

СОГЛАСОВАНО

Председатель ПК ДЮСШ

Шмаранов В. В.

«01» марта 2021г.



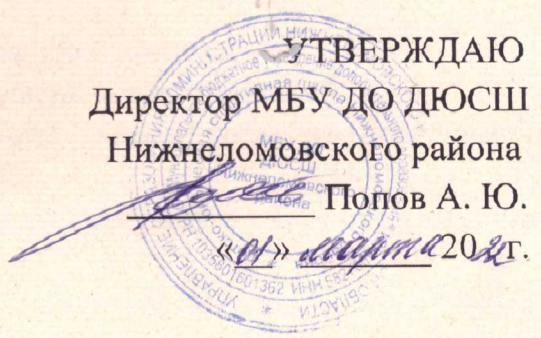
УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО ДЮСШ

Нижнеломовского района

Попов А. Ю.

«01» марта 2021г.



ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ОБУЧАЮЩИМСЯ В ДЮСШ, ПРИ ПРОВЕДЕНИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО САМБО

1. Общие требования безопасности.

- 1.1. К занятиям борьбой самбо допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Учащиеся с кожными и инфекционными заболеваниями к занятиям не допускаются.
- 1.2. При проведении занятий по борьбе самбо необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режим занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий по борьбе самбо возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
 - травмы при проведении бросков, приемов без использования гимнастических матов, нарушение страховки и само страховки
 - травмы при нахождении в зоне броска другой пары
 - недостаточный интервал и дистанция между учащимися при выполнении упражнений
 - посторонние предметы (цепочки, серьги, браслеты, часы и др.).

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

- 1.4. В процессе занятий учащиеся должны соблюдать порядок при выполнении упражнений, дисциплину, требования тренера и правила личной гигиены.
- 1.5. Учащимся запрещается употреблять спиртные напитки, наркотические и токсические вещества, курить

2. Требования безопасности перед началом учебно-тренировочного занятия.

- 2.1. Надеть спортивный костюм (куртки самбо, шорты). Спортивная форма используется только для занятий, должна быть чистой и аккуратной.
- 2.2. Снять кольца, браслеты, часы и другие предметы, которые могут причинить травму партнеру.

3. Требования безопасности во время учебно-тренировочного занятия.

- 3.1. Нельзя заниматься в спортивном зале без тренера преподавателя.
- 3.2. Учащиеся должны выполнять все требования тренера – преподавателя.
- 3.3. Опоздавшие могут быть допущены к занятиям, только после индивидуальной разминки и разрешения тренера - преподавателя
- 3.4. При разучивании приемов следует внимательно слушать объяснения и демонстрацию приемов
- 3.5. Особое внимание следует уделить страховке и само страховки во время изучения приема и проведения броска. Обеспечение падения безопасности партнера – обязанность каждого занимающегося.
- 3.6. При выполнении бросков, соблюдать меры безопасности. Если партнер находится в опасном положении и дальнейшее проведение приема может привести к травме, нужно немедленно остановить движение и принять меры к тому, чтобы ликвидировать опасность.
- 3.7. Во время тренировки, гнев, грубость, неуважение к партнеру – недопустимы.
- 3.8. При изучении боковых приемов необходимо немедленно прекратить проведение приема при подаче сигнала партнера о сдаче, либо голосом, либо неоднократным хлопком по коврику или партнеру.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

- 4.1. При плохом самочувствии, появлении во время занятий боли в руках, покраснении на коже или потертости ладоней прекратить занятия и сообщить об этом тренеру – преподавателю.
- 4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру – преподавателю или администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить тренировку, провести эвакуацию, при этом четко выполнять распоряжения тренера – преподавателя, исключив панику.

5. Требования безопасности по окончании учебно-тренировочного занятия

- 5.1. Принять душ и тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
- 5.2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

Инструкцию составил(а): специалист по ОТ Верясова О.Г. Верясова О.Г.