

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МБОУ ДО ДЮЦ

им. А. Невского г. Кирова

А.А. Покручина

«12» октября 2023 года

## Инструкция № 11

### Техника безопасности для обучающихся на занятиях по борьбе в спортивном зале

#### I. Общие требования безопасности.

Занятия по борьбе в спортзале проводятся только с исправным спортивным инвентарём и оборудованием. Спортивный зал должен быть оборудован средствами пожаротушения (огнетушителем) и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом для оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.

#### К занятиям борьбой допускаются обучающиеся:

1. Отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
2. Прошедшие инструктаж по мерам безопасности на занятиях по борьбе; и поставившие подпись о своём согласии и готовности их не нарушать.
3. Имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

#### Обучающийся должен:

1. Во избежание травм, на руках и ногах ногти должны быть аккуратно подстрижены.;
2. Заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера;
3. Бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
4. Знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе.

#### II. Требования безопасности перед началом занятий.

#### Обучающийся должен:

1. Переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
2. Снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, серёжки и т. д.);
3. Убрать из карманов спортивной формы режущие, колющие и другие посторонние предметы;
4. Под руководством тренера подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
5. Убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
6. По команде тренера встать в строй для общего построения.

#### III. Требования безопасности во время проведения занятий по борьбе.

Занятия проводятся на просохшей площадке и под руководством тренера.

#### Обучающийся должен:

1. Внимательно слушать объяснения упражнения и аккуратно выполнять задания;

- 2.Брать спортивный инвентарь с разрешения тренера и использовать его по назначению, кувыркаться на матах, залезать и прыгать вниз со скамеек, подоконников, «Шведских лестниц» и спортивных снарядов. Нельзя открывать окна и двери одновременно, если в зале находятся люди, чтобы не допустить сквозняка. Нельзя баловаться светом и электроприборами.
- 3.Выполнять упражнения на исправных снарядах с разрешения тренера, а сложные технические элементы – со страховкой;
- 4.При выполнении упражнений потоком соблюдать достаточные интервал и дистанцию;
- 5.При перемещениях по залу избегать столкновений;
- 6.Не покидать место проведения занятия без разрешения тренера.

#### **IV. На занятиях по борьбе необходимо выполнять следующие правила:**

1. Во время разминки все упражнения выполнять с соблюдением правил техники безопасности не причиняя вреда себе и окружающим, подбирая необходимый интервал и дистанцию для выполнения очередного упражнения.
2. При изучении и отработке приемов не забывать о страховке партнера и самостраховке. Все броски выполнять строго от центра ковра к краю. При вставании на борцовский “мост” необходимо вставать головой к центру ковра.
3. Во время отработки или изучения приемов в стойке (особенно изучение нового приема) без страховки тренера не выполнять прием. При этом помнить, что при падении запрещено выставлять руку. Только плотно прижаться к партнеру, обхватив его за корпус.
4. При изучении или отработке приемов в партере, следует следить что – бы пальцы рук были в полусогнутом положении (чтобы успеть при необходимости сжать их в кулак и не получить растяжение).
5. При отработке приемов вести себя корректно по отношению к партнеру, не допускать запрещенных действий и приемов.
6. В заключительной части тренировки (игры, эстафеты) так же соблюдать технику безопасности исключая или предупреждая возникающие при этом острые моменты, которые могут привести к травмам.
7. Во время занятий приветствуется только спортивное поведение, благородные, честные поступки. Только такой спортсмен может стать настоящим, порядочным и уважаемым.
8. При случайных столкновениях во время занятий, принести извинения и пожать друг другу руки.
8. Каждый ученик должен строго и точно соблюдать правила по технике безопасности, беспрекословно и вовремя выполнять все команды тренера, и не делать ничего такого, что опасно для жизни и здоровья, и могло бы привести его самого, его партнёра или окружающих товарищей к травме.

#### **V. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.**

##### **Обучающийся должен:**

- 1.При получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера;
- 2.С помощью тренера оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- 3.При возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- 4.По распоряжению тренера поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

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

### **Обучающийся должен:**

- 1.Под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- 2.Организованно покинуть место проведения занятия;
- 3.Переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- 4.Вымыть с мылом руки.

Зам. по УВР С.М. Юферев