

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Юниор»
г. Гая Гайского муниципального округа Оренбургской области**

СОГЛАСОВАНО

Председатель первичной
профсоюзной организации МБУДО
СШ «Юниор»
_____ Я.Н.Тимофеев
«09» января 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО СШ «Юниор»
_____ Д.С.Докицан
«_____» _____ 2025 г.
приказ № 13 от 09.01.2025 г.

**ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда
при проведении занятий по вольной борьбе**

ИОТ- 023-2025

г. Гай, 2025

I. Общие требования

1.1 К занятиям допускаются учащиеся: отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам; прошедшие инструктаж по мерам охраны; имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям занятий.

1.2 Учащийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортивный зал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

1.3 Выполняя упражнения, соблюдайте достаточный интервал и дистанцию.

1.4 Не выполняйте сложные элементы без страховки, если нет уверенности в их выполнении.

II. Требования охраны труда

2.1 Требования охраны перед началом занятий.

2.1.1 Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (висячие сережки, часы, браслеты и т.д.);
- под руководством тренера-преподавателя подготовить спортивный инвентарь и оборудование, необходимое для проведения занятия;
- по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

2.2 Требования охраны труда во время занятий.

2.2.1 Обучающийся должен:

- внимательно слушать объяснения упражнений и правильно их выполнять;
- быть внимательным при перемещениях по залу;
- при разучивании приемов на ковре может находиться не более четырех пар;
- при разучивании приемов броски проводить в направлении от центра ковра к краю;
- при всех бросках атакованный использует приемы самостраховки (группировка и т.п.), не должен выставлять руки;
- за 10 - 15 минут до тренировочной схватки борцы должны проделать интенсивную разминку, особо обратить внимание на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы и массаж ушных раковин.
- во время тренировочной схватки по свистку тренера-преподавателя борцы немедленно прекращают борьбу.

2.2.2 Спарринг проводится между участниками одинаковой физико-технической подготовки и весовой категории.

2.3 Требования охраны труда при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

2.3.1 Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;
- с помощью тренера-преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать скорую помощь;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя, покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению тренера-преподавателя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

2.4 Требования охраны труда по окончании занятий.

2.4.1 Учащийся должен:

- под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

III. Ответственность за неисполнение требований

3.1 Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний требований охраны труда.

3.2 За несоблюдение мер охраны учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

**Лист ознакомления
с инструкцией по охране труда
при проведении занятий по вольной борьбе**

№ п/п	Ф.И.О. сотрудника	Дата ознакомления	Роспись
1	Глушков В.В.	09.01.2025	
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			