

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа №1»

СОГЛАСОВАНО:

Председатель  
Совета обучающихся МБУ ДО ДЮСШ №1»  
И.О. Изотова  
« 01 » 09 20 16 г.



ТВЕРЖДАЮ

Н.Г. Арсеньева

20 16 г.

09 20 16 г. № 1688

СОГЛАСОВАНО:

Председатель  
Совета родителей МБУ ДО «ДЮСШ №1»  
С.И. Мервольф  
« 1 » 09 20 16 г.

## ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда и технике безопасности для учащихся отделения самбо  
ИОТ- ТБ- 06116

### 1. Общие требования безопасности

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

1.2. Опасность возникновения травм:

Каждый борец должен хорошо изучить приемы самостраховки, и соблюдать следующие требования:

- не выполнять броски, втыкаясь головой в ковер (прежде всего броски через спину, подхваты, «мельница»);
- при выполнении бросков не упираться выпрямленной рукой в ковер;
- не садится на ковер, если на нем занимаются другие борцы;
- не бороться лежа если рядом борцы проводят схватку стоя;
- не проводить в состоянии сильной усталости приемы, которые требуют большой силы или хорошей координации движений;
- если при разучивании приемов и проведении схваток невозможно выполнять действия с оптимальной силой, то следует сменить партнера.

1.3. Запрещается подходить к тренажерам, пользоваться спортивным инвентарем (гири, штанга, гантели) без разрешения тренера-преподавателя.

### 2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Учащиеся обязаны приходиться за 15 минут до начала занятий, согласно расписанию.

2.2. Экипировка должна соответствовать требованиям, на ней не должно находиться колющихся предметов.

2.3. Без разрешения тренера-преподавателя не входить и не выходить из спортивного зала.

2.4. Перед началом тренировки проводить специальную разминку.

### 3. Требования безопасности во время занятий

3.1. При выполнении приемов и упражнений партнеры должны страховать друг друга. Все приемы (броски, болевые приемы, переворачивания, удержания) следует выполнять так, что бы они были безопасны. Поэтому необходимо следовать указанию тренера-преподавателя и соблюдать правила соревнований.

3.2. Страховка включает выполнение таких требований:

- при бросках смягчать падение партнера, поддерживая его;
- при разучивании приемов, бросать партнера от центра к краю ковра;
- не бросать партнера, если место где он должен упасть занято ли ближайший момент будет занят другой парой, атакующий должен хорошо ориентироваться в ситуации и перед броском оценить действие соседних пар;
- брошенному не лежать долго на ковре, когда рядом борется другая пара, потому что возможно случайное падение других занимающихся, на лежащего или сидящего;
- не проводить приемы за границей площади ковра, отведенной для занятий данной парой;
- не проводить броски, находясь на обкладочных матах;
- не проводить приемы (особенно недостаточно изученные) без плотного захвата;
- проводить броски так, чтобы партнер не мог упереться рукой или головой в ковер;
- если противник находится в опасном положении грозящем травмой или болезненными ощущениями, проведение приема или другие действия немедленно прекратить и принять меры выведения партнера из опасного положения;
- борец свободный от выполнения приемов, должен внимательно следить за действиями товарищей и в случае возникновения опасной ситуации прийти на помощь.

3.3. Во время занятий в спортивном зале соблюдать дисциплину, а также в раздевалках и коридоре.

3.4. Учащиеся обязаны поддерживать чистоту и порядок в зале, беречь спортивное оборудование и инвентарь.

3.5. Строго выполнять указания тренера-преподавателя.

3.6. Запрещается приносить на тренировку колющие, режущие предметы, спички.

#### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру-преподавателю.

#### **5. Требования безопасности по окончании занятий**

5.1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.

5.3. Снять спортивную форму и спортивную обувь.

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

Инструкцию разработал(а) – Трофимова О.В., заместитель директора по АХЧ.

С инструкцией ознакомлен(а) и 1 экз. получен: