

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа №4 г.Волгодонска



Утверждаю:  
Директор МБУДО ДЮСШ № 4  
г. Волгодонска  
А.А. Сиволапов

**ИНСТРУКЦИЯ «01» сентября 2016 г. №39**  
*По технике безопасности для занимающихся в зале борьбы*

**1 Общие требования безопасности.**

1.1 К занятиям борьбой допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

1.2 Опасные факторы:

- Травмы при столкновении.
- Выполнение отработки приемов без разминки.
- Наличие украшений на руках, шее, ушах.

**2 Требования безопасности перед началом занятий.**

2.1 Учащиеся должны быть в спортивной форме и обуви с нескользкой подошвой.

**3 Требования безопасности во время занятий.**

3.1 Во избежание травм спортивная одежда должна быть без пуговиц и замков.

3.2 Все задания выполнять строго по команде тренера-преподавателя.

3.3 Не покидать зал без разрешения тренера-преподавателя.

3.4 На ковре у каждого должно быть место для занятий (за ковер не заходить).

**4 Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

4.1 При возникновении ЧС немедленно известить тренера-преподавателя, эвакуировать учащихся из спортивного зала и вызвать по телефону службу экстренной помощи.

4.2 При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.3 При получении учащимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации школы и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

**5 Требования безопасности по окончании занятий.**

5.1 Снять спортивную форму.

5.2 Принять душ.

5.3 Тренеру-преподавателю проследить за порядком в раздевалке, убедиться, что все учащиеся покинули школу.

Разработал(а):

Заместитель директора по УСР

И.Г. Тесля