



Инструкция
по технике безопасности для обучающихся МБУ ДО СШ №1 г.Шахты
в спортивном зале при проведении учебно-тренировочных занятий по дзюдо

1. Общие требования безопасности

- 1.1. К занятиям по дзюдо допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.2. При проведении занятий соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий по дзюдо возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
 - травмы при падении;
 - травмы в связи с неиспользованием средств защиты;
 - травмы при выполнении упражнений без разминки.
- 1.4. При проведении занятий по дзюдо должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
- 1.5. Запрещается работать на татами, если на нем имеются отрывы ткани, порванные швы.
- 1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации МБУ ДО СШ №1 г.Шахты. При неисправности спортивного инвентаря, оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- 1.7. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения тренировочных занятий и правила личной гигиены.
- 1.8. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и с ними проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

- 2.1. Занятия проводятся только в кимоно или спортивной форме.
- 2.2. Снять предметы и украшения, способные привести к травме во время занятий (серьги, цепочки, кольца, браслеты, часы и т.п.)
- 2.3. Провести разминку.
- 2.4. Надеть необходимые средства защиты.

3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. При выполнении заданий находиться только на указанном месте.
- 3.2. Во избежание столкновений с обучающимися соблюдать безопасное расстояние между парами.
- 3.3. Не выполнять приёмы на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки.
- 3.4. Перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей в секторе выполнения приёма, на татами не должно быть посторонних предметов.
- 3.5. Не начинать каких либо действий без команды тренера-преподавателя.
- 3.6. Не покидать место занятий без разрешения тренера-преподавателя.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- 4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации МБУ ДО СШ №1 г.Шахты, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий

- 5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.2. Снять спортивную форму. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.