

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБУ «Мухоршибирская СШ»  
Б.Б. Батомункуев  
« 30 » 2019 г



## **Инструкция для занимающихся, по технике безопасности, при проведении тренировочных занятий по вольной борьбе**

### **1. Общие требования безопасности.**

*К занятиям допускаются занимающиеся:* прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.  
занимающийся должен: иметь коротко остриженные ногти;  
заходить в спортивный зал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера;

бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению; знать и выполнять настоящую инструкцию.

Выполняя упражнения, соблюдать достаточный интервал и дистанцию. Не выполнять сложные элементы без страховки, если нет уверенности в их выполнении.

За несоблюдение мер безопасности занимающийся может быть привлечен к внеплановому инструктажу по технике безопасности, не допущен или отстранен от участия в тренировочном процессе.

### **2. Требования безопасности перед началом занятий.**

*занимающийся должен:*

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (висячие сережки, часы, браслеты и т.д.);
- под руководством тренера подготовить спортивный инвентарь и оборудование, необходимое для проведения занятия; по команде тренера встать в строй для общего построения.

### **3. Требования безопасности во время занятий.**

- занимающийся должен:* внимательно слушать объяснения тренера и
- правильно выполнять упражнения, приемы;
  - быть внимательным при перемещениях по залу;
  - при разучивании приемов на ковре может находиться не более четырех пар; при разучивании приемов броски проводить в направлении от центра ковра к краю; при всех бросках атакованный использует приемы самостраховки (группировка и т.п.), не должен выставлять руки;
  - за 10 - 15 минут до тренировочной схватки борцы должны проделать интенсивную разминку, особо обратить внимание на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы и массаж ушных раковин.
  - во время тренировочной схватки по свистку тренера борцы немедленно прекращают борьбу. Спарринг проводится между участниками одинаковой физико-технической подготовки и весовой категории.

#### **4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.**

*занимающийся обязан:* при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера;

*занимающийся должен:*

- травмированному товарищу, с помощью тренера, оказать первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать скорую помощь; при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера, покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации; по распоряжению тренера поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

**5. Требования безопасности по окончании занятий.** *занимающийся должен:* под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения; организованно покинуть место проведения занятия; переодеться в раздевалке; вымыть с мылом руки.

Тренер Тасаров С.Т. 

подпись (Ф.И.О.)