

**Муниципальное автономное учреждение
«Спортивная школа олимпийского резерва имени Александра Невского»**

СОГЛАСОВАНО
Комиссией по охране труда
МАУ «СШОР им. А. Невского»
«02» 09 2019 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
МАУ «СШОР им. А. Невского»
от 02 сентября 2019 года
№01-01/67.12

**ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда со спортсменами при проведении занятий
по дзюдо, самбо и СБЕ ММА**

ИОТ 4

Срок действия: с 02.09.19
до 02.09.24

г. Старый Оскол
2019

ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда со спортсменами при проведении занятий
по дзюдо, самбо и СБЕ ММА
ИОТ №4

1. Общие требования безопасности.

1.1. К занятиям единоборствами допускаются спортсмены прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по дзюдо, самбо и СБЕ ММА возможно воздействие на спортсменов следующих опасных факторов:

- травмы при ударах, столкновениях, при падениях на мокром, скользком полу или твердом покрытии;

- травмы при проведении занятий на неисправных, непрочно установленных и не закрепленных тренажерах и спортивном оборудовании;

- травмы при нарушении правил использования тренажеров и спортивного инвентаря, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха.

- выполнение упражнений без разминки;

- травмы при проведении спарринга между борцами разной физико-технической подготовки и весовой категории.

1.4. При проведении занятий по дзюдо, самбо и СБЕ ММА в спортивном зале соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом администрации учреждения.

1.6. В процессе занятий спортсмены должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

1.7. Бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь.

2.2. Провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий.

3.1. Войти в зал по разрешению тренера и только с тренером.

3.2. Не выполнять упражнения без тренера.

3.2. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.

3.3. Не стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнений другим спортсменом.

3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.5. Соблюдать дисциплину, внимательно слушать и выполнять все команды тренера.

3.6. Не разрешается:

- выставлять руки для упора о ковер при падении;

- применение запрещенных приемов;

- излишней сгонки веса;

- тренироваться с партнером, разнящимся в весе более чем на одну весовую категорию.

3.7. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

3.8. При появлении во время занятий боли, а также при плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

5.1. Убрать спортивный инвентарь и оборудование в отведенное для него место.

5.2. Снять спортивную форму.

5.2. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Разработано:

Инженер

А.Б. Буров