

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом директора  
муниципального автономного учреждения  
«Центр развития спорта»  
Горноуральского городского округа  
от 01.03.2023 г. № 44

**ИНСТРУКЦИЯ**  
**по технике безопасности обучающихся на учебно-тренировочных занятиях**  
**по лапте**

**1. Общие требования безопасности**

1. По пути следования к месту и от места проведения учебно-тренировочного занятия обучающиеся должны соблюдать правила дорожного движения: переходить дорогу только на зеленый сигнал светофора, по пешеходному переходу, убедившись в безопасности перехода (после полной остановки автомобилей с обеих сторон – слева, справа); при отсутствии тротуара и необходимости передвижения по обочине или проезжей части, осуществлять движение навстречу транспортному потоку.

2. Не опаздывать на учебно-тренировочное занятие, по возможности приходить за 10-15 минут до его начала, чтобы успеть подготовиться.

3. Запрещается входить в спортивный зал, выходить на спортивную площадку без сопровождения тренера-преподавателя. Обучающийся имеет право покинуть место учебно-тренировочного занятия только с разрешения тренера-преподавателя.

4. Обучающиеся могут использовать спортивный инвентарь и оборудование только с разрешения тренера-преподавателя. Установка, переноска, использование спортивного инвентаря разрешается только по указанию тренера-преподавателя.

5. На учебно-тренировочных занятиях лаптой возможно воздействие следующих опасных факторов:

1) травмы при падении на скользком грунте, мокром и твердом покрытии;  
2) выполнение упражнений без разминки (уязвимые звенья опорно-двигательного аппарата лаптиста – область плечевого, коленного, голеностопного и лучезапястного суставов, пальцы кисти);

3) технически неправильное выполнение специальных упражнений (уход от осаливания, прием мяча, передача мяча, перебежка);

4) при нахождении в зоне удара, слишком близкое расположение игроков от бьющего;

- 5) при ударе битой по мячу;
- 6) пренебрежение разминкой перед игрой;
- 7) не выполнение требований тренера-преподавателя;

8) при наличии посторонних предметов на площадке и вблизи (скамеек у лицевых стен и другого оборудования (в зале), камней, палок и т. п. (на улице)).

6. Обучающийся должен:

- 1) знать и соблюдать простейшие правила игры;
- 2) знать и выполнять настоящую инструкцию.

7. Обучающийся должен незамедлительно сообщить тренеру-преподавателю о недомогании, резком ухудшении состояния здоровья во время учебно-тренировочного занятия.

8. Категорически запрещается сидеть на подоконниках, кататься на перилах, бегать по лестницам.

9. О каждом несчастном случае обучающийся (пострадавший или очевидец) извещает тренера-преподавателя, который должен предпринять следующие меры: оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости доставить его в медицинское учреждение, о несчастном случае сообщить директору Учреждения по тел. 47-81-37, 89122292888 принять меры по предотвращению травмирующих факторов аварийной ситуации.

## **2. Требования безопасности перед началом учебно-тренировочного занятия**

10. Надеть спортивную форму, обувь с нескользкой подошвой, защитную экипировку (наколенники). При температуре воздуха +10 градусов надеть спортивный костюм.

11. Внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности при игре в лапту.

12. Под наблюдением тренера-преподавателя взять или положить мячи на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения упражнений; убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на учебно-тренировочном занятии.

13. Если учебно-тренировочное занятие по лапте проводится на открытом воздухе, нужно предусмотреть, чтобы на пути передвижения игроков не было никаких препятствий (волейбольных стоек, конструкций гимнастического городка и т.д.).

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

15. Провести физическую разминку всех групп мышц.

## **3. Требования безопасности во время учебно-тренировочного занятия**

16. Во время учебно-тренировочного занятия вблизи площадки не должно быть посторонних лиц.

17. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приемы самостраховки.

18. Во время игры строго соблюдать игровую дисциплину:

- 1) следить, чтобы во время замаха битой не ударить рядом стоящего;
- 2) следить, чтобы не попасть битой по руке того, кто набрасывает мяч;
- 3) не бросать биту, один игрок может случайно наступить на биту брошенную другим игроком, пробивающим мяч;
- 4) не выбивать в голову;
- 5) не выбегать с битой в город;
- 6) при перебежках не блокировать игроков, не ставить подножки, не задерживать, не сталкиваться друг с другом.

19. Соблюдать моральный климат в команде, корректный стиль в игре, правила игры.

20. Выполнять требования и указания тренера-преподавателя, соблюдать порядок выполнения полученных заданий, очередность, правильность и точность выполнения упражнений.

#### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

21. В случае поломки спортивного оборудования нужно прекратить на нем занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

22. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

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

24. При обнаружении пожара, подозрительных брошенных пакетах, свертков обучающийся должен сообщить об этом тренеру-преподавателю, категорически запрещается тушить пожар, разворачивать свертки, проверять содержимое пакетов.

#### **5. Требования безопасности по окончании учебно-тренировочного занятия**

25. Под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения.

26. Обо всех недостатках, отмеченных во время учебно-тренировочного занятия, сообщить тренеру-преподавателю.

27. Организовано покинуть место проведения учебно-тренировочного занятия.

28. Переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь.

29. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Разработчик: инструктор-методист  
должность

  
личная подпись

Т.В. Чеснокова  
расшифровка подписи

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 206207823956372999289752484386853790447614924923

Владелец Гулящев Александр Юрьевич

Действителен С 23.04.2025 по 23.04.2026