

СОГЛАСОВАНО

Председатель

Алимова А.

«29» декабря 2023 г.

ИИНН 2325005615

ОЛИМП

МКУ ДО СШ «Олимп»

Апперонского района

М.П. Симонова

2023

«29» декабря 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

муниципального казенного
учреждения дополнительного
образования спортивной школы
«Олимп» Апперонского района
М.П. Симонова
2023

ПРИНЯТО

На общем собрании трудового
коллектива МКУ ДО СШ «Олимп»

Протокол № 9

«29» декабря 2023 г.

Инструкция № 27

по технике безопасности для обучающихся МКУ ДО СШ «Олимп» на занятиях по единоборствам

1. Общие требования

1.1. К единоборствам МКУ ДО СШ «Олимп» относятся: дзюдо; восточное боевое единоборство (вьет во дао); киокусинкай; самбо; спортивная борьба (греко-римская и вольная борьба); тхэквондо (ВТФ, ИТФ, ГТФ).

1.2. Правила безопасности на занятиях по единоборствам распространяются на всех участников тренировочного процесса во время организации и проведения занятий.

1.3. Приведённые в настоящей Инструкции правила безопасности являются обязательными для выполнения лицами, которые проводят физкультурно-массовую, спортивную, оздоровительную работу во время занятий по единоборствам.

1.4. К занятиям по единоборствам допускаются:

– лица до 18 лет, в зависимости от возраста, в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по видам спорта, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий единоборствами, при наличии письменного согласия на обработку персональных данных от законных представителей, при наличии заявления о зачислении на спортивную подготовку в МКУ ДО СШ «Олимп» от законных представителей;

– лица от 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий единоборствами, при наличии согласия на обработку персональных данных, при наличии заявления о зачислении на спортивную подготовку в МКУ ДО СШ «Олимп»;

– спортсмены, прошедшие вводный инструктаж по технике безопасности и инструктаж по технике безопасности;

– занимающиеся, одетые в спортивную одежду, соответствующую занятиям единоборства.

1.5. Опасными факторами в спортивном зале являются:

– физические (напольное покрытие; спортивное оборудование и инвентарь; опасное напряжение в электрической сети; система вентиляции; статические и динамические перегрузки);

– химические (пыль).

1.6. Занимающиеся обязаны соблюдать чистоту в спортивном зале, правила гигиены, пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру.

1.8. Занимающимся запрещается без разрешения тренера подходить к имеющемуся в спортивном зале и во вспомогательных помещениях (раздевалки и т.п.) оборудованию и инвентарю и пользоваться им.

1.9. При занятиях по единоборствам у тренера должна быть переносная аптечка (с набором медикаментов, перевязочных средств для оказания первой доврачебной помощи в случае травм и повреждений).

1.10. Занимающиеся обязаны соблюдать рекомендации тренера и неукоснительно выполнять все его указания.

1.11. Передвигаться по спортивному напольному покрытию («татами», «борцовскому ковру») или рингу разрешено только в сменной обуви. На спортивном напольном покрытии или на ринге допускается нахождение босиком либо в специальной обуви (обувь для борьбы: «самбовки», «борцовки»).

1.12. Не рекомендуется принимать пищу менее чем за 2 часа до начала занятий. Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.

1.13. Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей Инструкции, удаляются из зала.

2. Техника безопасности перед началом занятий

2.1. Изучить и довести до сведения каждого занимающегося содержание настоящей Инструкции.

2.2. Раздевалки спортзалов должны быть открыты минимум за 5 минут до начала занятий. Переодевание в спортивную одежду осуществляется строго в раздевалке.

2.3. В раздевалке запрещается толкаться, все вещи следует размещать так, чтобы они не представляли угрозу здоровью спортсменов.

2.4. Вход в зал строго с разрешения тренера. Разрешается брать с собой в зал только вещи, необходимые для занятий.

3. Техника безопасности при проведении занятий

3.1. Общие требования:

- строго соблюдать настоящую Инструкцию на занятиях по единоборствам;
- проводить занятия в спортзале строго в присутствии тренера-преподавателя;
- ногти должны быть коротко обрваны, волосы подобраны;
- спортивная форма всегда должна быть чистой, не стесняющей движений, достаточно эластичной;
- перед выполнением упражнений провести разминку и разогрев мышц;
- использовать спортивный инвентарь только с разрешения и под руководством тренера;
- выполнять упражнения на спортивных снарядах, спортивном оборудовании только в присутствии тренера-преподавателя;

- не стоять вблизи гимнастического снаряда при выполнении занимающимися упражнений;
- при выполнении прыжковых движений приземление должно быть мягким с постепенным приседанием;
- при поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
- не выполнять упражнения на снарядах, имея влажные ладони;
- быть внимательным при выполнении упражнений, переходах от снаряда к снаряду;
- перед выполнением упражнений на снарядах проверить целостность всех деталей и конструкций снаряда;
- при плохом самочувствии, травмах, повреждениях, головокружении, болях в сердце, печени, желудочно-кишечных расстройствах срочно обращаться к тренеру-преподавателю;
- все упражнения (удары, броски, болевые и удушающие приемы, удержания) следует выполнять так, чтобы они были наиболее безопасны;
- при нанесении партнером сильных ударов или выполнения им болевых приемов, при которых он не контролирует себя, необходимо его об этом предупредить. Если он делает это сознательно и умышленно – немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- при выполнении упражнений обучающиеся обязаны страховать друг друга;
- занимающиеся обязаны знать и всегда применять приемы самостраховки;
- для корректировки действий или при необходимости привлечь внимание тренера, подняв вверх прямую руку.

