Б А С К Е Т Б О Л

Техника безопасности при игре:

Общие требования безопасности

- 1. К занятиям по баскетболу допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
- 2. Опасность возникновения травм:
- - при падении на твердом покрытии;
- — при ударе мячом;
- — при столкновениях;
- — при наличии посторонних предметов на площадке и вблизи;
- 3. У тренера-учителя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказа ния первой помощи пострадавшим.
- 4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.
- 5. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

Требования безопасности перед началом занятий

- 1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.
- 2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на площадке и вблизи.
- 3. Провести физическую разминку всех групп мышц
- 4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в баскетбол.
- 5. Коротко остричь ногти, снять все украшения (кольца, перстни, цепочки, браслеты, серьги, часы и т.д.)
- 6. Очки должны закрепляться резинкой и иметь роговую оправу.

Требования безопасности во время занятий

- 1. Во время занятий вблизи площадки не должно быть посторонних лиц.
- 2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы само страховки.
- 4. Соблюдать игровую дисциплину, особенно во время обучающих тренировок.
- 5. Не вести игру влажными руками.
- 6. При температуре воздуха +10 град. одевать спортивный костюм.

Требования безопасности по окончании занятий

- 1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
- 2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
- 3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
- 4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия игры, сообщить учителю-тренеру.