

Согласовано:

Председатель ИШО
ГБУ ДО КДЮСШ (к)
Осипова А.В.



Утверждаю:

Директор
ГБУ ДО КДЮСШ (к)
Пашков П.И.



Инструкция

№ ИШО-31

ПО ОХРАНЕ ТРУДА

во время занятий борьбой
рукопашной борьбой, дзюдо

ИНСТРУКЦИЯ

ПО ОХРАНЕ ТРУДА И ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ, РУКОПАШНЫМ БОЕМ, ДЗЮ-ДО

1. Общие требования безопасности

.1. К проведению занятий допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, прошедшие инструктаж по охране труда.

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

.3. При проведении занятий возможно воздействие на обучающихся следующих опасных и вредных факторов:

- значительные статические мышечные усилия;
- неточное, нескоординированное выполнение броска;
- резкие броски, болевые и удушающие приемы, грубо проводимые приемы, применение запрещенных приемов;
- нервно-эмоциональное напряжение;
- недостатки общей и специальной физической подготовки;
- неблагоприятные климатические и санитарно-гигиенические условия во время занятий;
- значительные физические нагрузки на опорно-двигательный аппарат;
- повышенный уровень шума;
- повышенный или пониженный уровень освещенности

.4. Занятия должны проводиться в теплых, сухих, хорошо освещенных и проветриваемых помещениях.

- .5. Борцовский ковер должен быть цельным, без грубых швов, чистым. При близком приближении ковров к стенам должны быть ограничительные маты.
- .6. Занимающиеся должны быть в борцовских трико. Запрещается ношение во время занятий часов и предметов украшения (кольца, цепочки и др.).
- .7. При проведении занятия у педагога должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
- .8. Не рекомендуется перед занятием пить много воды.

2. Требования безопасности перед началом занятий

- 1.1. Проверить исправность спортивного инвентаря и коврового покрытия.
- 1.2. Проветрить помещение.
- 1.3. Надеть спортивную форму и обувь.
- 1.4. Провести целевой инструктаж по технике выполнения приемов и страховки.
- 1.5. Проверить занимающихся на отсутствие посторонних предметов (часы, кольца, цепочки и т. п.).
- 1.6. Проверить по списку присутствующих на занятии.

3. Требования безопасности во время занятий

- 1.1. Провести разминку.
- 1.2. Опоздавшие ученики на занятие не допускаются.
- 1.3. Внимательно слушать и наблюдать объяснения педагога, четко выполнять все его указания, соблюдать дисциплину и порядок на занятии.
- 1.4. Уделять внимание страховке партнёра во время изучения бросков и проведения приемов.

- 1.5. Не проводить приемов за пределами отведенной для занятия площадки.
- 1.6. Броски выполнять от центра к краю ковра.
- 1.7. Не бросать партнера за пределы ковра.
- 1.8. Не сидеть на краю ковра спиной к занимающимся детям.
- 1.9. После падения на ковер нужно быстро встать.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 1.1. При появлении боли в конечностях и других частях тела, а также при плохом самочувствии немедленно прекратить занятие и сообщить об этом педагогу.
- 1.2. При получении обучающимся ребенком травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, вызвать врача, сообщить об этом администрации учреждения, а также родителям, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
- 1.3. Если партнер находится в опасном положении и дальнейшее проведение приема является травмоопасным, следует остановить движение.
- 1.4. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и администрации учреждения, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

1. Требования безопасности по окончании занятий

- 1.1. Убрать инвентарь на место.
- 1.2. Снять спортивную одежду и обувь, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Инструктором составлено А. Вигурова 7.12