

Рассмотрено
на тренерском совете
протокол № 3
от «10» 03 20 18 г.



**Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Казанское училище олимпийского резерва»**

ИНСТРУКЦИЯ № 05-УСО

**ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ДЗЮДО**

1. Общие требования безопасности.

- 1.1. К занятиям дзюдо допускаются лица, прошедшие медосмотр и инструктаж по охране труда.
- 1.2. При проведении занятий по дзюдо необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий по дзюдо возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
 - травмы, при выполнении бросков без разминки;
 - травмы, при проведении спаррингов между борцами разной физико-технической подготовки и весовой категории.
- 1.4. При проведении занятий по дзюдо должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой медицинской помощи при травмах.
- 1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- 1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.
- 1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися, проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

- 2.1. Надеть спортивную форму.
- 2.2. Войти в спортзал только с тренером-преподавателем.
- 2.3. Проверить правильность укладки татами (все маты должны плотно прилегать друг к другу, все края у ковра должны быть зафиксированы).

3. Требования безопасности во время занятий.

- 3.1. Не приступать к занятию без заданий тренера-преподавателя.
- 3.2. При разучивании бросков и других упражнений на ковре одновременно

должно быть не более 4-х пар.

3.3. При разучивании приемов, броски проводить в направлении от центра ковра к краю.

3.4. При всех бросках, атакованный использует приемы само страховки, не выставляет для опоры прямые руки.

3.5. За 10-15 мин. До тренировочной схватки сделать интенсивную разминку: лучезапястные, голеностопные суставы, мышцы спины, шеи, ушные раковины.

3.6. Во время тренировки по свистку тренера-преподавателя все обязаны прекратить борьбу.

3.7. Спарринг проводится только между обучающимися одинаковой физико-технической подготовленности, весовой категории и этапа обучения.

3.8. При выполнении упражнений потоком (один за другим) во время разминки и в другие моменты соблюдать достаточные интервалы, чтоб не было столкновений.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

4.1. При появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.2. При возникновении пожара немедленно прекратить занятие, эвакуировать обучающихся, сообщить о пожаре в пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

4.3. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

5.1. Проверить по списку наличие всех обучающихся.

5.2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.