

## **Техника безопасности при проведении спортивных занятий по игре в гольф**

### **1. Общие требования безопасности**

1.1. К занятиям по гольфу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных занятий и соревнований по виду спорта «гольф» (далее – техника безопасности).

1.2. Во время занятий Учащийся обязаны внимательно слушать и выполнять инструкции и команды руководителя занятий. Руководитель занятий обязан не покидать место занятий без полной его остановки.

1.3. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.4. При несоблюдении техники безопасности возможно, как нанесение, так и получение травм при совершении махов клюшкой.

1.5. Занятия по гольфу должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.6. При проведении занятий по гольфу в месте проведения должна находиться медицинская аптечка, укомплектованная соответствующими медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.7. Руководитель занятий и Учащийся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.8. О каждом несчастном случае с обучающимися руководитель занятий обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

1.9. В процессе занятий руководитель и Учащийся должны соблюдать правила проведения занятий и соревнований по гольфу, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.10. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда и техники безопасности.

1.11. Руководитель и Учащийся должны соблюдать общие нормы и правила поведения, уважительно относиться друг к другу, не шуметь на занятиях.

1.12. Использовать снаряжение строго по назначению.

1.13. Запрещается наносить удар по мячу не в сторону мишени, целиться в человека, наносить удар в несколько раз сильнее, чем это требует задание (упражнение).

1.14. Руководитель и Учащийся должны бережно относиться к инвентарю и оборудованию. Заботится о его чистоте и сохранности. Избегать любые ситуации, в которых инвентарь и оборудование могут быть повреждены или полностью испорчены.

1.15. Учащимся необходимо всегда учитывать, где находятся другие учащиеся, и в какую сторону они наносят удар.

1.16. Ученикам запрещается бегать за мячом, тем более за тем, который оказался в зоне упражнений других учащихся. Для того, чтобы собрать мячи из чужой зоны необходимо, чтобы Руководитель занятий остановил игру

## **2. Требования безопасности перед началом занятий.**

### **Учащийся должен:**

- 2.1. Надеть чистую опрятную спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Под руководством Руководителя занятий подготовить зал к занятиям (разложить оборудование и инвентарь).
- 2.3. Принять участие в групповой разминке, проводимой Руководителем занятий.

### **Руководитель занятий должен:**

- 2.4. Проверить исправность гольф инвентаря и оборудования (отсутствие сколов и трещин пластиковых и металлических клюшек).
- 2.5. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.
- 2.6. Убедиться, что зона безопасности установлена надлежащим образом.

## **3. Требования безопасности во время занятий по гольфу в зоне выполнения дальних ударов.**

### **Учащийся должен:**

- 3.1. Перед выполнением каждого движения с клюшкой (в неполный или полный мах) учащийся должен оглянуться вокруг себя и убедиться, что в зону замаха клюшкой не попадают другие учащиеся.
- 3.2. Правильно держать клюшку. Ладони рук и рукоятка клюшки (грип) должны быть сухими, при возможности рекомендуется использовать специальную перчатку для гольфа.
- 3.3. Выполнение упражнений на помосте с клюшками разрешается только в присутствии Руководителя занятий или иного ответственного лица за проведение занятий, назначенного Руководителем занятий.
- 3.4. Категорически запрещается выполнять упражнения и любые действия, например, в виде махов клюшкой и иными ручными тренажерами вне зоны помоста.
- 3.5. Запрещается использовать клюшку «паттер» (для выполнения коротких ударов).
- 3.6. Зона безопасности обозначается красными конусами и устанавливается на расстоянии не менее 3 (трех) метров от центра помостов, дальнего от сетки (см. лист 1)
- 3.7. Заход на помосты допускается только с дальней стороны от сетки. На тренировках применяются только безопасные поролоновые мячи или аналог.
- 3.8. Категорически запрещается находиться за сеткой безопасности
- 3.9. Сбор мячей осуществляется только по команде Руководителя занятий.

- 3.10. Перед началом сбора мячей клюшки оставляются на помосте.
- 3.11. Удары по мячу наносятся только с помоста.
- 3.12. После выполнения упражнения клюшку необходимо оставить на помосте или поставить в специальную сумку для клюшек.

#### **4. Требования безопасности во время занятий по гольфу в зоне выполнения коротких ударов.**

##### **Учащийся должен:**

- 4.1. Выполнять упражнения только клюшкой «паттер» и только в зоне короткой игры.
- 4.2. При замахе не отводить клюшку выше уровня колена.
- 4.3. Выполнять упражнение, строго соблюдая очередность и не мешая другим учащимся.
- 4.4. Перед началом упражнения убедиться, что в зоне старта никто не находится и не препятствует выполнению упражнения.
- 4.5. При завершении упражнения оставлять инвентарь клюшку и мяч в определенном Руководителем занятий месте.

#### **5. Требования безопасности во время проведения соревнований**

##### **Учащийся должен:**

- 5.1. Ознакомиться с правилами и условиями проведения соревнований.
- 5.2. Внимательно слушать общие и специальные разъяснения правил проведения соревнования Руководителем занятий.
- 5.3. Честно и аккуратно вести (записывать) счет.
- 5.4. Не разговаривать и не отвлекать учащихся при выполнении ими имитаций и ударов по мячу.
- 5.5. Не заходить в игровые зоны.
- 5.6. Не пользоваться мобильной связью.
- 5.7. Не нарушать очередность прохождения заданий.
- 5.8. Не затягивать выполнение ударов. Придерживаться определенного Руководителем занятий темпа игры.
- 5.9. По окончании игры обязательно пожать руку и поблагодарить (Спасибо за игру) своего (-их) партнера (-ов).

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

- 6.1. При возникновении неисправности оборудования и инвентаря, немедленно заменить на исправный и продолжить выполнение упражнений.
- 6.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное заведение.
- 6.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать учащихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

## **7. Требование безопасности по окончании занятий**

- 7.1. Руководитель занятий и учащиеся должны убрать в отведенные места весь инвентарь и оборудование, а также убрать весь мусор.
- 7.2. С разрешения руководителя занятий, учащиеся могут пройти в раздевалку, переодеться в сухую, чистую одежду.
- 7.3. При обнаружении неисправности спортивного оборудования, а при занятиях в зале, кроме того, при обнаружении неисправности системы вентиляции, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон проинформировать об этом организатора или технические службы.