

ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда при проведении занятий по силовым единоборствам
ИОТ-103-2024

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА.

- 1.1. К занятиям по силовым единоборствам допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
- 1.2. При проведении занятий по спортивной борьбе соблюдать расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий возможно воздействие на воспитанников следующих опасных и вредных факторов: травмы при проведении приемов борьбы, ссадины и повреждения кожных покровов, ушибы при движении.
- 1.4. Занятия должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви.
- 1.5. В местах проведения занятий должна быть медицинская аптечка.
с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
- 1.6. Тренеры-преподаватели и воспитанники обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и выходы экстренной эвакуации.
- 1.7. О каждом несчастном случае с воспитанниками тренер обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.
- 1.8. В процессе занятий тренер и воспитанники должны соблюдать правила борьбы, правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
- 1.9. 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.

2. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.

- 2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь.
- 2.2. Проверить борцовский ковер на отсутствие посторонних предметов.
- 2.3. Проверить внешний вид воспитанников.

3. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.

- 3.1. Проводить действия на борцовском ковре и заканчивать действия только по команде тренера.
- 3.2. Строго соблюдать правила проведения борьбы .
- 3.3. Избегать во время борьбы ударов головой, толчков и ударов по рукам и ногам.
- 3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- 3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

- 4.1. При возникновении повреждений на борцовском ковре или в других местах проведения занятий прекратить проведение занятий и сообщить администрации учреждения. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
- 4.2. При получении воспитанником травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать воспитанников из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации

учреждения и 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 для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Проветрить спортивный зал.

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