

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5»
г. Шахты Ростовской области**

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШ №5 г. Шахты
Назарян Ю.Ф.
« 13 » _____ 2023г.
№ 24/1 от 13.01.2023 г.
ОГРН 1026102775005

**ИНСТРУКЦИЯ
по правилам безопасности
при занятиях ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБОЙ
№ ИШБ 03-2023**

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.

1.1. К занятиям борьбой допускаются занимающиеся, прошедшие инструктаж по правилам безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по борьбе необходимо соблюдать правила поведения в спортивных залах, расписание тренировок, установленные режим занятий и отдыха.

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

- травмы при выполнении бросков, приёмов, без использования матов, нарушение страховки и само страховки;

- травмы при нахождении в зоне броска другой пары;

- недостаточный интервал и дистанция между занимающимися при выполнении упражнений;

- посторонние предметы (цепочки, серьги, браслеты, часы и т. д.)

1.4. Занятия по борьбе должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви.

1.5. В местах проведения занятий по борьбе должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности.

1.7. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан: немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом администрации школы.

1.8. В процессе тренировок тренирующиеся должны соблюдать правила борьбы, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены, соблюдать дисциплину, требования тренера.

1.9. Тренирующимся запрещается употреблять спиртные напитки, наркотические и токсические вещества, курить.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.

2.1. На занятия тренирующийся должен приходить за 10-15 минут до начала, чтобы успеть переодеться.

2.2. Надеть спортивную форму и спортивную обувь. Спортивная форма используется только для занятий, должна быть чистой и аккуратной.

2.3. Снять кольца, браслеты, часы и другие предметы, которые могут причинить травму партнёру.

2.4. Во время занятий ношение очков запрещено.

2.5. Для предотвращения травм, тренирующиеся должны входить в зал только с разрешения тренера. Проверить борцовский ковер на отсутствие посторонних предметов.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.

3.1. Нельзя заниматься в спортивном зале без тренера. Проводить действия на борцовском ковре и заканчивать действия только по команде тренера. При разучивании приёмов следует внимательно слушать объяснение и демонстрацию приёмов.

3.2 До начала тренировочной схватки необходимо сделать интенсивную разминку.

3.3. Строго соблюдать правила поведения на занятиях по борьбе:

- не разрешается соединять пальцы рук в переплет при захвате;
- не разрешается выставлять руки для упора о ковер при падении;
- не допускается применение запрещенных приемов;
- нельзя допускать излишней сгонки веса, это может нанести ущерб здоровью;
- избегать во время борьбы удары головой, толчков и ударов по рукам и ногам;
- при падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.4. Особое внимание уделить страховке и само страховке при выполнении упражнений. Все упражнения следует выполнять так, чтобы они были наиболее безопасны. Обеспечение безопасности падения партнёра - обязанность каждого занимающегося.

3.5. 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.

3.6. Если партнер находится в опасном положении, выполнение упражнения немедленно прекратить.

3.7. При изучении болевых приёмов необходимо немедленно прекратить проведение приёма при подаче сигнала партнёра о сдаче, либо голосом, либо неоднократным хлопком по коврику или партнёру.

3.8. Во время тренировки гнев, грубость, неуважение к партнёру - недопустимы.

4.ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

4.1.При возникновении повреждений на борцовском ковре или других местах проведения занятий прекратить проведение занятий и сообщить тренеру. Занятия продолжить только после устранения повреждений.

4.2.При появлении во время занятий боли в суставах рук, боли в спине, а также при плохом самочувствии - прекратить занятия и немедленно сообщить об этом тренеру.

4.3. При получении травмы не оставлять пострадавшего одного, оказать первую доврачебную помощь, сообщить об этом администрации спортивного учреждения, при необходимости вызвать скорую медицинскую помощь, сообщить законным представителям о случившемся.

4.4. При возникновении пожара в спортивном зале не впадать в панику, следовать инструкциям тренера.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ.

5.1.Организованно покинуть место проведения занятий.

5.2.Снять спортивную одежду и спортивную обувь.

5.3. Принять душ и тщательно вымыть лицо и руки с мылом.