

ПРИНЯТО  
Тренерским советом  
Протокол №5  
от 09 января 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «СШ г. Кировска»  
Н.В. Румянцева  
2018 г.



**ИНСТРУКЦИЯ № ТБ-05**  
**по технике безопасности для спортсменов**  
**при проведении тренировочных занятий**  
**по самбо.**

**1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.**

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

1.2. При проведении тренировочных занятий по борьбе самбо необходимо соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режим тренировочных занятий и отдыха.

1.3. При проведении тренировочных занятий по борьбе самбо возможно воздействие на спортсменов следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении бросков, приёмов, без использования гимнастических матов, нарушение страховки и само страховки;
- травмы при нахождении в зоне броска другой пары;
- недостаточный интервал и дистанция между спортсменами при выполнении упражнений;
- посторонние предметы (цепочки, серьги, браслеты, часы и т. д.)

1.4. Тренировочные занятия по самбо должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви.

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

1.6. Тренеры и спортсмены 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, который сообщает об этом администрации школы, оказать первую помощь пострадавшему.

1.8. В процессе тренировочных занятий спортсмены должны соблюдать правила борьбы, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены, соблюдать дисциплину, требования тренера.

1.9. Спортсменам 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 ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ.**

2.1. На тренировочные занятия спортсмены должны приходиться 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 тренировочных 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 тренировочных занятий ношение очков запрещено.

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

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

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

3.2. Строго соблюдать правила поведения на тренировочных 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 само страховке при выполнении упражнений (броска, болевых приемов, удержания). Все упражнения следует выполнять так, чтобы они были наиболее безопасны. Обеспечение безопасности падения партнёра - обязанность каждого спортсмена.

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 находится 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 коврику или партнёру.

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

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

### **4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.**

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

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

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. Немедленно эвакуировать спортсменов из зала через имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации школы и в пожарную часть.

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

5.1. Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Организованно покинуть место проведения тренировочных занятий.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь.

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