



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ФГКУ «РКСАШ «Надежда»

Х.Х. Канаматов

2021 г.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО АРМСПОРТУ

1. Общие требования безопасности.

1.1. К занятиям по армспорту допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по армспорту возможно воздействие на занимающихся следующих опасных факторов:

- травмы при поединках, нарушении правил борьбы, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.

1.4. Занятия по армспорту должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5. При проведении занятий по армспорту должна быть мед. аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Тренер и занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7. О каждом несчастном случае с занимающимися тренер обязан немедленно сообщить администрации Школы, оказать первую доврачебную помощь пострадавшему.

1.8. В процессе занятий тренер и занимающиеся должны соблюдать правила проведения тренировки, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.9. 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 спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Проверить надёжность установки и крепления спортивного оборудования.

2.3. Проверять состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

2.4. Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

3. Требования безопасности во время занятий.

3.1. Начинать тренировку, делать остановки и заканчивать тренировку только по команде (сигналу) тренера.

3.2. Строго соблюдать правила борьбы.

3.3. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

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

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

4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать занимающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации Школы и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности 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.