


Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
города Набережные Челны «Детский физкультурно-оздоровительный центр
«Дельфин №8»

Согласовано
Председатель первичной профсоюзной
организации
 Р.В.Арзамасцева



Введено в действие приказом
от 04.05. 022 г. № 35

ИНСТРУКЦИЯ
по технике безопасности для обучающихся
при проведении занятий по борьбе
ИТБ – 07 – 2022

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.

1. К занятиям борьбой допускаются обучающиеся прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
 - Выполнение упражнений без разминки;
 - При проведении приемов у края ковра;
 - При проведении приемов без захвата
3. В помещении должна быть аптечка, укомплектована необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
2. Подготовить спортзал к безопасной работе, освободить ковер от ненужных предметов.
3. Выполнить разминку.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

1. Не выполнять упражнения на тренажерах без педагога или его помощника.
2. Запрещается разговаривать между собой.
3. При поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
4. Не сидеть спиной к центру ковра;
5. Не лежать на ковре во время тренировки других спортсменов.
6. Не упираться во время бросков прямой рукой в ковер.
7. Запрещается:
 - Касаться лица противника между бровями и линией рта;
 - Упирается руками, ногами или головой в лицо.
 - Производить различные удары, щипки и шлепки, удерживать пальцы рук и ног;
 - Держать за волосы;
 - Выкручивать руку противнику;
 - Нажимать на руку противника, когда она в положении за спиной согнута в локте под углом 90 градусов;
 - Производить противосуставные действия;
 - Дожимать противника в положении на мосту, при этом отрывая от ковра и вновь приземляя, накатывать вперед, удерживая голову и шею противника двумя руками.
 - Проводить переворот с захватом шеи из-под плеч двумя руками вперед, а также с одновременным зацепом ноги;

- Нажимать на тело противника локтями и коленями, проводить захват и приемы, грозящие повреждением, удушением или причиняющие боль (например, действия против сустава, скручивание шеи, ног, рук); делать резкие толчкообразные отгибания головы противника, проводить болевые приемы.
- Бросать перед собой противника, находящегося в вертикальном положении вниз головой. Проведение броска обратным захватом туловища разрешается только в сторону, при этом колено или другая часть тела атакующего должна коснуться ковра раньше, чем голова атакованного;
- Хватать или держать противника за костюм, держаться за ковер;
- Проводить перехват в партере с захватом прямой руки за предплечье и выкручивать ее;
- Проводить прием, носящий название «косой захват» (захват плеча и шеи сбоку), Делать «ножницы» на туловище и шее;
- вперед и вперед в сторону.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.
2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать ему помощь, сообщить о случившемся администрации клуба и родителям, при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу.
3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать обучающихся из зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к ликвидации очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.