

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
«ПРИМОРЬЕ» НАХОДКИНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА  
(МАУ «СШ «Приморье» НГО)

692900, Приморский край, г. Находка, проспект Мира, 39, тел:4236904-001, E-mail:bassein2008@mail.ru



С Т В Е Р Ж Д А Ю  
Директор  
«Приморье» НГО  
А. Володина  
Приказ № 31.03.2021 г.

### **Инструкция ИОТБ № 003**

**по охране труда и мерам безопасности при проведении занятий по различным видам спортивных единоборств (для спортсменов)**

#### **1. Общие требования охраны труда**

Во время занятий единоборствами возможно воздействие опасных факторов: возможны переломы пястных, ладьевидных костей, растяжения в лучезапястном суставе, ушибы пальцев кисти рук;

повреждения локтевого сустава;

повреждение лица (кровотечение из носа в следствии ушибов);

повреждения ушных раковин являются обычно результатом не точных скользящих боковых ударов или ударов предплечьем и открытой перчаткой.

На коже туловища могут появиться ссадины от трения о канаты ринга;

повреждения нижних конечностей: растяжения связок коленного и голеностопного суставов (из-за подвертывания стопы, вследствие неровности войлочной подстилки или наличия грубых швов в брезентовой крышке);

ушибы в области паха, происходят в результате запрещенных ударов ниже пояса;

нарушение норм количества занимающихся на одном ковре;

нарушение принципов и методики обучения;

отсутствие должной дисциплины у занимающихся.

Необходимо соблюдать расписание тренировочных занятий,

установленные режимы занятий и отдыха.

Занятия должны проводиться в соответствующей спортивной одежде и обуви.

При занятиях различными видами единоборства выполнять только те упражнения, которые предусмотрены тренировочным планом. Запрещается выполнять те упражнения, которые противоречат правилам техники безопасности.

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

Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка, проводится внеплановый инструктаж по охране труда для всей группы.

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

Не рекомендуется есть менее, чем за 1 час до тренировки, и есть и пить менее 1 часа после тренировки.

Надеть спортивный костюм и спортивную обувь.

Перед началом занятий необходимо снять имеющиеся серьги, кольца, часы, цепочки, заколки, иные украшения. Длинные волосы следует аккуратно заплести. Ногти должны быть коротко острижены.

Пройти инструктаж у тренера-преподавателя по технике безопасности.

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

Строго выполнять команды, сигналы тренера и правила боя во избежание получения травм.

Запрещается во время учебных вольных схваток одновременные занятия в стойке на одном ковре нескольким парам.

Запрещается:

тренировки или соревнования между лицами, имеющими большую разницу в весовой категории и разрядах;

проведение занятий без обуви или обуви не соответствующей

требованиям.

При изучении защиты и контрприемов, падая на ковер, не подставлять руки.

При проведении приема в стойке рекомендуется падать вместе с партнером, или - обязательно страховать партнера.

Не разрешается при захватах соединять пальцы в переплет. Своевременно подавать сигналы при болевых приемах.

Технические элементы выполнять без причинения вреда партнеру.

Поединки можно проводить только под контролем и руководством тренера.

При работе с партнером необходимо быть внимательными друг к другу, все действия выполнять только по команде, выполнять самостраховку, страховать партнера.

Атакующий не должен наносить удары в полную силу, а работать в легкий контакт или без контакта, имитируя атаку.

На тренировке следует использовать защитное снаряжение (жилеты, шлемы, перчатки, накладки, футы).

Вся силовая техника отрабатывается на специальных снарядах (макивара, груша, мешок, лапа, хлопушка, муджунг).

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

При появлении во время занятий боли в руках, получении травмы, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом тренеру.

### **4. Требования охраны труда по окончании работы**

Снять спортивный костюм, спортивную обувь.

Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.