

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ «СШОР №5»

МО город Краснодар

А.В.Коновалов

«29» декабря 2019г.

ИНСТРУКЦИЯ

по технике безопасности при проведении занятий по борьбе

1. Общие требования безопасности.

- 1.1. К занятиям по борьбе допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
- 1.2. При проведении занятий по борьбе соблюдать расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий по борьбе возможно воздействие на занимающихся следующих опасных факторов: травмы при проведении приемов спортивной борьбы, ссадины и повреждения кожных покровов, ушибы при движении.
- 1.4. Занятия по борьбе должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви.
- 1.5. В местах проведения занятий по борьбе должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств, для оказания первой помощи при травмах.
- 1.6. Тренеры и занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и выходы экстренной эвакуации.
- 1.7. О каждом несчастном случае с занимающимся тренер обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую медицинскую помощь пострадавшему.
- 1.8. В процессе занятий тренер и занимающиеся должны соблюдать правила борьбы, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
- 1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

- 2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь.
- 2.2. Проверить борцовский ковер на отсутствие посторонних предметов.
- 2.3. Проверить внешний вид занимающегося (спортсмена).

3. Требования безопасности во время занятий.

- 3.1. Проводить действия на борцовском ковре и заканчивать действия только по команде тренера.
- 3.2. Строго соблюдать правила проведения спортивной борьбы.
- 3.3. Избегать во время борьбы удары головой, толчков и ударов по рукам и ногам.
- 3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- 3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

- 4.1. При возникновении повреждений на борцовском ковре или в других местах проведения тренировочных занятий прекратить проведение занятий и сообщить администрации учреждения. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
- 4.2. При получении занимающимися (спортсменами) травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать занимающихся (спортсменов) из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

- 5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала.
- 5.2. Проветрить спортивный зал.
- 5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Заместитель директора



В.В.Винник