МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5»
г.Шахты Ростовской области

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ СШ №5
Назарян Ю.Э._____
«_____»_____2021г.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА И ДЛЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБОЙ

№ ИОТ 046-2021

МБУ СШ №5
2021

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.

1.1. К занятиям борьбой допускаются занимающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по борьбе необходимо соблюдать правила поведения в спортивных залах, расписание тренировок, установленные режим занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по борьбе возможно воздействие на занимающихся следующих опасных факторов:

-травмы при выполнении бросков, приёмов, без использования матов, нарушение страховки и самостраховки;

-травмы при нахождении в зоне броска другой пары;

-недостаточный интервал и дистанция между занимающимися при выполнении упражнений;

-посторонние предметы (цепочки, серьги, браслеты, часы и т. д.)

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. Тренер и занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и выходы экстренной эвакуации.

1.7. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан: немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом администрации школы.

1.8. В процессе тренировок тренирующиеся должны соблюдать правила борьбы, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены, соблюдать дисциплину, требования тренера.

1.9. Тренирующимся запрещается употреблять спиртные напитки, наркотические и токсические вещества, курить.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.

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

2.2. Надеть спортивную форму и спортивную обувь. Спортивная форма используется только для занятий, должна быть чистой и аккуратной.

2.3. Снять кольца, браслеты, часы и другие предметы, которые могут причинить травму партнёру.

2.4. Во время занятий ношение очков запрещено.

2.5. Для предотвращения травм, тренирующиеся должны входить в зал только с разрешения тренера. Проверить борцовский ковер на отсутствие посторонних предметов.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.

3.1. Нельзя заниматься в спортивном зале без тренера. Проводить действия на борцовском ковре и заканчивать действия только по команде тренера. При разучивании приёмов следует внимательно слушать объяснение и демонстрацию приёмов.

3.2 До начала тренировочной схватки необходимо сделать интенсивную разминку.

3.3. Строго соблюдать правила поведения на занятиях по борьбе:

-не разрешается соединять пальцы рук в переплет при захвате;

-не разрешается выставлять руки для упора о ковер при падении;

-не допускается применение запрещенных приемов;

-нельзя допускать излишней сгонки веса, это может нанести ущерб здоровью;

-избегать во время борьбы удары головой, толчков и ударов по рукам и ногам;

-при падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.4. Особое внимание уделить страховке и самостраховке при выполнении упражнений. Все упражнения следует выполнять так, чтобы они были наиболее безопасны. Обеспечение безопасности падения партнёра - обязанность каждого занимающегося.

3.5. 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.

3.6. Если партнер находиться в опасном положении, выполнение упражнения немедленно прекратить.

3.7. При изучении болевых приёмов необходимо немедленно прекратить проведение приёма при подаче сигнала партнёра о сдаче, либо голосом, либо неоднократным хлопком по ковру или партнёру.

3.8. Во время тренировки гнев, грубость, неуважение к партнёру - недопустимы.

4.ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

4.1.При возникновении повреждений на борцовском ковре или других местах проведения занятий прекратить проведение занятий и сообщить тренеру. Занятия продолжить только после устранения повреждений.

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

4.4.При возникновении пожара в спортивном зале не впадать в панику, следовать инструкциям тренера.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ.

5.1.Организованно покинуть место проведения занятий.

5.2.Снять спортивную одежду и спортивную обувь.

5.3. Принять душ и тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5»
г.Шахты Ростовской области

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ СШ №5
Назарян Ю.Э._____
«01» 02 2021г.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБОЙ

№ ИТБ 046.1-2021

МБУ СШ №5
2021

Правила (требования) техники безопасности для занимающихся греко-римской борьбой, в доп. к ИОТ 046-2021

I. Общие требования безопасности

1.К занятиям борьбой допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
2. Нельзя есть за 1,5 – 2 часа до начала занятий.
3. Необходимо сходить в туалет до тренировки, т.к. случайный удар в полный мочевой пузырь может быть исключительно опасным.
4. Перед тренировкой очистить органы дыхания.
2. Занятия по борьбе должны проводиться в спортивной одежде.
3. Занимающиеся должны бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению.
4. Занимающиеся должны соблюдать правила личной гигиены (короткая причёска, коротко стриженные ногти на руках и ногах, волосы коротко подстрижены). На тренировке допускается находиться только в чистой спортивной одежде (борцовском трико), в чистой (не уличной) спортивной обуви на низкой мягкой подошве без каблука (чешках, степках для единоборств, борцовках).
5. Занимающиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
6. Опасность возникновения травм:
-при выполнении бросков без разминки;
-при проведении спаррингов между учащимися разной технической подготовки;
- травмы, ушибы при проведении приемов борьбы;
- ссадины и повреждения кожных покровов при проведении спаррингов.

II. Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивную форму.
2. Входить в спортзал по разрешению тренера и только с тренером.
3. Проверить спортивные маты на повреждения, отсутствия посторонних предметов.
4. Снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других учащихся (часы, браслеты и т. д.). Очки при работе в парах запрещены. Если есть брекеты на зубах, об этом должны быть предупреждены тренер и партнёры.

III. Требования безопасности во время занятий

1. Не выполнять упражнений без заданий тренера.
2. За 10-15 мин. до тренировочной схватки сделать интенсивную разминку: лучезапястные, голеностопные суставы, мышцы спины, шеи, ушные раковины.
3. При объяснениях новых упражнений и новой техники, занимающиеся обязаны внимательно слушать, не отвлекаться, не прерывать и не комментировать объяснения тренера.
4. При разучивании приемов броски проводить в направлении от центра мата к краю.
5. При всех бросках атакованный использует приемы самостраховки, не выставляет для опоры прямые руки.
6. При возникновении боли вовремя проведении болевого приема, необходимо дать знать об этом своему партнеру, хлопая свободной рукой или ногой по партнеру или полу. В этом случае партнер обязан немедленно ослабить давление на ту часть тела, в котором возникла боль.
7. При умышленном причинении вреда своему партнеру, виновный

отстраняется от тренировки, а также публично извиняется перед своим партнером и занимающимися за недостойное поведение. В случае отказа занимающегося выполнять данное дисциплинарное требование, он отстраняется от занятия.
8. Во время тренировки по команде тренера занимающиеся обязаны прекратить борьбу.
9. При выполнении упражнений потоком (один за другим) во время разминки и в другие моменты соблюдать достаточные интервалы, чтобы избежать столкновений.
10. Строго запрещается вести бой в полный контакт без разрешения и контроля тренера или в его отсутствии, особенно с более слабыми или младшими по возрасту, стажу занятий, а также «выяснения личных отношений» или с целью демонстрации своего превосходства перед другими занимающимися.
11. Строго запрещается экспериментировать бесконтрольно со своим партнером: как он долго может находиться без дыхания и т.п.
12. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
13. Запрещается жевать жевательную резинку, конфеты, держать во рту любые посторонние предметы.
14. Запрещается покидать занятие без разрешения тренера.

IV. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

1. При возникновении повреждений спортивных матов сообщить тренеру.
2. При появлении болей, плохом самочувствии, получении травмы прекратить занятие и сообщить об этом тренеру.
3. При возникновении чрезвычайных ситуаций соблюдать спокойствие и выполнять все указания тренера.

V. Требования безопасности по окончании занятий

1. Снять спортивную одежду.
2. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Разработал:

Иоффе К.С. _____
Специалист по охране труда