

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«спортивная школа» Азовского района**

СОГЛАСОВАНО
Председатель ПК
_____/М.Б.Бойко
Протокол № 4 от «10» марта 2023г

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБУДОСШ Азовского района
_____/И.М. Дибиров
Приказ №19/1 от «10» марта 2023г

**Инструкция
По охране труда при проведении занятий
по греко-римской борьбе
ИОТ №-18/2023**

**с.Кагальник
2023г.**

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«спортивная школа» Азовского района

Инструкция

**по охране труда при проведении занятий
по греко-римской борьбе
ИОТ № - 18/2023**

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям греко-римской борьбой допускаются спортсмены, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда и технике безопасности, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. Спортсмены, допустившие невыполнение или нарушение настоящих правил привлекаются к ответственности и с ними проводится повторный инструктаж. В случае повторного нарушения он может быть отстранен от тренировок на срок до одной недели.

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

1.4. Занимающийся должен уважительно относиться ко всем членам группы, тренерам, работающим в зале.

1.5. В спортивном зале должны быть огнетушители.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Для предотвращения травм, занимающиеся должны входить в зал только с разрешения тренера-преподавателя, в ходе занятия строго следовать инструкции и указаниям тренера-преподавателя .

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

2.3. Перед началом занятий спортсмен должен надеть спортивную форму и настроиться на занятие.

2.4. Руки (запястья, предплечья) и ноги (стопы, голени) перед занятием обязательно надо вымыть с мылом и вытереть насухо.

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

3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. Необходимо настроиться на занятие, сосредоточиться.
- 3.2. Занимающиеся должны выполнять движения, заранее обусловленные тренером-преподавателем.
- 3.3. Во избежание столкновений с другими занимающимися необходимо соблюдать безопасное расстояние между парами.
- 3.4. Не разрешается выставлять руки для упора о ковер при падении.
- 3.5. Не допускается применение запрещенных приемов.
- 3.6. Нельзя допускать излишней сгонки веса, это может нанести ущерб здоровью.
- 3.7. Нельзя тренироваться с партнером, разнящимся в весе более чем на одну весовую категорию.
- 3.8. Во время занятий недопустимо нарушение дисциплины: не разрешается входить в зал и на ковер без разрешения тренера-преподавателя, не разрешается грубость в отношении к партнеру, несерьезно-шутливое отношение к изучению техники и тренировке и т. д.
- 3.9. Занятия осуществляются только под руководством тренера-преподавателя.
- 3.10. Споры, силовое противоборство, а также самостоятельный инструктаж начинающих недопустимы. Спортсмены обязаны неукоснительно следовать указаниям тренера-преподавателя.
- 3.11. Все упражнения (броски, болевые приемы, удержания) следует выполнять так, чтобы они были наиболее безопасны. При выполнении упражнений занимающиеся обязаны страховать друг друга.
- 3.12. При бросках смягчать падение партнера, поддерживая его.
- 3.13. Не бросать партнера, если место, где он должен упасть, занято или в ближайший момент будет занят другой парой. Атакующий должен хорошо ориентироваться в ситуации и перед броском оценить действия других пар.
- 3.14. Проводить броски так, чтобы партнер не мог удариться головой.
- 3.15. Если партнер находится в опасном положении, выполнение упражнения немедленно прекратить.
- 3.16. Спортсмены, свободные от выполнения упражнения, должны внимательно следить за действиями товарищей и в случае возникновения опасной ситуации прийти им на помощь.
- 3.17. Каждый занимающийся должен хорошо знать и всегда применять приемы самостраховки и соблюдать следующие требования:

При падении важно беречь голову и не упираться прямыми руками в пол . При падении не упираться локтями в пол. Не бороться лежа, если рядом борцы проводят схватку в стойке.

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 пожара в спортивном зале не впадать в панику, следовать инструкциям тренера-преподавателя, который немедленно приступит к эвакуации всех занимающихся из зала.

5, Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Организованно покинуть место проведения занятия.

5.2. Переодеться, снять спортивную форму.

5.3. После каждого тренировочного занятия необходимо принять горячий душ.

5.4. Свое личное спортивное снаряжение борец обязан содержать в чистоте, регулярно стирать и проглажен

Инструкцию разработал:

С инструкцией ознакомлен:

