

1. Общие требования охраны труда

СОГЛАСОВАНО
Председатель ПК:

О.В. Говина

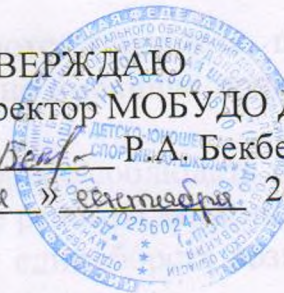
« 01 » сентября 2015 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОБУДО ДЮСШ

Р.А. Бекбергенов

« 01 » сентября 2015 г.



ИНСТРУКЦИЯ по охране труда при проведении занятий по спортивной борьбе

ИОТ-17 2015 год

Продлено до
01.09.2025
Трикоз №51
от 07.09.2020

ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

1. Общие требования охраны труда

1.1. К занятиям спортивной борьбой допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по спортивной борьбе соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по данному виду единоборств возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении упражнений при неправильном их выполнении, не правильных действий спарринг-партнеров, а также при выполнении упражнений без страховки;
- травмы при выполнении упражнений без использования гимнастических матов;
- травмы при выполнении упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями, а также на загрязненных снарядах.

1.4. В спортивном зале должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. При проведении занятий по спортивной борьбе в спортивном зале соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Спортивный зал должен быть обеспечен двумя огнетушителями.

1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного оборудования прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

1.7. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений, правила общественной и личной гигиены.

1.8. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися, проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования охраны труда перед началом занятий

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь (борцовки) с нескользкой подошвой.

2.2. Проветрить спортивный зал, протереть борцовский ковер или гимнастические маты, спортивные снаряды и оборудование, а также другие места для занятий.

2.3. Проверить надежность крепления спортивных снарядов и оборудования используемых на занятиях.

2.4. Проверить целостность поверхности борцовского ковра или гимнастических матов (маты не должны иметь щелей и поверхность их должна быть ровной).

2.5. Площадь борцовского ковра или гимнастических матов должна быть достаточной для выполнения технических действий.

3. Требования охраны труда во время занятий

3.1. Не выполнять упражнения на борцовском ковре и спортивных снарядах без тренера-преподавателя или его помощника, а также без страховки.

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

3.3. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

3.4. При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.

3.5. На борцовском ковре иметь достаточное расстояние при групповом выполнении упражнений, а также не стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнений другим обучающимся.

3.6. При групповом выполнении упражнений на борцовском ковре необходимо выполнять действия от центра на край ковра.

3.7. При выполнении технических действий нельзя:

- бросать противника на голову;
- падать на спарринг-партнера всем телом или наносить ему удары;
- скручивать шею;
- сжимать голову ногами и придавливать ее к коврику;
- душить спарринг-партнера;
- касаться лица противника;
- надавливать на любую часть тела локтем или коленом;
- выполнять противосуставные действия;
- выполнять болевые приемы;
- делать загиб руки за спину.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях.

4.1. При появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать обучающихся из спортивного зала, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

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

5. Требования охраны труда по окончании занятия

5.2. Проветрить спортивный зал, протереть борцовский ковер или гимнастические маты, спортивные снаряды и оборудование, а также другие места для занятий.

5.2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.3. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

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