

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор  
МБОУ ДОД ДЮСШ «Каскад»

  
А.В. Вегера

« 30 » июля 2015 г.

## **ИНСТРУКЦИЯ №17**

**по технике безопасности обучающихся МБОУ ДОД ДЮСШ «Каскад»  
на занятиях в спортивном зале борьбы**

### **1. Общие требования безопасности**

1.1. К занятиям в спортивном зале борьбы допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Обучающиеся подготовительной и специальной медицинских групп к занятиям в спортивном зале борьбы не допускаются.

1.2. Обучающиеся должны соблюдать правила поведения на татами, установленные режимы занятий и отдыха, правила ношения спортивной одежды и обуви, правила личной гигиены.

1.3. При проведении занятий в спортивном зале борьбы возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при неправильном падении;
- травмы при выполнении технических приемов;
- травмы при столкновениях;
- травмы при невыполнении правил на татами.

1.4. Занятия в спортивном зале борьбы необходимо проводить в спортивной одежде.

1.5. Обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности.

1.6. О каждом несчастном случае с обучающимся пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю.

### **2. Требования безопасности перед началом занятий**

Переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, спортивную обувь.

Снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висячие серьжки и т. д.).

Убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы.

По команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

### **3. Требования безопасности во время занятий**

Начинать выполнение упражнений и заканчивать их только по команде (сигналу) тренера-преподавателя.

Не выполнять задания в отсутствие тренера.

Соблюдать дисциплину.

Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя, самовольно не предпринимать никаких действий.

Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

#### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

*Обучающийся должен:*

4.1. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя.

4.2. В случае любых происшествий и травм необходимо немедленно сообщить об этом ближайшему тренеру-преподавателю.

4.3. При появлении в школе посторонних людей, ведущих себя подозрительно или агрессивно, необходимо немедленно сообщить об этом дежурному вахтеру или ближайшему тренеру-преподавателю.

4.4. В случае возникновения чрезвычайной ситуации тремя короткими звонками подается сигнал тревоги. Обучающиеся покидают помещение и организовано выходят из школы вместе с тренером-преподавателем в соответствии с планом эвакуации.

4.5. В случае возникновения пожара, короткого замыкания в электросети, засорения канализации или подозрений на них, необходимо немедленно сообщить об этом ближайшему тренеру-преподавателю, администрации, на пост дежурному вахтеру.

При пожаре звонить по телефону - 01, с мобильного - 112, вызов милиции - 02, вызов «скорой помощи» - 03. Телефон находится в приемной и на вахте.

#### **5. Требования безопасности по окончании занятий**

5.1. Проветрить спортивный зал борьбы и провести влажную уборку.

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

5.3. Проверить противопожарное состояние спортивного зала борьбы и выключить свет.

Составитель инструкции: \_\_\_\_\_

должность

\_\_\_\_\_

подпись (Ф.И.О.)