

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2» Г.БЕЛГОРОДА**

«Согласовано»
с Профсоюзным комитетом
МБУДО ДЮСШ №2
Протокол № 04 от 22.08.17г.

«Утверждено»
Директор МБУДО ДЮСШ № 2
Нерубенко В.К.Нерубенко
Приказ от 25.08.2017 № 171

**ИНСТРУКЦИЯ № 23
по мерам безопасности
на учебно-тренировочных занятиях
по спортивной борьбе (грэпплинг)**

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ:

1.1. К занятиям допускаются лица с 10 лет, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. В обязанности тренера-преподавателя входит проведение инструктажа обучающихся по мерам и правилам безопасности во время занятий.

1.2. После болезни или перенесенных травм возобновлять занятия спортивной борьбой можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме.

1.3. Тренер-преподаватель и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в МБУДО ДЮСШ № 2 правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожарной безопасности, гигиены и санитарии.

1.4. На занятиях по спортивной борьбе возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

- значительные статические мышечные усилия;
- неточное, некоординированное выполнение броска;
- резкие броски, болевые и удушающие приемы, грубо проводимые приемы, применение запрещенных приемов;
- нервно-эмоциональное напряжение;
- недостатки общей и специальной физической подготовки;
- малый набор атакующих и контратакующих средств у борца.

1.5. Для занятий спортивной борьбой обучающиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную, соответствующую виду борьбы, спортивную форму.

1.6. О каждом несчастном случае во время занятий тренер-преподаватель должен поставить в известность администрацию МБУДО ДЮСШ № 2.

1.7. В случае легкой травмы тренер- преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До

прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в МБУДО ДЮСШ № 2.

1.8. Обучающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж.

1.9. Знание и выполнение требований настоящей Инструкции является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

2. 1. Спортивный зал открывается за 5 мин до начала занятий по расписанию (графику). Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.

2. 2. Перед началом занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на оборудование места борьбы, в частности на маты и ковры. Маты должны быть плотными, ровными, пружинящими, без углублений. Покрышка должна быть натянута туго поверх матов. Ковер должен быть толщиной 15-20 см с туго натянутой покрышкой, которая периодически (2-4 раза в месяц) стирается.

2. 3. Для предотвращения несчастных случаев вокруг ковра (матов) должно быть свободное пространство шириной не менее 2 м. По краям ковра должна быть выложена мягкая защитная полоска шириной 120 см и толщиной, равной толщине ковра. При проведении занятий на двух или более коврах между коврами должна быть свободная от любых предметов площадь, шириной не менее 3 м.

2. 4. Освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура - не менее 15-17 ° с, влажность - не более 30-40%.

2.5. Все допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).

2.6. Обувь должна плотно облегать голеностопные суставы, фиксируя их.

2.7. За порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает преподаватель и дежурный группы.

2.8. Перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья занимающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

3.1. Занятия спортивной борьбой в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию. Занятия по спортивной борьбе должны

проходить только под руководством тренера-преподавателя.

3.2. Тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся.

3.3. За 10-15 мин до тренировочной схватки обучающиеся должны проделать интенсивную разминку, особо обратить внимание на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы и массаж ушных раковин.

3.4. Во время тренировочной схватки по свистку тренера-преподавателя обучающиеся немедленно прекращают борьбу. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовки и весовой категории.

3.5. Для предупреждения травм тренер-преподаватель должен следить за дисциплинированностью обучающихся, их уважительным отношением друг к другу, воспитанием высоких бойцовских качеств.

3.6. Каждый обучающийся должен хорошо усвоить важные для спортивной борьбы (грэпплинг) приемы страховки, самостраховки и упражнения для равновесия.

3.7. Особое внимание на занятиях спортивной борьбой, тренер-преподаватель должен обратить на постепенность и последовательность обучения переходу из основной стойки на мост.

3.8. При разучивании отдельных приемов на ковре может находиться не более 4-х пар. Броски нужно проводить в направлении от центра к краю.

3.9. При всех бросках атакованный использует приемы самостраховки (группировка и т.д.), запрещается выставлять руки.

3.10. На занятиях спортивной борьбой запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, заколки и т.п.)

3.11. Тренер-преподаватель должен учитывать состояние занимающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья. При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии занимающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

3.12. Выход учащихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЯ

4.1. После окончаний занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход занимающихся из зала.

4.2. Проветрить спортивный зал.

4.3. В раздевалке при спортивном зале, лицам занимающимся борьбой переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь).

4.4. По окончании занятий спортивной борьбой принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

5.1. При несчастных случаях с учащимися (травмы позвоночника, сдавливание органов брюшной полости, вдавливание гортани вовнутрь, растяжения и разрывы мышечно-связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, кровоизлияния в ушные раковины, переломы ключицы и др.) тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи.

5.2. Одновременно нужно отправить посыльного из числа обучающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи.

5.3. При оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в МБУДО ДЮСШ № 2.

5.4. При обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя поименным спискам.

5.5. Поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель или представитель администрации образовательного учреждения.

Инструкцию разработали:

Заместитель директора И. Хаецкая И.В.Хаецкая

