

УЧТЕНО МНЕНИЕ

Профком ППО

ГБОУ Школа № 1381

«22» февраля 2017 г.

Константинова Н.Б.



УТВЕРЖДЕНО

Директор

ГБОУ Школа № 1381

«22» февраля 2017 г.

Заболотная Л.В.



## ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда при проведении занятий по спортивным единоборствам  
ИОТ № 18

### 1. Общие требования охраны труда.

- 1.1. К занятиям по спортивным единоборствам допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
- 1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий по спортивным единоборствам возможно воздействие на обучающихся опасных факторов:
  - занятия отличаются нестандартными ациклическими движениями переменной интенсивности, связанными с использованием больших мышечных усилий при активном противодействии сопернику. Преобладают статические усилия соответствующих групп мышц.
  - причинами травм могут стать главным образом падения (неумение падать и смягчать удары), ушибы позвоночника при весьма сильных бросках, травмы при удержаниях вследствие сдавливания органов брюшной полости, повреждения мышц в результате резких напряжений, а также травмы различных суставов.
  - одна из самых опасных травм в борьбе дзюдо - вдавливание гортани внутрь, как следствие применения удушающих приемов или ударов кулаком (ребром ладони) по горлу; оно может сопровождаться потерей сознания.
  - при болевых приемах на руку чаще страдают предплечье и локтевой сустав, а также плечевые суставы (при заведении руки за спину).
  - наиболее типичные травмы - растяжения сумочно-связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, ушибы и ссадины кожного покрова тела, повреждение ребер и надхрящницы, кровоизлияния в ушные раковины, переломы ключицы, повреждения пальцев рук и ног.
- 1.4. Занятия по спортивным единоборствам должны проводиться в залах стандартных размеров, отвечающих требованиям для занятий данным видом спорта.
- 1.5. Все занимающиеся должны быть в специальной спортивной форме.

При проведении занятий по спортивным единоборствам должна иметься медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.5. Руководитель занятий и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.8. О каждом несчастном случае с обучающимися руководитель занятий обязан немедленно сообщать администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

1.9. В процессе занятий руководитель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

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

### **1. Требования охраны труда перед началом занятий.**

1.1. Надеть специальную спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

1.2. Проверить состояние площадки (татами, ковра) или пола спортзала. Площадка должна быть сухой. Пол должен быть чисто вымытым и сухим.  
**Запрещается проводить занятия на полу, натертом мастикой.**

1.3. Перед началом занятий (за 10-15 минут) обязательна хорошая разминка для всех групп мышц и суставов, обратив особое внимание на мышцы спины, лучезапястные и голеностопные суставы, а также массаж ушных раковин

1.4. Провести инструктаж учащихся по технике безопасности.

### **2. Требования охраны труда во время занятий.**

2.1. Начинать занятие, делать перерывы и заканчивать занятие только по команде (сигналу) руководителя занятий.

2.2. Строго выполнять правила поведения в спортивном зале.

2.3. Избегать столкновений с занимающимися.

2.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

2.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя занятий. Музыкальное сопровождение не должно заглушать команды преподавателя.

### **4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях**

4.1. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при

необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить в пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

### **5. Требования охраны труда по окончании занятий.**

5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала.

5.2. Тщательно проветрить спортивный зал.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

Разработано

специалист по ОТ Кашпуров М.А.