3.2. Категорически запрещается:

- выполнение действий, заведомо способствующих возникновению травмы;
- выполнение действий в режиме «неконтролируемой техники» (неподготовленные, спонтанные действия без учета обстановки боя, контроля траектории атаки, ее цели и степени поражения, рассчитанные на психологическое подавление противника и т.п.);
- выполнение ударов: рукой без боксерских перчаток, головой в голову соперника, локтем или коленом в голову лежащего соперника, в затылок, в шею и горло, в позвоночник и поясницу, в пах и низ живота, в колено против естественного сгиба конечности;
- отрабатывать удары ногами и руками без индивидуальных защитных снаряжений – щитков на голень (шингарды), накладок или боксёрских перчаток на руки, а также при необходимости защитного шлема, боксёрской капы, пахового бандажа («ракушки») и иной защитной амуниции;
- выполнять действия в захвате: бросков на голову, с падением на противника всем телом, прыжков на лежащего противника, болевых и удушающих приемов на позвоночник и скручивание шеи, болевых приемов на промежность, пальцы, глаза, ушные раковины, царапанья, кусаная, щипковых приемов;
- носить часы, перстни, браслеты, цепочки, серьги, острые заколки и прочие украшения;

- толкать в спину занимающихся, находящихся впереди;
- переносить тяжелые предметы без разрешения тренера-преподавателя;
- самовольно изменять упражнения без разрешения тренера-преподавателя;
- переходить от снаряда к снаряду без разрешения тренера-преподавателя;
- препятствовать выполнению упражнений другими занимающимися;
- стоять близко от других занимающихся, выполняющих упражнения;
- кричать, громко разговаривать и отвлекать других во время выполнения упражнений;
- выполнять любые действия без разрешения тренера-преподавателя;
- использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;
- производить самостоятельно разборку, сборку и ремонт спортивного оборудования и приспособлений;
- вносить в спортивный зал или выносить из него любые предметы без разрешения тренера-преподавателя;
- появляться в зале в состоянии алкогольного, наркотического и токсического опьянения;
- употреблять в зале пищу, допускать курение или жевание резинки;
- участвовать в занятиях при подозрении на вирусную инфекцию, грибковых заболеваниях, при травматических синдромах, при невротических синдромах и при пониженном внимании;
- мусорить в зале и в раздевалках;
- приносить и использовать на занятиях холодное, газовое, травматическое, огнестрельное оружие, а также спецсредства (газовые баллончики, электрошокеры и т.п.)

При нарушении указанных требований занимающиеся несут ответственность за возникновение травмы.

3.3. Действия в случае непредвиденных обстоятельств:

- в случае появления у занимающегося болевых ощущений в суставах рук, покраснение или потертости кожи на ладонях и плохого самочувствия прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- если обучающийся получил травму, нужно немедленно оказать ему первую медицинскую помощь, сообщить о несчастном случае администрации спортивного учреждения, и, при необходимости, отвезти потерпевшего в больницу;
- в случае возникновения пожара в зале или раздевалке немедленно прекратить занятия и вывести обучающегося из зала, сообщить о пожаре администрации спортивного учреждения и в соответствующие органы.

4. Техника безопасности по окончании занятий

4.1. Занятия по единоборствам считаются завершёнными только после соответствующей команды тренера-преподавателя.

4.2. Покидать спортзал необходимо только после соответствующей команды тренера-преподавателя.

4.3. Каждому занимающемуся после занятий по единоборствам в спортзале необходимо принять душ.

4.4. Спортивную одежду и обувь необходимо использовать только для занятий по единоборству.

4.5. Обо всех недостатках, замеченных обучающимися во время занятий по единоборствам, рекомендуется сообщать тренеру-преподавателю.

5. Требования к тренеру-преподавателю

5.1. Тренеру-преподавателю необходимо выдерживать постепенность подготовки к занятиям по единоборствам, обеспечивая:

- специальную физическую подготовку (набивка ударных и защитных поверхностей тела, укрепление связок и др.);
- изучение техники единоборства с партнерами, не оказывающими сопротивления (приемов, способов их применения, переходов с приема на прием, комбинаций приемов);
- освоение указанных элементов единоборства с партнерами, оказывающими пассивное, а затем, активное сопротивление;
- освоение тактики единоборства с ограниченным силовым контактом;
- освоение практики свободного поединка по единоборству с ограниченным силовым контактом;
- освоение учебной практики свободного поединка по единоборству с полным силовым контактом по специальным правилам.

5.2. Тренер-преподаватель обязан лично контролировать соответствие тренировочной базы содержанию занятия:

- состояние рабочей поверхности (укладка татами или борцовского ковра, отсутствие выступающих предметов на местности и т.п.);
- состояние макетов специализированного спортивного оборудования;
- состояние средств индивидуальной защиты у каждого занимающегося.

5.3. Тренер-преподаватель обязан обеспечить качественное проведение подготовительной части занятия (инструктаж, общая и специальная части разминки).

5.4. Тренер-преподаватель обязан обеспечить оптимальное размещение и передвижение занимающихся (зоны безопасности, направление бросков партнеров, дистанция и интервал при фронтальном выполнении заданий группой в движении и др.).

5.5. Тренер-преподаватель обязан лично руководить всеми схватками в рамках учебной практики:

- проводить инструктаж по технике безопасности;
- допускать к схватке (бою) только лиц прошедших все этапы обучения и ознакомленных с настоящей Инструкцией;
- формировать состав участников схватки (боя) с учетом уровня подготовленности каждого бойца и его весовой категории;
- немедленно пресекать любые проявления неконтролируемого поведения (техника, психика);
- немедленно прекращать поединок в опасной для здоровья ситуации (применение запрещенных технических действий, выход на зоны безопасности и др.);

– организовать немедленное оказание первой помощи при возникновении травмы.