﻿﻿

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТОТренерским советомПротокол №1от 04 сентября 2015 г. |  УТВЕРЖДАЮДиректор МАУДО «ДЮСШ»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.В.Румянцева «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2015г. |

**ИНСТРУКЦИЯ № ТБу-05**

**по технике безопасности для обучающихся**

**на занятиях по самбо.**

**1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.**

 1.1. К занятиям борьбой самбо допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

 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 выполнении бросков, приёмов, без использования гимнастических матов, нарушение страховки и самостраховки;

 -травмы при нахождении в зоне броска другой пары;

 -недостаточный интервал и дистанция между обучающимися при выполнении упражнений;

 -посторонние предметы (цепочки, серьги, браслеты, часы и т. д.)

 1.4. Занятия по самбо должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви.

 1.5. В местах проведения занятий по самбо должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

 1.6. Тренеры-препоаватели и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и выходы экстренной эвакуации.

 1.7. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы, оказать первую помощь пострадавшему.

 1.8. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать правила борьбы, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены, соблюдать

 дисциплину, требования тренера-тренера-преподавателя.

 1.9. Обучающимся запрещается употреблять спиртные напитки, наркотические и токсические вещества, курить.

 1.10. Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего распорядка и при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

﻿**2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.**

 2.1. На занятия обучающийся должен приходить за 10-15 минут до начала, чтобы успеть переодеться.

 2.2. Надеть спортивную форму (куртки самбо, шорты) и спортивную обувь. Спортивная форма используется только для занятий, должна быть чистой и аккуратной.

 2.3. Снять кольца, браслеты, часы и другие предметы, которые могут причинить травму партнёру.

 2.4. Длинные волосы должны быть убраны и завязаны любыми мягкими лентами. Использование заколок запрещено.

 2.5. Во время занятий ношение очков запрещено.

 2.6. Для предотвращения травм, обучающиеся должны входить в зал только с разрешения тренера-преподавателя. Проверить борцовский ковер на отсутствие посторонних предметов.

**3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.**

 3.1. Нельзя заниматься в спортивном зале без тренера-преподавателя. Проводить действия на борцовском ковре и заканчивать действия только по команде тренера-преподавателя. При разучивании приёмов следует внимательно слушать объяснение и демонстрацию приёмов.

 3.2. Строго соблюдать правила поведения на занятиях по самбо:

 -не разрешается соединять пальцы рук в переплет при захвате;

 -не разрешается выставлять руки для упора о ковер при падении;

 -не допускается применение запрещенных приемов;

 -нельзя допускать излишней сгонки веса, это может нанести ущерб здоровью;

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

 -избегать во время борьбы удары головой, толчков и ударов по рукам и ногам;

 -при падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

 3.3. Особое внимание уделить страховке и самостраховке при выполнении упражнений

 ( броска, болевых приемов, удержания ).Все упражнения следует выполнять так, чтобы они были наиболее безопасны. Обеспечение безопасности падения партнёра - обязанность каждого занимающегося.

 3.4. Не бросать партнера, если место, где он должен упасть, занято или в ближайший момент будет занято другой парой. Атакующий должен хорошо ориентироваться в ситуации и перед броском оценить действия других пар.

 3.5. Если партнер находиться в опасном положении, выполнение упражнения немедленно прекратить.

 3.6. При изучении боковых приёмов необходимо немедленно прекратить проведение приёма при подаче сигнала партнёра о сдаче, либо голосом, либо неоднократным хлопком по ковру или партнёру.

 3.7. Опоздавшие могут быть допущены к занятиям, только после индивидуальной разминки и разрешения тренера-преподавателя.

 3.8. Во время тренировки гнев, грубость, неуважение к партнёру - недопустимы.

**4.ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАТИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.**

 4.1.При возникновении повреждений на борцовском ковре или других местах проведения занятий прекратить проведение занятий и сообщить администрации учреждения. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования.

 4.2.При появлении во время занятий боли в суставах рук, боли в спине , а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

 4.3.При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации школы и родителям пострадавшего , при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

 4.4.При возникновении пожара в спортивном зале не впадать в панику, следовать инструкциям тренера-преподавателя .Немедленно эвакуировать обучающихся из зала через имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации школы и в пожарную часть.

﻿**5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ.**

 5.1. Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь.

 5.2.Организованно покинуть место проведения занятий.

 5.3.Снять спортивную одежду и спортивную обувь.

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

Инструкцию разработал инструктор-методист \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(Софина О.Ю.)