

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №1» г. Тобольска

Утверждаю:
Директор МАУ ДО «ДЮСШ №1»
А.Н.Сухарев
«20» 18 г.



ИНСТРУКЦИЯ № 07
по охране труда при проведении занятий по греко-римской борьбе

ИОТ – 07 - 2018

1. Общие требования охраны труда

1.1. К занятиям греко-римской борьбой допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, прошедшие инструктаж и проверку знаний по охране труда.

1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий.

1.3. На занятиях по различным видам борьбы возможно воздействие следующих опасных факторов:

- травмы при бросках;
- неточное, нескоординированное выполнение броска;
- резкие броски, болевые и удушающие приемы, грубо проводимые приемы, применение запрещенных приемов;
- выполнение упражнений без разминки;
- недостатки общей и специальной физической подготовки;
- неблагоприятные климатические и санитарно-гигиенические условия во время занятий;
- значительные физические нагрузки на опорно-двигательный аппарат;

1.4. Занятия должны проводиться в теплых, сухих, хорошо освещенных и проветриваемых помещениях.

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

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

2. Требования охраны труда перед началом занятий

2.1. Проверить исправность спортивного инвентаря и коврового покрытия.

2.2. Проветрить помещение.

2.3. Надеть спортивную форму и обувь.

2.4. Провести целевой инструктаж по технике выполнения приемов и страховки.

2.5. Проверить занимающихся на отсутствие посторонних предметов (часы, кольца, цепочки и т.п.).

3. Требования охраны труда во время работы

3.1. Входить в зал разрешается только в присутствии тренера.

3.2. Провести разминку.

3.3. Опоздавшие ученики на занятие не допускаются.

3.4. Внимательно слушать и наблюдать объяснения тренера, четко выполнять все его указания, соблюдать дисциплину и порядок на занятии.

3.5. Уделять внимание страховке партнёра во время изучения бросков и проведения приемов.

3.6. Спарринг проводится между участниками одинаковой физико-технической подготовки и весовой категории.

- 3.7. Не проводить приемов за пределами отведенной для занятия площадки.
- 3.8. Броски выполнять от центра к краю ковра.
- 3.9. Не бросать партнера за пределы ковра.
- 3.10. Не сидеть на краю ковра спиной к занимающимся детям.
- 3.11. 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 преподавателю.
- 4.2. При получении обучающимся ребенком травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, вызвать врача, сообщить об этом руководителю, а также родителям, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования охраны труда по окончании занятий

- 5.1. Убрать инвентарь на место.
- 5.2. Организованно освободить спортивный зал под контролем тренера-преподавателя.
- 5.3. Снять спортивную одежду и обувь, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.