

Министерство образования и молодежной политики
Свердловской области
государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области
«КРАСНОУРАЛЬСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ»

« СОГЛАСОВАНО »

Председатель профсоюзного комитета

 А.С. Пастухова

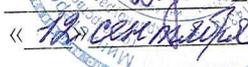
« 12 »  2020 г.

« УТВЕРЖДАЮ »

Директор ГАПОУ СО

«Красноуральский
многопрофильный техникум»

 Е.В. Елсукова

« 12 »  2020 г.



ИНСТРУКЦИЯ № 028У-2021

по охране труда для обучающихся при выполнении элементов спортивных единоборств

Инструкция разработана на основании Санитарно-эпидемиологических требований к организации учебно-производственного процесса в образовательных учреждениях начального профессионального образования (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 28 января 2003 г.) СанПиН 2.4.3.1186-03

1. Общие требования охраны труда

К занятиям допускаются обучающиеся:

- прошедшие инструктаж по охране труда;
- не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обучающийся должен :

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения преподавателя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

При выполнении элементов спортивных единоборств возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы, ушибы при столкновениях, нарушении правил проведения схваток, подходов, при падениях; при выполнении бросков без разминки; при проведении спаррингов между учащимися разной технической подготовки и весовой категории;
- ссадины и повреждения кожных покровов.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

2. Требования безопасности перед началом занятий

- 1) Переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь; (с нескользящей подошвой)
 - 2) Снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висячие сережки и т. д.)
 - 3) Очки при работе в паре запрещены.
 - 4) Если есть брекеты на зубах, об этом должны быть предупреждены тренер и партнёры
 - 5) Убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
 - 4) Под руководством преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимое для проведения занятий;
- Проверить спортивные маты на отсутствие посторонних предметов.

3. Требования безопасности во время занятий.

- 3.1. Не выполнять упражнений без заданий преподавателя.
- 3.2. За 10-15 мин. до тренировочной схватки сделать интенсивную разминку: лучезапястные, голеностопные суставы, мышцы спины, шеи и т.п.
- 3.3. При отработке упражнений в рядах соблюдать интервал и дистанцию.
- 3.4. Избегать столкновений, толчков и ударов по рукам и ногам, не выполнять сложные удары и броски, не изучив технику страховки при падении и контроль дистанции удара.
- 3.5. Не делать резких движений не разогревшись подготовительными упражнениями. Обучающиеся должны внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) преподавателя.
- 3.6. При объяснении преподавателем новых упражнений, обучающиеся должны внимательно слушать, не отвлекаться, не прерывать и не комментировать объяснения преподавателя.
- 3.7. При разучивании приемов, броски проводить в направлении от центра мата к краю.
- 3.8. При всех бросках, атакованный использует приемы самостраховки, не выставляет для опоры прямые руки.
- 3.9. При возникновении боли во время проведения болевого приема, необходимо дать знать об этом своему партнеру, хлопая свободной рукой или ногой по партнеру или полу. В этом случае партнер обязан немедленно ослабить давление на ту часть тела, в котором возникла боль.
- 3.10. При умышленном причинении вреда своему партнеру, виновный отстраняется от занятия.
- 3.11. Учащиеся прекращают выполнение элементов спортивных единоборств по команде преподавателя.
- 3.12. При выполнении упражнений потоком (один за другим) во время разминки и в другие моменты соблюдать достаточные интервалы, чтобы избежать столкновений.
- 3.13. Строго запрещается бесконтрольно выполнять любые элементы единоборств.
- 3.14. Запрещается жевать жевательную резинку, конфеты, держать во рту любые посторонние предметы во время занятий.
- 3.15. Обучающимся запрещается покидать занятие без разрешения преподавателя.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

- 1) при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность преподавателя;
- 2) при возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и поставить в известность преподавателя;
- 3) при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством преподавателя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

5. Требования безопасности по окончанию работы.

- 1) под руководством преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- 2) организованно покинуть место проведения занятия;
- 3) переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- 4) вымыть лицо и руки с мылом.

Разработал:
Специалист по охране труда

 Дунаева М.А.

Согласовано:
Заместитель директора по АПР и безопасности

 Рябова А.А.