



ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда и технике безопасности при проведении занятий по спортивным единоборствам

(дзюдо, самбо).

ИОТ-061-21

1. Общие требования.

- 1.1. К занятиям по спортивным единоборствам допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр.
- 1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий по спортивным единоборствам возможно воздействие на обучающихся опасных факторов:
 - занятия отличаются нестандартными ациклическими движениями переменной интенсивности, связанными с использованием больших мышечных усилий при активном противодействии сопернику, преобладают статические усилия соответствующих групп мышц;
 - причинами травм могут стать главным образом падения (неумение падать и смягчать удары), ушибы позвоночника при весьма сильных бросках, травмы при удержаниях вследствие сдавливания органов брюшной полости, повреждения мышц в результате резких напряжений, а также травмы различных суставов;
 - одна из самых опасных травм в борьбе дзюдо – вдавливание гортани внутрь, как следствие применения удушающих приемов, оно может сопровождаться потерей сознания;
 - при болевых приемах на руку чаще страдают предплечье и локтевой сустав, а также плечевые суставы (при заведении руки за спину);
 - наиболее типичные травмы – растяжения связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, ушибы и ссадины кожного покрова тела, повреждение ребер и надхрящницы, кровоизлияния в ушные раковины, переломы ключицы, повреждения пальцев рук и ног.
- 1.4. При проведении занятий по спортивным единоборствам должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми средствами для оказания первой помощи при травмах.
- 1.5. Руководитель занятий и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.6. О каждом несчастном случае с обучающимися руководитель занятий обязан немедленно сообщить в медицинское учреждение, оказать первую помощь пострадавшему.

1.7. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий, правила личной гигиены.

1.8. 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. Техника безопасности во время занятий по специальной физической подготовке.

- приходить на занятие в соответствующей комфортной спортивной форме или другой форме (если определенно), которая не ограничивает движения;
- во время проведения занятий на открытом воздухе одеваться в соответствии с погодными условиями;
- ногти должны быть коротко и опрятно обрезанные, чтобы не исцарапать себя и партнера. Волосы опрятно убраны;
- перед занятием снять с себя все предметы и украшения, которые могут травмировать себя или партнера (цепочки, перстеньки, ремни с металлическими пряжками, значки, сережки);
- нательный Крест перед тренировкой по самбо благоговейно снимается. Надевается сразу после тренировки (изображение святого Креста может быть вышито или надписано в подобающем месте на верхней тренировочной одежде).
- предупредить инструктора о плохом самочувствии и/или травмах в начале занятия;
- придерживаться дисциплины на занятии и внимательно слушать команды инструктора;
- выполнять все действия лишь по команде инструктора и по команде немедленно их прекращать;
- приступать к проведению основной части занятия лишь после проведения подготовительной части занятия — разминки (20-30 минут);
- не приступать к выполнению упражнений и приемам, не понимая техники их выполнения;
- перед изучением и выполнением бросковой техники выучить приемы самостраховки, чтобы не травмироваться при падениях;
- быть внимательным и отслеживать все, что происходит вокруг, в т.ч. следить за действиями других занимающихся, чтобы не было столкновений;
- после падения сразу вставать, чтобы снизить риск попадания под другую пару;

- броски и другие технические действия выполнять лишь на не опасном расстоянии от стен и других предметов и только от центра к краю ковра;
- болевые приемы проводить осторожно, постепенно прикладывая усилия. После подачи партнером условного сигнала о избыточных болевых ощущениях, немедленно прекратить действия, которые могут привести к травмированию;
- при выполнении удушающих приемов необходимо помнить, что при правильно проведенном удушении партнер уже через несколько секунд может потерять сознание и не сможет подать сигнал об избыточных болевых ощущениях;
- при необходимости оказать первую доврачебную помощь, а в случае травмы или плохого самочувствия обратиться к инструктору.
- Не выполнять задания которые не входят в программу дня тренировки.

3.На занятиях по специальной физической подготовке запрещено.

- толкать, кусать, бить, партнёра или других занимающихся используя части своего тела или другие предметы как во время занятий так и во время пребывания в раздевалках;
- отрабатывать приемы в обуви, которая может травмировать партнера (на твердой подошве, с подковами, шнурковками, которые имеют металлические колпачки, пряжки и др.), и в одежде, которая имеет дыры, металлические пуговицы, пряжки. Все это может привести к травмам (вывихи, переломы, царапины);
- при проведении занятия на открытом воздухе (на спортивной площадке, стадионе) запрещается отлучаться или выходить за пределы площадки, отмеченной инструктором, выполнять упражнения на опасном расстоянии от заборов, стен, скамей, заниматься на мокрой от дождя или росы траве, на мокрой от дождя почве, на которой легко поскользнуться и упасть, на наклонных участках, около деревьев и кустов, выполнять упражнения на мокрых или неисправных спортивных сооружениях.

4.Меры по предотвращению травм во время занятий.

1. Тренер (инструктор), вправе сделать замечания или иное предупреждение занимающемуся и прекратить с ним занятия в случаях:

- не выполняет меры техники безопасности на занятиях;
- систематически мешает проведению занятий тренеру и другим занимающимся;
- выполняет не соответствующие плану занятий действия, которые могут привести к травме занимающихся.

- в особо сложных ситуациях (нанесение травмы другим занимающимся умышленно и т.д.) полное прекращение занятий с виновником данной ситуации.

Руководитель секции самбо

Алёхин А.Н.

Заместитель директора школы по безопасности

Бочаров А.А.