

ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда и технике безопасности при проведении занятий в борцовском зале по самбо

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. Требования по охране труда и технике безопасности относятся ко всем спортивным сооружениям, на которых реализуются программы спортивной подготовки.

1.2. Площадь борцовского зала должна быть не менее 4 кв.м, на одного занимающегося, стены зала не должны иметь выступов, отопительные батареи закрыты деревянными решётками, на окнах должны быть предусмотрены заградительные устройства, освещённость (на полу) должна составлять не менее 200 лк.

1.3. В борцовском зале должно размещаться необходимое оборудование и инвентарь только для проведения занятий, соревнований.

1.4. В зале для борьбы должен быть мягкий ковёр, размещенный с отступами от стен не менее 2-х метров во избежание травматизма.

1.5. К тренировочным занятиям в зале борьбы допускаются занимающиеся, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.6. При посещении борцовского зала занимающиеся обязаны соблюдать расписание занятий, правила поведения для занимающихся, режимы работы и отдыха, установленные для данного спортивного зала.

1.7. Все допущенные к занятиям занимающиеся должны иметь специальную спортивную форму (одежду и обувь).

1.8. В спортивном зале должна находиться медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами, для оказания первой помощи при повреждениях и травмах.

1.9. Все занимающиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и эвакуационных выходов.

1.10. Зал борьбы должен быть оснащён огнетушителями, автоматической системой пожарной сигнализации, приточно-вытяжной вентиляцией.

1.11. Тренер или занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности, а при необходимости проводится внеплановый инструктаж с занимающимися.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

2.1. Тренер обязан:

- перед началом занятий провести тщательный осмотр места его проведения, убедиться в исправности оборудования и спортивного инвентаря, надёжности установки и закрепления оборудования, соответствия санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий;

- не допускать к занятиям занимающихся, не прошедших инструктаж по охране труда и технике безопасности, с обязательной отметкой в журнале;

- проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма, добиваться соблюдения дисциплины, точного выполнения заданий и своих указаний;

- исключить использование неисправного оборудования и пришедшего в негодность спортивного инвентаря.

2.2. Ознакомить занимающихся с воздействием неблагоприятных факторов при выполнении физических упражнений:

- получить травму при столкновениях;

- получить повреждение при нарушении правил поведения на занятиях;

- получить травму при падениях без использования страховки (группировки).

2.3. Занимающимся запрещается:

- приносить с собой колющие, режущие, легковоспламеняющиеся предметы;

- находиться в борцовском зале в отсутствие тренера.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

3.1. Тренер несёт прямую ответственность за выполнение правил безопасности, за охрану жизни и здоровья занимающихся во время занятий.

3.2. Тренер, проводящий занятие обязан:

- по результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности детей;

- в необходимых случаях при выполнении физических упражнений обеспечивать страховку занимающихся;

- инструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;

- провести интенсивную разминку перед началом выполнения сложных упражнений, бросков, тренировочных схваток;

- обучать безопасным приёмам и строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения;

- при появлении признаков утомления или жалобе на недомогание и плохое самочувствие, занимающегося необходимо отстранить от занятия, сообщить родителям (законным представителям), а при необходимости вызвать «скорую помощь».

3.3. Занимающиеся обязаны:

- изучение новых приёмов борьбы выполнять только под руководством тренера;

- немедленно прекращать борьбу во время тренировочной схватки по сигналу тренера;

- выполнять приёмы, разрешённые правилами соревнований;
- при разучивании приёмов броски проводить в направлении от центра борцовского ковра (татами) к краю ковра.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

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

4.3. При возникновении пожара в борцовском зале немедленно эвакуировать занимающихся 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 БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

5.1. Под руководством тренера занимающиеся должны убрать в отведённое место оборудование и спортивный инвентарь.

5.2. Тщательно проветрить борцовский зал.

5.3. Снять спортивную одежду и обувь, принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

5.4. Организованно покинуть спортивное помещение не позднее 15-ти минут после окончания тренировочных занятий.

5.5. Во время следования домой необходимо соблюдать правила безопасного поведения на проезжей части дороги.