



*Приложение № 3 к Регламенту
проведения Чемпионата баскетбольной
академии «ХАСКИ» «Баскетбольная лига
АСТРОС» сезон 2026/2027*

**ИНСТРУКЦИЯ
по технике безопасности**

1. Общие требования

- 1.1. К участию в Чемпионате допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий баскетболом.
- 1.2. Игроки обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, под контролем Тренера изучить и знать места расположения первичных средств пожаротушения в месте оказания услуг и путей эвакуации.
- 1.3. О каждом несчастном случае/травме/экстренной ситуации пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить Тренеру, судье или Организатору мероприятия.
- 1.4. Игрокам запрещается без разрешения Тренера заходить в спортивный зал, подходить к имеющемуся в зале и во вспомогательных помещениях (раздевалки, душевые и т. п.) оборудованию и пользоваться им.
- 1.5. Игроки, допустившие невыполнение или нарушение настоящей Инструкции, а также указаний Тренера либо судьи, могут быть дисквалифицированы.

2. Требования перед началом Игры:

- 2.1. С разрешения Тренера пройти в раздевалку, переодеться в спортивную форму и обувь, не мешая другим Игрокам, аккуратно складывая свою одежду. Игрок вправе пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.), в соответствии с Регламентом
- 2.2. Снять с себя аксессуары: серьжки, подвески, кольца, часы, цепочки и пр.
- 2.3. Запрещается приступать к Игре:
 - 2.3.1. голодным, а также непосредственно после приема пищи (менее одного часа после приема пищи) или после больших физических нагрузок;
 - 2.3.2. при незаживших травмах и общем недомогании;
 - 2.3.3. в отсутствие спортивной формы и чистой, сменной обуви.
- 2.4. Требования к внешнему виду Игрока:
 - длинные волосы должны быть собраны в «хвост» или заплетены в косичку;
 - ногти должны быть коротко острижены;
 - при наличии очков, они должны быть снабжены и зафиксированы на голове Игрока специальными резинками.

3. Требования безопасности во время Игры:

- Во время Игры Игрок обязан:
- неукоснительно соблюдать игровую дисциплину, Регламент, а также все указания Тренера либо судьи;
 - быть предельно внимательным и сосредоточенным в ходе Игры;
 - избегать столкновений с другими Игроками и ударов по рукам и ногам;
 - держаться на безопасном расстоянии от других Игроков, выдерживать разумный интервал при совместной игре;
 - использовать спортивный инвентарь только с разрешения и под руководством Тренера;
 - сгруппироваться при падениях во избежание получения травмы;
 - самостоятельно следить за своим самочувствием;
 - при появлении боли в конечностях и других частях тела немедленно прекратить участие в Игре и сообщить об этом Тренеру;
 - контролировать правильную технику игры;
 - при выполнении прыжков, столкновениях и падениях уметь применять приёмы страховки и само страховки;
 - выполнять ведение мяча с поднятой головой;
 - при изменении направления убедиться, что на пути нет других Игроков, с которыми может произойти столкновение;
 - ловить мяч открытыми ладонями, образуя воронку;
 - прежде чем выполнить передачу, убедиться, что командный игрок готов к приему мяча;
 - следить за полетом мяча;
 - соизмерять силу передачи в зависимости от расстояния до другого Игрока;
 - помнить, что нельзя бить мяч ногой, бросать мяч друг в друга.
 - следить за перемещением игроков и мяча на площадке;
 - избегать столкновений;
 - по свистку прекращать игровые действия.

4. Во время Игры Игрокам запрещается:

- начинать Игру без команды судьи;
- хватать, толкать друг друга за руки, ноги, голову и другие части тела во избежание несчастных случаев и травм;
- висеть на спортивном оборудовании;
- использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;



*Приложение № 3 к Регламенту
проведения Чемпионата баскетбольной
академии «ХАСКИ» «Баскетбольная лига
АСТРОС» сезон 2026/2027*

**ИНСТРУКЦИЯ
по технике безопасности**

- использовать обувь на высоких каблуках, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви (тапочки/сланцы), чешках;
- выходить на игровую площадку без установленной спортивной формы;
- покидать место проведения Чемпионата без разрешения Тренера;
- отвлекаться во время Игры, разговаривать и задавать вопросы другим Игрокам;
- принимать пищу, жевать жевательную резинку;
- выполнять элементы, прыжки, не соответствующие текущему уровню физической подготовки;
- кричать, нецензурно выражаться, громко разговаривать и отвлекать других во время Игры и в целом в период проведения Чемпионата;
- проносить на Чемпионат любые виды огнестрельного, газового и холодного оружия, взрывоопасные, пожароопасные, токсичные и сильно ароматизированные предметы и вещества;
- бросать мяч под ноги Игрокам, передавать или подавать мяч ногой, выполнять ведение мяча с опущенной головой, сталкиваться, толкаться, толкать Игрока, бросающего мяч в прыжке, выставлять пальцы вперед навстречу передаче, передавать мяч в спину, в ноги, в живот, в колени, стоять под корзиной во время тренировки и выполнения бросков, ставить подножки, выставлять локти, делать блокировки, выполнять резкую передачи мяча с близкого расстояния;
- висеть на дужке кольца, залезать на баскетбольный щит, бить рукой по нему;
- бросать мячи в заградительные решетки;
- совершать иные действия, которые могут привести к причинению вреда здоровью себе и окружающим.

5. По окончании Игры Игроки обязаны:

- организованно выйти из зала в сопровождении Тренера;
- переодеться в раздевалке;
- занять места в зрительном зале или покинуть Чемпионат с разрешения Тренера.

6. Требования безопасности в аварийных ситуациях:

6.1. При возникновении во время Игры болей в суставах, мышцах конечностей, сильного покраснения кожи, неприятных ощущений в глазах, головокружении, головных болей, возникновении кровотечения, а также при любом другом плохом самочувствии/недомогании незамедлительно прекратить игру и сообщить об этом Тренеру, судье или Организатору мероприятия.

6.2. При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании, террористической угрозе) немедленно сообщить об этом Тренеру, судье или Организатору мероприятия и действовать в соответствии с их указаниями.

6.3. При получении травмы незамедлительно сообщить об этом Тренеру, судье или Организатору мероприятия.