

ДЕПАРТАМЕНТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЛИПЕЦКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДСКОЙ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «СПОРТИВНЫЙ»

СОГЛАСОВАНО

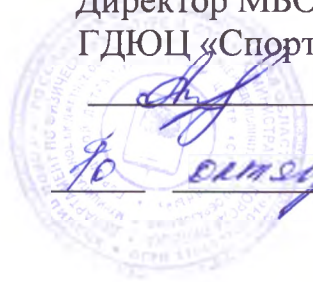
председатель профсоюзной
организации работников МБОУДО
«ГДЮЦ «Спортивный»

 Г.В. Реутова
2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУДО
ГДЮЦ «Спортивный»

 А.С. Агбальян
2025 г.



ИНСТРУКЦИЯ
для обучающихся по правилам безопасности
на занятиях по различным видам единоборств
ИОТ-092-10-10-2025

г. Липецк, 2025

1. Общие требования безопасности

1.1. Данная инструкция по правилам техники безопасности на занятиях по единоборствам разработана для обучающихся, которые занимаются в спортивных секциях разными видами единоборств в образовательной организации.

1.2. При проведении занятий обучающиеся должны соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. Во время занятий единоборствами возможно воздействие опасных факторов:

- травма при падении;
- травмы в связи с неиспользованием средств защиты;
- травма при выполнении упражнений без разминки.
- возможны переломы пястных, ладьевидных костей, растяжения в лучезапястном суставе, ушибы пальцев кисти рук;
- повреждения локтевого сустава;
- повреждение лица (кровотечение из носа в следствии ушибов);
- повреждения ушных раковин являются обычно результатом не точных скользящих боковых ударов или ударов предплечьем и открытой перчаткой.
- повреждения нижних конечностей: растяжения связок коленного и голеностопного суставов (из-за подвертывания стопы, вследствие неровности войлочной подстилки или наличия грубых швов в брезентовой крышке);
- ушибы в области паха, происходят в результате запрещенных ударов ниже пояса;
- нарушение норм количества занимающихся на одном ковре;
- нарушение принципов и методики обучения;
- отсутствие должной дисциплины у занимающихся.

1.4. При проведении занятий по единоборствам в спортивном зале (учебном кабинете) должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить педагогу, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного инвентаря, оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру (педагогу).

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебно-тренировочных занятий и правила личной гигиены.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и с ними проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

1.8. Запрещается заниматься в зале или на площадке без тренера (педагога).

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Перед началом занятий необходимо снять имеющиеся часы, серьги, цепочки, заколки, иные украшения. Длинные волосы следует аккуратно заплести.

2.2. Надеть спортивную одежду и обувь с нескользкой подошвой.

2.3. Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, войти в учебный кабинет (спортзал).

2.4. Провести разминку.

2.5. 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 занимающимися, 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 ковре (татами) не должно быть посторонних предметов.

3.5. Не начинать каких-либо действий без команды педагога.

3.6. Строго выполнять команды, сигналы тренера-преподавателя и правила боя во избежание получения травм.

3.7. Запрещается во время вольных схваток одновременные занятия в стойке на одном ковре нескольким парам.

3.8. Запрещается:

- тренировки или соревнования между лицами, имеющими большую разницу в весовой категории и разрядах;

- проведение занятий без обуви или обуви, не соответствующей требованиям.

3.9. При изучении защиты и контрприемов, падая на ковер, не подставлять руки.

3.10. При проведении приёма в стойке в классической и вольной борьбе обязательно падать вместе с партнером, в самбо - обязательно страховать партнера.

3.11. Не разрешается при захватах соединять пальцы в переплет.

3.12. Своевременно подавать сигналы при болевых приемах в борьбе самбо.

3.13. Технические элементы выполнять без причинения вреда партнеру.

3.14. Поединки можно проводить только под контролем и руководством тренера-преподавателя.

3.15. При работе с партнером необходимо быть внимательными друг к другу, все действия выполнять только по команде, выполнять самостраховку, страховать партнера.

3.16. Атакующий не должен наносить удары в полную силу, а работать в лёгкий контакт или без контакта, имитируя атаку.

3.17. Не покидать место занятий без разрешения педагога.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом педагогу (тренеру).

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом педагогу, администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

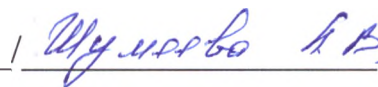
5. Требования безопасности по окончании занятий

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.

Инструкцию разработал





Лист ознакомлений с инструкцией

[illegible]