

к приказу муниципального казенного  
образовательного учреждения  
дополнительного образования детей  
«Детско-юношеская спортивная школа»

от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2014 г № \_\_

СОГЛАСОВАНО  
Председатель профсоюзного комитета

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ДЮСШ

\_\_\_\_\_ И.В. Карташова  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2014 г.

\_\_\_\_\_ Д.В. Щеглов  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2014 г.

## **ИНСТРУКЦИЯ**

### **по технике безопасности при проведении занятий по борьбе**

#### **1. Общие требования безопасности**

1.1 К занятиям по спортивной борьбе допускаются лица, 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. Тренеры-преподаватели и 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 сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

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

1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил техники безопасности.

#### **2. Требования безопасности перед началом занятий**

- 2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь.
- 2.2. Проверить борцовский ковер на отсутствие посторонних предметов.
- 2.3. Проверить внешний вид обучающихся.

### **3. Требования безопасности во время занятий**

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

### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

- 4.1. При возникновении повреждений на борцовском ковре или в других местах проведения занятий прекратить проведение занятий и сообщить администрации учреждения. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
- 4.2. При получении учащимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

### **5. Требования безопасности по окончании занятий**

- 5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала.
- 5.2. Проветрить спортивный зал.
- 5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Разработал:

Зам. директора по УВР

А.Н. Ворона

Делопроизводитель

А.Ю. Трегубов