ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ по баскетболу.

Общие требования безопасности

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

Требования безопасности перед началом занятий

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

Требования безопасности во время занятий

- ✔ Во время занятий вблизи площадки не должно быть посторонних лиц.
- ✔ При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы само страховки.
- ✔ Соблюдать игровую дисциплину, особенно во время обучающих тренировок.
- ✔ Не вести игру влажными руками.
- ✔ При температуре воздуха +10 град. одевать спортивный костюм.
- ✔ Пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.)

Требования безопасности в разных ситуациях

- ✔ При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю.
- ✔ При получении травмы немедленно сообщить о случившемся учителю.
- ✔ Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

Требования безопасности по окончании занятий

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