

СОГЛАСОВАНО:

Председатель профсоюзного комитета

МАУ ДО «ЦДП и ПВ» г. Улан-Удэ

А.Б. Жалгасбаева

Протокол № 8/П от



24 марта 2023г.

УТВЕРЖДЕНО:

Директор

МАУ ДО «ЦДП и ПВ» г. Улан-Удэ

О.А.Зайцев

Приказ № 8/П от



24 марта 2023г.

ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда при занятиях спортивными единоборствами

ИВР №14-2023

1. Общие требования безопасности

- 1.1. Настоящая инструкция по охране труда при занятиях спортивными единоборствами разработана в соответствии с Приказом Минтруда России от 29 октября 2021 года № 772н «Об утверждении основных требований к порядку разработки и содержанию правил и инструкций по охране труда»; Постановлением Правительства РФ от 16.09.2020г № 1479 «Об утверждении правил противопожарного режима в Российской Федерации»; Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г №28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; разделом X Трудового кодекса Российской Федерации и иными нормативными правовыми актами по охране труда.
- 1.2. К занятиям допускаются обучающиеся, ознакомившиеся с данной инструкцией, расписавшиеся в журнале инструктажа по технике безопасности и прошедшие медицинский осмотр;
- 1.3. К занятиям допускаются обучающиеся в соответствующей данному виду спорта одежде и обуви и соблюдающие личную гигиену;
- 1.4. Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями и табличкой с указанием на месторасположение аптечки, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим
- 1.5. Тренер-преподаватель должен правильно организовать проведение учебно-тренировочных занятий;

1.6. Запрещается входить и заниматься в зале без тренера-преподавателя;

1.7. Опасные факторы:

- при несоблюдении ТБ (травмирование рук, ног, суставов, ушибы);
- при работе на неисправных и неподготовленных спортивных снарядах;
- травмы при несоблюдении правил по спортивным единоборствам (бокс, дзюдо, самбо, карате);
- наличие посторонних предметов в зале, на ковре (татами), на ринге.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Тренер-преподаватель должен:

- проверить санитарно-гигиенические и технический условия в местах занятий (стены спортивного зала должны быть ровными, без выступающих частей и фрагментов (штырей, крюков)
- проверить исправность ринга, спортивного инвентаря, одежды и обуви воспитанников;
- ознакомить воспитанников с правилами поведения и техникой безопасности во время учебно-тренировочного занятия;
- проверить наличие необходимых защитных приспособлений: капа, шлема, бандажа, эластичных бинтов, перчаток;
- проверить состояние здоровья воспитанников перед тренировкой.

2.2. Обучающиеся должны:

- одеть спортивную одежду и обувь с нескользкой подошвой;
- спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, войти в спортзал;
- внимательно прослушать инструктаж по ТБ;
- в случае недомогания, сообщить об этом тренеру-преподавателю.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Тренер-преподаватель обязан:

- правильно провести разминку с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе;
- правильно подобрать партнеров для спарринга;
- следить за дисциплиной.

3.2. Обучающиеся;

- должны соблюдать дисциплину на занятиях;
- должны соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений, при выполнении упражнений потоком;
- должны знать правила бинтования рук и применение защитных приспособлений;
- не должны трогать спортивное оборудование и снаряды без указания тренера-преподавателя.
- не должны выполнять технических действий и не проводить спарринг без тренера-преподавателя.
- не должны выполнять технических действий без самостраховки.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. Тренер-преподаватель:

- должен при получении обучающимися травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом администраций учреждения, родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
- При аварийных ситуациях, возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать воспитанников из спортивного зала и сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть. Приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

4.2. Обучающиеся:

- должны прекратить занятие при плохом самочувствии, внезапном заболевании или травме и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- при возникновении аварийной ситуации, пожара, по указанию тренера-преподавателя, быстро без паники покинуть помещение спортивного зала.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Тренер-преподаватель должен:

- убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь;
- проверить все ли обучающиеся покинули место занятия.

5.2. Обучающиеся должны:

- снять спортивную одежду и спортивную обувь;
- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом;
- сообщить тренеру-преподавателю обо всех недостатках, замеченных во время занятий.

Инструкцию разработал: И.И.И. / Кассиридзе А.А.

