

«УТВЕРЖДАЮ»



Директор РГКУ «РКСАШ «Надежда»

Х.Х. Канаматов

2021 г.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

1. Общие требования охраны труда.

1.1. К тренировочным занятиям по вольной борьбе допускаются занимающиеся РГКУ «РКСАШ «Надежда», прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

1.2. При проведении тренировочных занятий соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы тренировок и отдыха.

1.3. При проведении тренировочных занятий по вольной борьбе возможно воздействие на спортсменов следующих опасных факторов:

- травмы при ударах, столкновениях, при падениях на мокром, скользком полу или твердом покрытии;
- травмы при проведении тренировок на неисправных, непрочном установленных и не закрепленных тренажерах и спортивном оборудовании;
- травмы при нарушении правил использования тренажеров и спортивного инвентаря, а также при нарушениях установленных режимов тренировок и отдыха.
- выполнение упражнений без разминки.

1.4. В спортивном зале должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств, для оказания первой помощи при травмах.

1.5. При проведении тренировочных занятий по вольной борьбе в спортивном зале соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом администрации учреждения.

1.7. В процессе тренировок занимающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

1.8. Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми спортсменами проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования охраны труда перед началом занятий.

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь.

2.2. Проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров и спортивного оборудования.

2.3. Провести целевой инструктаж с занимающимися по безопасным приемам проведения тренировочных занятий на тренажерах.

2.4. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу.

2.5. Тщательно проветрить спортивный зал, провести разминку.

3. Требования охраны труда во время занятий.

3.1. Не выполнять упражнения без тренера.

3.2. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.

3.3. Не стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнений другим обучающимся.

3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.5. Соблюдать дисциплину, внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера.

3.6. При разучивании приемов бросать партнера от центра к краю ковра.

3.7. Брошенному не лежать долго на ковре, когда рядом борется другая пара.

3.8. Не выполнять броски, «втыкаясь» головой в ковер (прежде всего, броски через спину, подхваты, «мельницы»).

3.9. Не садиться на ковер, если на нем занимаются другие борцы.

3.10. Не бороться лежа, если рядом борцы проводят схватку в стойке.

3.11. Не оставлять пары из борцов, имеющих большую разницу в весе, физической и технической подготовленности.

3.12. Полностью исключить столкновение соседних пар, выполняющих броски или перевороты.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях.

4.1. При появлении во время тренировочных занятий боли в руках и ногах, а также при плохом самочувствии, прекратить тренировки и сообщить об этом тренеру.

4.2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить тренировку, эвакуировать занимающихся из спортивного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть по телефону «01» и администрации учреждения, приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости вызвать скорую помощь «03» и отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования охраны труда по окончании занятий.

5.1. Убрать спортивный инвентарь и оборудование в отведенное для него место.

5.2. Снять спортивную форму.

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