

муниципальное казенное учреждение дополнительного образования  
Детско-юношеская спортивная школа Камышинского муниципального района Волгоградской области

СОГЛАСОВАНО:

Председатель ППО МКУ ДО ДЮСШ  
Камышинского муниципального района  
Волгоградской области



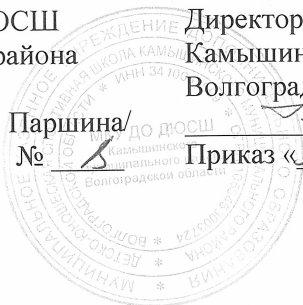
/Е.В. Паршина/

08 2023 г.

№

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКУ ДО ДЮСШ  
Камышинского муниципального района  
Волгоградской области



/Н.В. Козлова/

Приказ « 31 »

08

2023 г. № 94

**ИНСТРУКЦИЯ № 1.13  
ПО ОХРАНЕ ТРУДА ПРИ ЗАНЯТИЯХ СПОРТИВНЫМИ  
ЕДИНОБОРСТВАМИ (БОКС, ДЗЮДО, САМБО, КАРАТЭ)**

## ИНСТРУКЦИЯ № 1.13

### по охране труда при занятиях спортивными единоборствами (бокс, дзюдо, самбо, каратэ)

#### 1. Общие требования безопасности

- 1.1. Настоящая инструкция составлена в соответствии с Положением о разработке инструкций по охране труда Положение о порядке разработки и учета инструкций по охране труда в МКУ ДО ДЮСШ Камышинского муниципального района Волгоградской области; в соответствии с Методическими рекомендациями по разработке государственных нормативных требований охраны труда, утвержденных Постановлением Минтруда России от 17 декабря 2002 г. № 80; с Разделом X ТК РФ и является обязательной для исполнения всеми работниками образовательной организацией;
- 1.2. К занятиям допускаются обучающиеся, ознакомившиеся с данной инструкцией, расписавшиеся в журнале инструктажа по технике безопасности и прошедшие медицинский осмотр;
- 1.3. К занятиям допускаются обучающиеся в соответствующей данному виду спорта одежде и обуви и соблюдающие личную гигиену;
- 1.4. Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями и табличкой с указанием на месторасположение аптечки, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим;
- 1.5. Тренер-преподаватель должен правильно организовать проведение учебно-тренировочных занятий;
- 1.6. Запрещается входить и заниматься в зале и на площадке без тренера-преподавателя;
- 1.7. Опасные факторы:
- при несоблюдении ТБ (травмирование рук, ног, суставов, ушибы);
  - при работе на неисправных и неподготовленных спортивных снарядах;
  - травмы при несоблюдении правил по спортивным единоборствам (бокс, дзюдо, самбо, каратэ);
  - наличие посторонних предметов в зале, на ковре (татами), на ринге.

#### 2. Требования безопасности перед началом занятий

##### 2.1. Тренер-преподаватель должен:

- проверить санитарно-гигиенические и технические условия в местах занятий (стены спортивного зала должны быть ровными, без выступающих частей и фрагментов (штырей, крюков и т.п.));
- проверить исправность ринга, спортивного инвентаря, одежды и обуви воспитанников;
- ознакомить воспитанников с правилами поведения и техникой безопасности во время учебно-тренировочного занятия;
- проверить наличие необходимых защитных приспособлений: капа, шлема, бандажа, эластичных бинтов, перчаток;
- проверить состояние здоровья воспитанников перед тренировкой.

##### 2.2. Обучающиеся должны:

- одеть спортивную одежду и обувь с нескользкой подошвой;
- спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, войти в спортзал;
- внимательно прослушать инструктаж по ТБ;
- в случае недомогания, сообщить об этом тренеру-преподавателю.

#### 3. Требования безопасности во время занятий

##### 3.1. Тренер-преподаватель обязан:

- правильно провести разминку с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе;
- правильно подобрать партнеров для спарринга;
- следить за дисциплиной.

##### 3.2. Обучающиеся:

- должны соблюдать дисциплину на занятиях;

- должны соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений, при выполнении упражнений потоком;
- должны знать правила бинтования рук и применение защитных приспособлений;
- не должны трогать спортивное оборудование и снаряды без указания тренера-преподавателя.
- не должны выполнять технических действий и не проводить спарринг без тренера - преподавателя.
- не должны выполнять технических действий без самостраховки.

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

##### **4.1. Тренер-преподаватель:**

- должен при получении обучающимися травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
- При аварийных ситуациях, возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать воспитанников из спортивного зала и сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть. Приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

##### **4.2. Обучающиеся:**

- должны прекратить занятие при плохом самочувствии, внезапном заболевании или травме и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- при возникновении аварийной ситуации, пожара, по указанию тренера-преподавателя, быстро без паники покинуть помещение спортивного зала.

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

##### **5.1. Тренер-преподаватель должен:**

- убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь;
- проверить все ли обучающиеся покинули место занятия.

##### **5.2. Обучающиеся должны:**

- снять спортивную одежду и спортивную обувь;
- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом;
- сообщить тренеру-преподавателю обо всех недостатках, замеченных во время занятий.

#### **6. Заключительные положения**

6.1. Проверка и пересмотр настоящей инструкции осуществляется не реже одного раза в 5 лет;

6.2. Инструкция должна быть досрочно пересмотрена в следующих случаях:

- при пересмотре межотраслевых и отраслевых правил и типовых инструкций по охране труда;
- при изменении условий;
- при внедрении новой техники и (или) технологии;
- по результатам анализа материалов расследования аварий, несчастных случаев и профессиональных заболеваний;
- по требованию представителей органов по труду субъектов РФ или органов федеральной инспекции труда.

Инструкцию разработал ответственный по охране труда

 (Космиченков С.)