

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «БОРЕЦ»**

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО

«СШ «Борец»

Н.А. Шамсутдинов

2023 г.



ИНСТРУКЦИЯ
правила безопасности на тренировочных занятиях

*Муниципального бюджетного учреждения
Дополнительного образования
«Спортивная школа «Борец»*

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. К тренировочным занятиям допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении тренировочных занятий спортсмены обязаны соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы тренировок и отдыха.

1.3. Спортсмены должны избегать травм при столкновениях, падении на мокром, скользком полу или площадке, не нарушать правила поведения игры, выполнения, отработки приемов, упражнений.

1.4. О каждой полученной травме необходимо немедленно поставить в известность тренера, который обязан обеспечить оказание медицинской помощи.

1.5. На тренировках спортсмены должны соблюдать правила поведения на тренировках, иметь спортивную одежду и обувь, выполнять требования личной гигиены.

1.6. Спортсменам запрещается:

- приносить на тренировочные занятия колющие, режущие, легковоспламеняющиеся предметы;

- бегать без разрешения тренера, открывать окна, фрамуги; толкать друг друга, бросать различные предметы друг в друга;

- трогать без разрешения тренера спортивное оборудование.

1.7. Учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда в журнале учета работы учебно-тренировочной группы.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВКИ

2.1. Спортсмены обязаны:

- заниматься в спортивном костюме и в спортивной обуви с нескользкой подошвой;
- пройти инструктаж по охране труда на тренировках;
- выполнять требования охраны труда и правила для спортсменов на тренировках;
- приступать к основной нагрузке только после разминки;
- разговаривать спокойным голосом;
- аккуратно сложить вещи в раздевалке, обувь;
- соблюдать дисциплину;
- строго выполнять правила личной гигиены, пользование туалетными и душевыми кабинами;
- выполнять все требования тренера, самовольно не предпринимать никаких действий.

2.2. Спортсменам запрещается:

- нарушать правила охраны труда в спортивном зале, раздевалке;
- бегать, хлопать дверью, толкать друг друга; бросать различные предметы друг в друга, ломать мебель, спортивный инвентарь, двигать без разрешения тренера инвентарь (скамейки) и т.д.

2.3. При возникновении неисправности в работе душа, туалета, при поломке, дверей или скамеек немедленно сообщить об этом тренеру.

2.4. При получении травмы, спортсмен или свидетель происшедшего обязан немедленно сообщить об этом тренеру, который обязан оказать первую помощь, вызвать врача, родителей и поставить в известность администрацию школы.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ

3.1. Спортсмены обязаны:

- начинать игру, выполнять физические упражнения, делать остановки в игре, заканчивать игру, упражнения, схватки, броски и т.п. только по команде (сигналу) тренера;

- строго выполнять правила игры, задание тренера;
 - избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков, борцов;
 - при падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы;
 - внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера;
- Спортсменам запрещается:
- организовывать спортивные игры, борьбу, заниматься на тренажерах в отсутствие тренера;
 - принимать участие в спортивных и подвижных играх без спортивной формы и обуви;
 - нарушать требования охраны труда во время спортивных и подвижных игр, на тренировочных занятиях;

3.2. Тренер обязан:

- обеспечить безопасное участие всех спортсменов в тренировке;
- обеспечить безопасное использование спортивного оборудования и инвентаря;
- обеспечить устойчивую дисциплину на уроке;
- обеспечить показ выполнения необходимых приемов спортивных и подвижных игр;
- придерживаться принципа доступности выполнения требований тренера спортсменами, использовать лично-ориентированный подход к спортсменам.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить тренировку и сообщить об этом тренеру. Тренировку продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования или инвентаря.

4.2. При появлении во время тренировки боли у спортсмена, а также при их плохом самочувствии прекратить выполнение заданий.

4.3. При возникновении пожара в помещении немедленно прекратить тренировку, эвакуировать спортсменов, сообщить о пожаре администрации школы, сообщить пожарную часть и приступить к ликвидации очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

4.4. При получении травмы, немедленно оказать пострадавшему первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить о случившемся администрации школы.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

5.1. Спортсмены обязаны:

- снять спортивную одежду, спортивную обувь, сложить вещи в пакет;
- тщательно вымыть лицо и руки с мылом, принять душ, соблюдая санитарно-гигиенические правила и правила пользования душем и туалетом.

5.2. Спортсменам запрещается:

- разбрасывать вещи, нарушать установленный порядок расстановки скамеек в раздевалке;
- ходить в обуви по резиновым коврикам.

Тренер обязан:

- обеспечить устойчивую дисциплину во время переодевания спортсменов;
- следить за правильным использованием душем, туалетными кабинками;
- обеспечить аккуратную расстановку скамеек в раздевалке;
- сопроводить спортсменов до выхода из школы;

Тренеру запрещается:

- оставлять спортсменов без присмотра;
- разрешать спортсменам ходить по резиновым коврикам в обуви.

