

«УТВЕРЖДАЮ»:  
Директор ГБУ СО «СЦОРСЕ Ахмерова»

Р.Ч. Далгатов

2022г.



## ИНСТРУКЦИЯ № 4

### По охране труда и технике безопасности во время проведения тренировочного процесса по спортивной борьбе.

#### 1. Общие требования безопасности

- 1.1. К занятиям по спортивной борьбе допускаются спортсмены, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
- 1.2. Спортсмен, допустивший невыполнение или нарушение настоящих правил привлекается к ответственности и с ним проводится повторный инструктаж. В случае повторного нарушения он может быть отстранен от тренировок на срок до одной недели.
- 1.3. Спортсмен должен бережно относиться к спортивному инвентарю, оборудованию залов и других помещений, поддерживать чистоту и порядок в раздевалках и подсобных помещениях.
- 1.4. Спортсмен должен уважительно относиться ко всем спортсменам, тренерам, работающим в зале.
- 1.5. В спортивном зале должны быть огнетушители и аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

#### 2. Требования безопасности перед началом занятий

- 2.1 Зал – это место повышенной опасности. Для предотвращения травм спортсмены должны входить в зал только с разрешения тренера, в ходе занятия строго следовать инструкциям и указаниям тренера.
- 2.2. На занятия спортсмен должен приходить за 10-15 минут до начала, чтобы успеть переодеться.
- 2.3. Перед началом занятий спортсмен должен надеть спортивный костюм и спортивную обувь (трико, бандаж, ботинки, тренировочный костюм) и настроиться на занятие.
- 2.4. Руки (запястья, предплечья) и ноги (стопы, голени) перед занятием обязательно надо вымыть с мылом и вытереть насухо.
- 2.5. Раны, царапины в случае возникновения необходимо тщательно обработать и обязательно наложить повязку (бинт, лейкопластырь и т.п.).
- 2.6. При наличии грибковых заболеваний ног необходимо провести плановое лечение и заниматься исключительно в белых носках.
- 2.7. Во время занятий ношение очков запрещено.
- 2.8. Длинные волосы должны быть убраны и завязаны любыми мягкими лентами. Использование заколок запрещено.
- 2.9. Спортсменкам обязательна плотная белая майка и трико.

#### 3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. Необходимо настроиться на занятие, сосредоточиться.
- 3.2. Спортсмены должны выполнять движения заранее обусловленные тренером;
- 3.3. Не разрешается соединять пальцы своих рук в переплет при захвате;
- 3.4. Не разрешается выставлять руки для упора о ковер при падении;
- 3.5. Не допускаться применение запрещенных приемов; не допускаться в вольной схватке излишняя горячность;
- 3.6. Нельзя допускать излишней сгонки веса, это может нанести ущерб здоровью;

- 3.7. Нельзя тренироваться с партнером, разнящимся в весе более чем на одну весовую категорию;
- 3.8. Во время занятий недопустимо нарушение дисциплины: не разрешается входить в зал и на ковер без разрешения тренера, не разрешается грубость в отношениях к партнеру, несерьезно-шутливое отношение к изучению техники и тренировке и т.д.
- 3.9. Занятия осуществляются только под руководством тренера.
- 3.10. Споры, силовое противоборство, а также самостоятельный инструктаж начинающих недопустимы. Спортсмены обязаны неукоснительно следовать указаниям тренера.
- 3.11. Все упражнения (броски, болевые приемы, удержания) следует выполнять так, чтобы они были наиболее безопасны. При выполнении упражнений спортсмены обязаны страховать друг друга;
- 3.12. При бросках смягчать падение партнера, поддерживая его.
- 3.13. Не бросать партнера, если место, где он должен упасть, занято или в ближайший момент будет занято другой парой. Атакующий должен хорошо ориентироваться в ситуации и перед броском оценить действия других пар.
- 3.14. Проводить броски так, чтобы партнер не мог удариться головой.
- 3.15. Если партнер находится в опасном положении, выполнение упражнения немедленно прекратить.
- 3.16. Спортсмены, свободные от выполнения упражнения, должны внимательно следить за действиями товарищей и в случае возникновения опасной ситуации прийти им на помощь.
- 3.17. Каждый спортсмен должен хорошо знать и всегда применять приемы самостраховки, и соблюдать следующие требования:
  - при падении важно беречь голову и не упираться прямыми руками в пол;
  - при падении не упираться локтями в пол;
  - не бороться лежа, если рядом борцы проводят схватку в стойке.

#### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

- 4.1. При появлении во время занятий боли в суставах рук, ног, боли в спине, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.
- 4.2. При возникновении пожара в спортивном зале не впадать в панику, следовать инструкциям тренера, который немедленно приступит к эвакуации всех из зала.

#### **5. Требования безопасности по окончании занятий**

- 5.1. Организованно покинуть место проведения занятия.
- 5.2. Переодеться, снять спортивное снаряжение.
- 5.3. После каждого тренировочного занятия необходимо принять горячий душ.
- 5.4. Свое личное спортивное снаряжение (трико, бандаж, ботинки, тренировочный костюм) борец обязан содержать в чистоте; трико и бандаж необходимо регулярно стирать и проглаживать.