**Приложение№2**

**Правила техники безопасности при занятиях настольным теннисом.**

**Общие требования безопасности.**

1. К занятиям по настольному теннису допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2. Опасность возникновения травм:

 -при падении на твердом покрытии;

 -при нахождении в зоне удара;

 -при наличии посторонних предметов вблизи стола;

 -при неисправных ракетках

 -при игре на слабо укреплённом столе

3. У тренера - учителя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания 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 вблизи стола.

3. Провести физическую разминку.

4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в настольный теннис.

**Требования безопасности во время занятий**

1. Во время занятий вблизи игровых столов не должно быть посторонних лиц.

2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы само страховки.

4. Соблюдать игровую дисциплину.

5. Не вести игру влажными руками.

**Требования безопасности в аварийных ситуациях**

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю - тренеру.

2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.

3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

**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

«Утверждаю»

директор ООО «Теннисный клуб «Тайфун»

\_\_\_\_\_\_\_\_ П.А.Иванов

М.п. «\_\_\_» января 2016 года