

Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа»
муниципального района Миякинский район Республики Башкортостан

СОГЛАСОВАНО

Председатель первичной профсоюзной
организации МАОУ ДО «ДЮСШ» МР
Миякинский район РБ

 А.Р. Минигулова
«01» 11 2023 г.



Приказом директора МАОУ ДО
«ДЮСШ» МР Миякинский район РБ
№ 139 от 01.11.2023 г.

ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда для учащихся при проведении учебно-тренировочных занятий
по национальной борьбе «Корэш»

ИОТ-057-2023

1. Общие требования охраны труда

1.1. К занятиям национальной борьбой «Корэш» допускаются учащиеся Муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» муниципального района Миякинский район Республики Башкортостан (далее - Учреждение), прошедшие инструктаж по охране труда при проведении занятий и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья для занятий спортом.

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

1.3. На занятиях по национальной борьбе «Корэш» возможно воздействие на учащихся следующих опасных и вредных факторов:

физические:

- значительные статические мышечные усилия;
- неточное, некоординированное 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.

химические (пыль).

1.4. Борцовский ковер должен быть цельным, без грубых швов, чистым. При близком приближении ковров к стенам должны быть ограничительные маты.

1.5. Учащиеся должны быть в борцовских трико. Запрещается ношение во время занятий часов и предметов украшения (кольца, цепочки и др.).

1.6. Тренер-преподаватель и учащиеся должны знать местонахождение медицинской аптечки.

1.7. Во время занятий тренер-преподаватель занятий и учащиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.8. Не рекомендуется перед занятием пить много воды, запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.

1.9. С учащимися, допустившими невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности и со всеми остальными учащимися проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

2. Требования охраны труда перед началом занятий

- 2.1. Проверить исправность спортивного инвентаря.
- 2.2. Надеть спортивную форму и обувь.
- 2.3. Пройти целевой инструктаж по технике выполнения приемов и страховки.
- 2.4. Снять посторонние предметы (часы, кольца, цепочки и т. п.).

3. Требования охраны труда во время занятий

- 3.1. Провести разминку для всех групп мышц и суставов.
- 3.2. Опоздавшие учащиеся на занятие не допускаются.
- 3.3. Внимательно слушать и наблюдать объяснения тренера-преподавателя, четко выполнять все его указания, соблюдать дисциплину и порядок на занятии.
- 3.4. Уделять внимание страховке партнёра во время изучения бросков и проведения приемов.
- 3.5. Не проводить приемов за пределами отведенной для занятия площадки.
- 3.6. Броски выполнять от центра к краю ковра.
- 3.7. Не бросать партнера за пределы ковра.
- 3.8. Не сидеть на краю ковра спиной к занимающимся.
- 3.9. После падения на ковер нужно быстро встать.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

- 4.1. При появлении боли в конечностях и других частях тела, а также при плохом самочувствии немедленно прекратить занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- 4.2. Если партнер находится в опасном положении и дальнейшее проведение приема является травмоопасным, следует остановить движение.
- 4.3. При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании и т.п.) немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю или работникам Учреждения, и действовать в соответствии с их указаниями.

5. Требования охраны труда по окончании занятий

- 5.1. Под руководством тренера-преподавателя убрать в отведенное место спортивный инвентарь.
- 5.2. Организованно покинуть место проведения занятий.
- 5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь.
- 5.4. При обнаружении неисправности оборудования, системы вентиляции, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон проинформировать об этом тренера-преподавателя, работников Учреждения.