



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ПЕРМИ
КОМИТЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского
резерва по самбо и дзюдо «Витязь»
имени И.И. Пономарева» г. Перми
(МБУ ДО «СШОР по самбо и дзюдо «Витязь»
имени И.И. Пономарева» г. Перми)

(наименование работодателя)

Утверждено
Приказом директора
МБУ ДО «СШОР по самбо и
дзюдо «Витязь»
имени И.И. Пономарева»
г. Перми от 09.01.2023 № 4-од

ИНСТРУКЦИЯ

по технике безопасности
на занятиях/тренировках

09.01.2023

№

б/н

(дата)

(номер)

Вступает в действие
с «01» января 2023 года

г. Пермь, 2023 г.

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. К занятиям/тренировкам в МБУ ДО «СШОР по самбо и дзюдо «Витязь» имени И.И. Пономарева» г. Перми (далее - Учреждение) допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Занятия проводятся тренерами-преподавателями в соответствии с дополнительными образовательными программами Учреждения (далее – Программа (ы)).

1.2. При проведении занятий/тренировок необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режим занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий/тренировок возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении бросков, приёмов, без использования гимнастических матов, нарушение страховки и само страховки;
- травмы при нахождении в зоне броска другой пары;
- недостаточный интервал и дистанция между обучающимися при выполнении упражнений;
- посторонние предметы (цепочки, серьги, браслеты, часы и т. д.).

1.4. Занятия в специализированном спортивном зале для единоборств должны проводиться в спортивной одежде установленной видом спорта и спортивной обуви (борцовки). При проведении занятий по общефизической подготовке занятия проводятся так же в спортивной форме и обуви в зависимости от плана и места проведения занятий.

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

1.6. Тренер-преподаватель и обучающиеся 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-преподавателю, который обязан в свою очередь оказать пострадавшему первую медицинскую помощь, а так же незамедлительно сообщить о случившемся администрации Учреждения.

1.8. В процессе занятий/тренировок обучающиеся должны соблюдать правила вида спорта, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены, соблюдать дисциплину, требования Программ и неукоснительно выполнять команды тренеров-преподавателей.

1.9. В Учреждении запрещается употреблять спиртные напитки, наркотические и токсические вещества, курить, а также находиться в состоянии наркотического и алкогольного опьянения. Кроме того запрещается приносить в Учреждение опасные для окружающих предметы и вещества (перочинные ножи, зажигалки, петарды и т.п.), а так же различные виды оружия (холодное, пневматическое, огнестрельное).

1.10. Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

2.1. На занятия/тренировки обучающийся должен приходить за 15-20 минут до начала, чтобы успеть переодеться. При этом в целях соблюдения гигиенических требований, перемещение в Учреждении предусмотрено строго во второй (сменной) обуви (сланцах, шлепках и т.п.), уличная обувь убирается в пакет. Верхнюю одежду аккуратно разместить на вешалке, другие вещи убрать в освободившуюся сумку для спортивной одежды.

2.2. Надеть установленную тренером-преподавателем спортивную форму и спортивную обувь. Спортивная форма используется только для занятий/тренировок, должна быть чистой и аккуратной.

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

2.4. У мужчин (юношей) должна быть короткая (спортивная) причёска, у женщин (девушек) длинные волосы должны быть убраны и завязаны любыми мягкими лентами, использование заколок запрещено. Ногти должны быть коротко подстрижены.

2.5. Во время занятий ношение очков запрещено.

2.6. Для предотвращения травм, обучающиеся должны входить в зал только с разрешения тренера-преподавателя, который обязательно перед началом занятия/тренировки должен проверить борцовский ковер и (или) татами на отсутствие посторонних предметов.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

3.1. Самостоятельные занятия для несовершеннолетних обучающихся в местах проведения занятия/тренировки запрещены, за исключением предусмотренных домашних заданий (утренняя зарядка и т.п.).

Проводить действия на борцовском ковре и (или) татами, а так же заканчивать действия только по команде тренера-преподавателя. При разучивании приёмов следует внимательно слушать объяснение и демонстрацию приёмов.

3.2. Строго соблюдать правила поведения на занятиях/тренировках:

- не разрешается соединять пальцы рук в переплет при захвате;
- не разрешается выставлять руки для упора о ковер при падении;
- не допускается применение запрещённых приемов;
- нельзя допускать излишней сгонки веса, это может нанести ущерб здоровью;
- нельзя тренироваться с партнером, разнящимся в весе более чем на одну весовую категорию;
- избегать во время борьбы удары головой, толчков и ударов по рукам и ногам;
- при падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.3. Особое внимание уделить страховке и само страховке при выполнении упражнений (броска, болевых приемов, удержания). Все упражнения следует выполнять так, чтобы они были наиболее безопасны. **Обеспечение безопасности падения партнёра - обязанность каждого обучающегося.**

3.4. 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.

3.5. Если партнер находится в опасном положении, выполнение упражнения немедленно прекратить.

3.6. При изучении боковых приёмов необходимо немедленно прекратить проведение приёма при подаче сигнала партнёра о сдаче, либо голосом, либо неоднократным хлопком по коврику или партнёру.

3.7. Опоздавшие могут быть допущены к занятиям, только после индивидуальной разминки и разрешения тренера-преподавателя.

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 и (или) татами прекратить проведение занятия/тренировки и сообщить о выявленном повреждении администрации Учреждения. Занятие/тренировку продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования.

4.2. Обучающемуся следует немедленно прекратить занятие/тренировку при появлении во время занятий боли в суставах рук, боли в спине, а также при плохом самочувствии и т.п. и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.3. При получении обучающимся травмы тренер-преподаватель обязан немедленно оказать первую медицинскую помощь, одновременно вызвать бригаду скорой помощи, сообщить о случившемся администрации Учреждения и родителям несовершеннолетнего пострадавшего.

4.4. Обучающимся при возникновении пожара и другой опасной чрезвычайной ситуации в спортивном зале не впадать в панику, следовать инструкциям тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель немедленно принимает меры к эвакуации обучающихся из здания Учреждения через имеющиеся эвакуационные выходы, сообщает о случившемся в пожарную часть и (или) другие оперативные службы в зависимости случившейся ситуации, отводит обучающихся на безопасное расстояние от здания, сообщает о случившемся и принятых мерах администрации Учреждения. Проверяет по списку наличие обучающихся в строю, после чего докладывает о результатах проверки администрации Учреждения.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЯ/ТРЕНИРОВКИ

5.1. Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Организованно, под контролем тренера-преподавателя, покинуть место проведения занятий и переодеться, при этом не мешать своими действиями другим обучающимся (не толкаться, не бегать, не кричать и т.д.), а также проверить, что он не взял и (или) надел чужую одежду и не оставил свои вещи.

5.3. Соблюдая правила поведения, не задерживаясь покинуть здание и территорию Учреждения.