

Согласовано
Председатель профсоюзного
Комитета ГБОУ Школа № 236
Т.В.Кочерыгина
«09.09.2017» год

Протокол №

Утверждаю
Директор ГБОУ Школа № 236
Д.С.Чуркин
«» 2017 год

ИНСТРУКЦИЯ
Обучающимся (воспитанникам)
по охране труда при проведении занятий
по спортивным единоборствам
(борьба классическая, самбо, дзюдо).
ИОТ-014/ф-17

1. Общие требования охраны труда.

- 1.1. К занятиям по спортивным единоборствам допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
- 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 или ударов кулаком (ребром ладони) по горлу; 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 сумочно-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 Занятия по спортивным единоборствам должны проводиться в залах стандартных размеров, отвечающих требованиям для занятий данным видом спорта.

1.5. Все занимающиеся должны быть в специальной спортивной форме.
1.6. При проведении занятий по спортивным единоборствам должна быть медицинская

аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.7. Руководитель занятий и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.8.0 в каждом несчастном случае с обучающимися руководитель занятий обязан немедленно сообщать администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

1.9. В процессе занятий руководитель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

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

2. Требования охраны труда перед началом занятий.

2.1. Надеть специальную спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Проверить состояние площадки (татами, ковра) или пола спортзала. Площадка должна быть сухой. Пол должен быть чисто вымытым и сухим. **Запрещается проводить занятия на полу, натертом мастикой.**

2.3. Перед началом занятий (за 10-15 минут) обязательна хорошая разминка для всех групп мышц и суставов, обратив особое внимание на мышцы спины, лучезапястные и голеностопные суставы, а также массаж ушных раковин

2.4. Провести инструктаж учащихся по технике безопасности.

3. Требования охраны труда во время занятий.

3.1. Начинать занятие, делать перерывы и заканчивать занятие только по команде (сигналу) руководителя занятий.

3.2. Строго выполнять правила поведения в спортивном зале.

3.3. Избегать столкновений с занимающимися.

3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя занятий. Музыкальное сопровождение не должно заглушать команды преподавателя.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях.

4.1. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

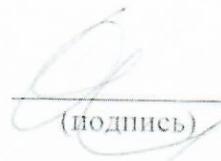
4.2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о

пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. Требования охраны труда по окончании занятий.

- 5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала.
- 5.2. Тщательно проветрить спортивный зал.
- 5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

Вед.специалист по охране труда


(подпись)

А.Н. Морозова