

Согласованно:

Председатель ППО

*С.Д. Кюлленина*  
С.Д. Кюлленина

«19» августа 2018 г.



Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ № 8

В.В. Скубанова

«19» августа 2018 г.

## **Инструкция 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 само страховки;

- 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-преподаватели 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 запрещённых 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 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 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 занятиям, только после индивидуальной разминки и разрешения тренера-преподавателя.
- 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 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.