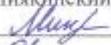


Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа»
муниципального района Миякинский район Республики Башкортостан

СОГЛАСОВАНО

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

 А.Р. Минигулова
« 01 » 11 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора МАОУ ДО
«ДЮСШ» МР Миякинский район РБ
№ 133 от 08/11/2023 г.



ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда для учащихся при проведении учебно-тренировочных занятий

по вольной борьбе

ИОТ-064-2023

1. Общие требования безопасности

1.1. Правила настоящей инструкции являются обязательными при организации и проведении учебно-тренировочных занятий с учащимися в Муниципальном автономном образовательном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» муниципального района Миякинский район Республики Башкортостан (далее – Учреждение).

1.2. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения для учащихся, расписание учебно-тренировочных занятий.

1.3. Проведение занятий с применением неисправного оборудования или спортивного инвентаря, без специальной спортивной одежды, а также в отсутствии тренера-преподавателя, не допускается.

1.4. Учащиеся должны знать местонахождение медицинской аптечки.

1.5. При проведении учебно-тренировочных занятий возможно воздействие на учащихся следующих опасных факторов:

- **физические** (твердое покрытие или грунт, спортивное оборудование и инвентарь, опасное напряжение в электросети, система вентиляции и др.);
- **химические** (пыль и др.).

1.6. Во время учебно-тренировочных занятий учащиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, проводящему занятие.

1.8. Учащимся запрещается без разрешения тренера-преподавателя подходить к имеющимся в спортивном зале, на площадке и во вспомогательных помещениях оборудованию и инвентарю и пользоваться им.

1.9. Учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда, и со всеми учащимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования охраны труда перед началом занятий.

2.1. Перед началом занятий учащиеся обязаны:

- переодеться в спортивный костюм и надевать чистую спортивную обувь;
- пройти инструктаж по охране труда по выбранным видам спорта.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1 Необходимо настроиться на занятие, сосредоточиться.

3.2 Учащиеся должны выполнять движения, заранее обусловленные тренером-преподавателем.

3.3 Не разрешается соединять пальцы своих рук в переплет при захвате.

3.4 Не разрешается выставлять руки для упора о ковер при падении.

3.5 Не допускать применение запрещенных приемов; не допускается в вольной схватке излишняя горячность.

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 отношениях 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. Учащиеся 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 учащиеся 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 занято 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 Учащиеся, свободные от выполнения упражнения, должны внимательно следить за действиями товарищей и в случае возникновения опасной ситуации прийти им на помощь.

3.17 Каждый учащийся 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 охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. При плохом самочувствии и внезапном заболевании прекратите занятия и сообщите об этом тренеру-преподавателю.

4.2. В случае травматизма сообщите тренеру-преподавателю, он окажет вам первую помощь.

4.3. При возникновении аварийных ситуаций, пожара, по указанию тренера-преподавателя и работников Учреждения быстро, без паники, покиньте помещение спортивного зала.

5. Требования охраны труда по окончании занятий

5.1. После окончания занятия учащийся должен:

5.2. Выйти из спортзала по команде тренера-преподавателя спокойно, не торопясь.

5.3. Снять спортивную форму, обувь.

5.4. При обнаружении неисправности оборудования, системы вентиляции, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон проинформировать об этом тренера-преподавателя, работников Учреждения.

