

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



**ИНСТРУКЦИЯ
ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБОЙ**

№ ИТБ 046.1-2019

**МБУ СШ №5
2019**

Правила (требования) техники безопасности для занимающихся греко-римской борьбой, в доп. к ИОТ 046-2019

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 атакованый использует приемы самостраховки, не выставляет для опоры прямые руки.
6. При возникновении боли вовремя проведения 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