

**Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
«Тегульдетская детско-юношеская спортивная школа»**

Утверждаю:
Директор МКУДО
«Тегульдетская ДЮСШ»
Е.О. Соколова
Приказ № 39 от 03 09. 2019г.



**Инструкция № 10
по охране труда при проведении занятий по греко-римской борьбе**

Соблюдение правил техники безопасности обучающимися специализации греко-римской борьбы при проведении тренировочных занятий, а также участия в соревнованиях имеет большое значение. Для исключения травм в процессе участия в учебно-тренировочной деятельности, эффективности учебного процесса, разработаны требования к технике безопасности.

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1 К занятиям по борьбе допускаются лица прошедшие инструктаж по технике безопасности, охране труда, медицинский осмотр по состоянию здоровья, не имеющие противопоказаний.

1.2 Обучающийся должен бережно относиться к спортивному инвентарю, оборудованию залов и других помещений, поддерживать чистоту и порядок в раздевалках и подсобных помещениях.

1.3 Обучающийся должен уважительно относиться ко всем членам группы, тренерам-преподавателям, работающим в зале.

1.4 В местах проведения занятий по спортивной борьбе должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5 Преподаватели и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и выходы экстренной эвакуации.

1.6 При проведении занятий по спортивной борьбе соблюдать расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.7 В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила спортивной борьбы, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.8 При проведении занятий по спортивной борьбе возможно воздействие на обучающихся следующих опасных и вредных факторов:

- выполнение упражнений без разминки;
- травмы при падении при проведении (отработке) приемов спортивной борьбы, ссадины и повреждения кожных покровов, ушибы при движении;
- травмы, полученные в местах не пригодных для занятий (зоны нахождения снарядов ОФП).

1.9 При каждом несчастном случае с обучающимися тренер-преподаватель обязан немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости вызвать скорую помощь, сообщить администрации учреждения.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

2.1 Зал – это место повышенной опасности. Для предотвращения травм учащиеся должны входить в зал только с разрешения тренера-преподавателя, в ходе занятия строго следовать инструкциям и указаниям тренера-преподавателя.

2.2. На занятия обучающийся должен приходить за 10-15 минут до начала, чтобы успеть переодеться.

2.3. Перед началом занятий обучающийся должен надеть спортивный костюм и спортивную обувь (трико, бандаж, борцовки, тренировочный костюм) и настроиться на занятие.

2.4. Тренер должен проверить внешний вид обучающихся.

2.5. Раны, царапины необходимо тщательно обработать и обязательно наложить повязку (бинт, лейкопластырь и т.п.).

2.6. При наличии грибковых заболеваний ног необходимо провести плановое лечение и заниматься исключительно в белых носках.

2.7. Во время занятий ношение очков запрещено.

2.8. Во время занятий снять с себя предметы, которые могут быть причиной травмы: цепочки, крестики, сережка, браслеты, и т.д.

2.8. Ногти должны быть коротко острижены.

2.9. Длинные волосы должны быть убраны и завязаны любыми мягкими лентами. Использование заколок запрещено.

2.10 Обучающимся девушкам обязательна плотная белая майка и трико.

2.11 Проверить борцовский ковер на отсутствие посторонних предметов.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

3.1 Необходимо настроиться на занятие, сосредоточиться. Учащиеся должны выполнять движения, заранее обусловленные тренером-преподавателем.

3.2 Споры, силовое противостояние, самостоятельный инструктаж недопустимы. Учащиеся обязаны неукоснительно следовать указаниям тренера-преподавателя.

3.3. Во время разминки держаться строго друг за другом.

3.4. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.

3.5. При выполнении кувырков, страховки строго придерживаться дистанции между выполняющими упражнение спортсменами.

3.6. Определить каждому обучающемуся зону, в которой будет выполняться отработка бросков и приемов.

3.7. Занятия осуществляются только под руководством тренера-преподавателя. Выполнение изучаемых действий и их окончание проводятся по сигналу тренера.

3.8. Не начинать отработку бросков без команды тренера-преподавателя.

3.9. Не менять напарника без разрешения тренера-преподавателя.

3.10. В процессе разучивания элементов спортивной борьбы на ковре может находиться не более шести пар.

3.11. Изучаемые действия следует проводить в направлении от центра ковра к краю. При всех действиях атакованный должен использовать приемы самостраховки. Во время занятий недопустимо нарушение дисциплины: не разрешается входить и покидать зал и ковер без разрешения тренера-преподавателя;

3.12. Упражнения в парах проводятся между обучающимися одинаковой физико-технической подготовки и весовой категории. Нельзя тренироваться с партнером, разнящимся в весе более чем на одну весовую категорию;

3.13. Каждый обучающийся должен хорошо знать, владеть, и всегда применять приемы самостраховки, и довести их до автоматизма. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы, важно беречь голову, не упираться

прямыми руками, локтями в ковёр, не проводить приемы, требующие большой силы или высокой координации в состоянии сильной усталости, не сидеть на ковре и не бороться лежа, если рядом выполняются технические действия в стойке другими учащимися.

3.14 Все упражнения (броски, приемы, удержания) следует выполнять так, чтобы они были наиболее безопасны. При выполнении упражнений обучающиеся обязаны страховать друг друга.

3.15. При бросках смягчать падение партнера, поддерживая его.

3.16. Не бросать партнера, если место, где он должен упасть, занято или в ближайший момент будет занято другой парой. Атакующий должен хорошо ориентироваться в ситуации и перед броском оценить действия других пар.

3.17. Проводить броски так, чтобы партнер не мог удариться головой.

3.18. Если партнер находится в опасном положении, выполнение упражнения немедленно прекратить.

3.19. Обучающиеся, свободные от выполнения упражнения, должны внимательно следить за действиями товарищей и в случае возникновения опасной ситуации прийти им на помощь.

3.20. Запрещаются во время борьбы и тренировок, умышленные удары головой, руками, ногами, болевые приемы на руки, болевые приемы на ноги, удушающие приемы, захваты двумя руками за шею, приемы против суставов рук ног, не разрешается соединять пальцы своих рук в переплёт при захвате, не допускается применение запрещенных приемов;

3.21. Нельзя допускать излишней сгонки веса, это может нанести ущерб здоровью. Не разрешается грубость в отношениях к партнеру, несерьезно-шутливое отношение к изучению техники и тренировки и т.д.

3.22 Во время тренировочных схваток и отработки приемов в паре по свистку преподавателя борцы немедленно прекращают борьбу. Не допускается в тренировочной схватке излишняя горячность, грубое неуважительное отношение к сопернику.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. При появлении во время занятий боли в суставах рук, ног, боли в спине, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.2. При возникновении повреждений на борцовском ковре или в других местах проведения занятий прекратить проведение занятий и сообщить администрации учреждения. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.3. При получении учащимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего.

4.4. При возникновении пожара в спортивном зале не впадать в панику, следовать инструкциям тренера-преподавателя, немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре в пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения, сообщить о пожаре администрации учреждения.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

5.1. Проветрить спортивный зал. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала.

5.2. Организованно покинуть место проведения занятия.

5.3. Борцам, которые занимались, снять спортивную одежду и спортивную обувь, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.