

Техніка безпеки на заняттях з волейболу

1. До занять з волейболу допускаються студенти, які пройшли медичний огляд та інструктаж з техніки безпеки.
2. Студенти мають спортивне взуття та форму, яка не стискає рухів і відповідає темі та умовам проведення занять.
3. У тренера-викладача повинна бути аптечка, укомплектована необхідними медикаментами та перев'язувальними засобами для надання першої допомоги.
4. Заняття повинні проходити на сухому майданчику або сухій підлозі.

Вимоги безпеки перед початком занять

- Переодягнутися в роздягальні - надіти на себе спортивну форму, спортивне взуття;
- Зняти з себе предмети, які становлять небезпеку для інших (годинники, браслети, висячі сережки і т. д.);
- Прибрати з кишень спортивної форми колючі та інші сторонні предмети;
- Під керівництвом викладача підготувати інвентар та обладнання, необхідні для проведення занять.
- Прибрати в безпечне місце інвентар та обладнання, які не будуть використовуватися на занятті.

Вимоги безпеки під час занять.

1. Під час занять поблизу майданчика не повинно бути сторонніх осіб.
2. При виконанні стрибків, переміщеннях і падіннях волейболіст повинен вміти застосовувати прийоми самострахування.
3. При температурі повітря не більше +10 град. одягати спортивний костюм.

4. Користуватися захисними пристосуваннями (наколінники, налокітники та ін.).

5. При виконанні подачі, нападаючого удару гравець повинен:

- переконатися, що партнер готовий до прийому м'яча;
- порівнювати силу удару в залежності від відстані до партнера;
- виконувати удар по м'ячу напруженою долонею;
- не приймати сильно летить м'яч двома руками зверху.

6. Під час гри студент повинен:

- знати правила гри і дотримуватися їх;
- виконувати подачу за сигналом;
- стежити за переміщенням гравців на своїй половині майданчика;
- проводити заміни гравців на майданчику, коли гра зупинена та був даний дозвіл;
- виконувати подачу і припиняти ігрові дії по свистку викладача чи судді;
- передавати м'яч іншій команді передачею під сіткою.
- при подачі не можна наступати на лінію, а при прийомі м'яча затримувати його в руках.
- торкатися сітки руками.
- По закінченні партії перейти на іншу сторону майданчика за годинниковою стрілкою.

7. За недотримання заходів безпеки студент може бути не допущений або відсторонений від участі у навчальному процесі.

Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях:

1. При поганому самопочутті припинити заняття і повідомити про це тренеру-викладачу.

2. При отриманні травми негайно повідомити про те, що трапилося тренеру.

3. Всі хто займається на занятті повинні знати про профілактику спортивних травм і вміти надавати першу долікарську допомогу.

Вимоги безпеки після закінчення занять:

1. Скласти спортивний інвентар в місця для його зберігання.
2. Переодягнути спортивну форму та спортивне взуття.
3. Прийняти душ або ретельно вимити обличчя і руки з милом.
4. Про всі недоліки, позначені під час проведення гри, повідомити тренеру-викладачу.