

**Инструкция по технике безопасности
на плоскостном спортивном сооружении (футбольное поле, беговая дорожка) МСК
«Энергия» государственного бюджетного учреждения дополнительного
образования Пермского края «Спортивная школа олимпийского резерва
«Академия игровых видов спорта»**

I. Общие положения:

- 1.1. Перед началом тренировки (игры) необходимо ознакомиться с настоящей инструкцией.
- 1.2. Необходимо знать и соблюдать правила вида спорта (футбола или легкой атлетики), которым занимаетесь.
- 1.3. Необходимо иметь спортивную форму, соответствующую погодным условиям и виду занятий (кроссовки и кеды для беговой дорожки, бутсы и сороконожки для футбольного поля).
- 1.4. На футбольном поле и беговых дорожках необходимо соблюдать порядок и чистоту.
- 1.5. В случае получения травмы или плохого самочувствия необходимо немедленно сообщить администратору МСК «Энергия».
- 1.6. Запрещается находиться на футбольном поле и беговых дорожках в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.
- 1.7. Запрещается использовать ненормативную лексику и проявлять агрессию.
- 1.8. Администрация МСК «Энергия» не несет ответственности за травмы, полученные во время тренировочного процесса.
- 1.9. Администрация МСК «Энергия» не несет ответственности за личные вещи занимающихся.

II. Техника безопасности на футбольном поле:

- 2.1. Перед началом использования плоскостного спортивного сооружения:
 - 2.1.1. Осмотрите футбольное поле и беговую дорожку на наличие ям, посторонних предметов и других препятствий, которые могут привести к травме.
 - 2.1.2. Убедитесь в исправности ворот и сетки.
 - 2.1.3. Разомните мышцы и суставы, особенно ног.
- 2.2. Во время использования плоскостного спортивного сооружения:
 - 2.2.1. Соблюдайте правила игры в футбол.
 - 2.2.2. Не допускайте грубой игры, толчков, подножек и других действий, которые могут нанести травму другим занимающимся.
 - 2.2.3. При падении старайтесь правильно сгруппироваться, чтобы избежать серьезных травм.
 - 2.2.4. При игре головой будьте внимательны и контролируйте ситуацию.
 - 2.2.5. При нанесении ударов по воротам следите за тем, чтобы в зоне удара не было других занимающихся.
 - 2.2.6. Соберите и уберите за собой мусор.

III. Техника безопасности на беговых дорожках:

3.1. Перед началом тренировки:

- 3.1.1. Убедитесь в отсутствии препятствий на беговых дорожках.
- 3.1.2. Убедитесь в отсутствии трещин и других повреждений на покрытии дорожек.
- 3.1.3. Разомните мышцы и суставы, особенно ног.
- 3.1.4. Выбирайте обувь, предназначенную для бега.

3.2. Во время тренировки:

- 3.2.1. Двигайтесь по дорожке против часовой стрелки.
- 3.2.2. Соблюдайте дистанцию между бегущими.
- 3.2.3. При обгоне убедитесь, что это безопасно.
- 3.2.4. При смене дорожки убедитесь, что не создаете помех другим бегущим.
- 3.2.5. Не останавливайтесь резко на дорожке, если это не является необходимостью.
- 3.2.6. При плохом самочувствии прекратите тренировку и при необходимости обратитесь администратору МСК «Энергия».

3.3. После тренировки:

- 3.1. Уберите за собой мусор.

IV. Дополнительные указания:

Запрещается находиться на плоскостном спортивном сооружении (футбольное поле, беговая дорожка) в случае неблагоприятных погодных условий (сильный дождь, гололед и др.).