

муниципальное бюджетное
учреждение дополнительного
образования
«Детско-юношеская спортивная
школа № 4»

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУДОД «ДЮСШ №4»
В.Ф.Сирук
« 2013 г.



ИНСТРУКЦИЯ № 1

по технике безопасности для обучающихся при проведении занятий по
спортивной борьбе
(вольная борьба и греко-римская борьба)

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1 К занятиям по спортивной борьбе допускаются обучающиеся МБОУДОД «ДЮСШ №4» (далее Школа), прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

1.2. При проведении занятий по спортивной борьбе соблюдать расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по спортивной борьбе возможно воздействие на обучающихся следующих опасных и вредных факторов:

-травмы при проведении приемов спортивной борьбы, ссадины и повреждения кожных покровов, ушибы при движении.

1.4. Занятия по спортивной борьбе должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви.

1.5. В местах проведения занятий по спортивной борьбе должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

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

1.7. О каждом несчастном случае с обучающимися, тренер-преподаватель обязан немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации Школы.

1.8. В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила спортивной борьбы, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь.

2.2. Провести разминку под руководством тренера-преподавателя.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

3.1. Проводить действия на борцовском ковре и заканчивать действия только по команде руководителя занятий (тренера-преподавателя).

3.2. Строго соблюдать правила проведения спортивной борьбы .

3.3. Избегать во время борьбы удары головой, толчков и ударов по рукам и ногам.

3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя занятий.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При плохом самочувствии, появлении во время занятий боли в различных частях тела, прекратить тренировку и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.2. При обнаружении неисправности спортивного инвентаря и оборудования и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замене спортивного инвентаря, оборудования.

4.3. При получении травмы обучающимся, немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю, при необходимости обратиться в медицинское учреждение.

4.4. При обнаружении очага пожара в спортивном зале или площадке немедленно сообщить об этом судье или тренеру-преподавателю. При эвакуации четко выполнять распоряжения тренера-преподавателя, исключив панику.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать спортивный инвентарь в отведённое место для хранения.

5.2. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

Инструкцию разработал, гл.инженер,
ответственный по технике безопасности,
охране труда МБОУДОД «ДЮСШ№4»

Е.В.Бухаров