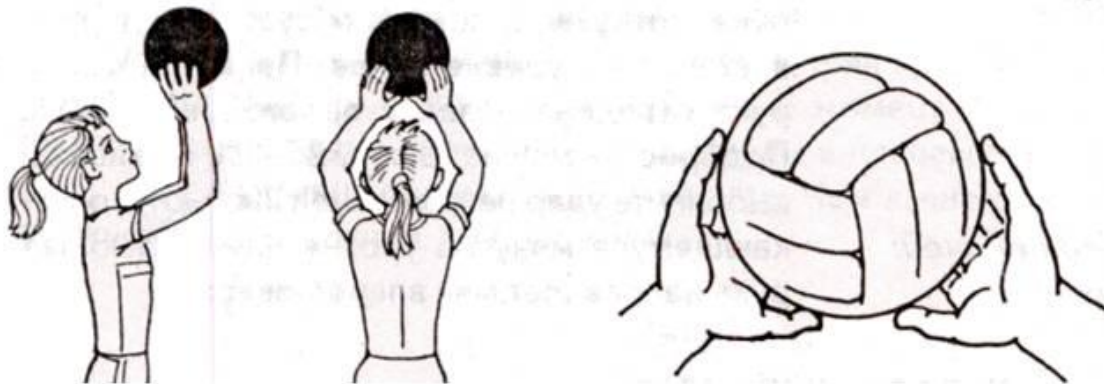
- соблюдать игровую дисциплину;
- при выполнении прыжков, в случае столкновений и падений применять приемы самостраховки;
- вести игру сухими руками.

- Желательно, чтобы во время игры обучающиеся пользовались защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.).
- По окончании занятия обучающиеся обязаны снять спортивную форму и спортивную обувь, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.



## *Правильное положение кистей и пальцев*

---



Положение кистей рук и расположение пальцев на мяче, во время передачи мяча.





# Статистика травмирования



- При плохом самочувствии обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом учителю (тренеру).
- О получении травмы в ходе игры обучающийся должен немедленно сообщить учителю (тренеру) и попросить замену.