

**Инструкция по охране труда
для тренирующихся в НРДОО СК "ОбьГЭС"
(ИНСТРУКЦИЯ №2)**

1. Общие правила.

1.1 Перед началом тренировочного процесса занимающийся должен самостоятельно и за свой счёт пройти медицинское освидетельствование и предоставить справку о годности к занятиям физкультурой и спортом, должен предоставить страховое свидетельство (полис) от несчастных случаев и травм при занятиях физкультурой и спортом, в том числе при участии на соревнованиях по единоборствам, на страховую сумму не менее 100000 (сто тысяч) руб., пройти инструктаж в объеме настоящей инструкции.

1.2 В период тренировки одновременно в спортзале может находиться группа не более 22 человек.

1.3 В период тренировки обязательно применять индивидуальную защитную экипировку при тренировочных поединках: накладки на ноги с защитой подъема стопы, раковина на пах, нагрудный жилет, обувь на мягкой подошве (борцовки), капа, шлем (для АРБ или для бокса), перчатки-краги (для АРБ), перчатки боксерские или перчатки для рукопашного боя, бинты боксёрские.

1.4 Заниматься в индивидуальной форме белого цвета (кимоно - для АРБ), в индивидуальной форме красного или синего цвета (куртка-самбовка и шорты - для борьбы «САМБО»), имеющей необходимую прочность для борьбы, в индивидуальной форме черного цвета (х/б футболка и шорты - для групп ОФП), и в обуви на мягкой подошве (борцовки - для АРБ и борьбы САМБО, чешки - для групп ОФП). Индивидуальная форма должна быть чистая, выглаженная. Внешний вид должен быть опрятным, аккуратным.

1.5 До начала тренировки принимать пищу не позже, чем за 1,5 часа до тренировки.

1.6 Постоянно содержать ногти на пальцах рук и ног подстриженными, в порядке. Следить за гигиеной и внешним видом. Внешность должна быть опрятной, прическа - аккуратной.

1.7 Экипировка и форма для тренировок и спаррингов должна соответствовать возрасту и весу занимающегося. Занимающийся должен приобрести индивидуальную экипировку самостоятельно и за свой счет.

1.8 Занимающиеся, которые должны покинуть тренировку раньше, чем тренировка заканчивается, должны информировать об этом тренера перед началом тренировки.

1.9 При плохом самочувствии сразу обратиться к тренеру.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1 Приходить на тренировку за 15 минут до её начала.

2.2 Переодеваться только в раздевалке, одеть на себя индивидуальную спортивную форму и обувь на мягкой подошве, подготовить необходимую экипировку.

2.2 Не иметь на себе предметы, представляющие опасность для себя и других занимающихся (линзы, очки, часы, висячие сережки, цепочку, крестик, пирсинг, булавки, заколки, любые колющие и режущие предметы и т.д.).

2.3 Не иметь при себе любых посторонних предметов или вещей.

2.4 Заходить на тренировочную площадку (на ковёр), брать спортивный инвентарь, пользоваться "шведской" стенкой, пользоваться канатом и любым другим оборудованием, только с разрешения тренера или инструктора.

3. Требования безопасности во время занятий.

- 3.1 Все упражнения должны проходить только с разрешения и под руководством тренера или инструктора.
- 3.2 Внимательно слушать и выполнять все требования тренера или инструктора.
- 3.3 Знать и соблюдать правила вида спорта по которому проходит тренировка. Изучение правил выполнить самостоятельно.
- 3.4 Во время занятий не отвлекаться самому и не отвлекать других.
- 3.5 При выполнении бега и ходьбы соблюдать дистанцию, не толкать впереди бегущего.
- 3.6 Во время тренировки не рекомендуется громко разговаривать, шутить, смеяться.
- 3.7 Не употреблять во время тренировки еду, жевательные резинки.
- 3.8 Вести себя спокойно и сохранять терпение на протяжении всей тренировки.
- 3.9 Не практиковать спарринги и другие технические приемы в парах без тренера.
- 3.10 С уважением относиться друг к другу.
- 3.11 Никогда не использовать в спортивном зале бранные слова или замечания, унижающие чье-либо достоинство. Гнев, грубость, неуважение к партнёру - недопустимы.
- 3.12 Внимательно следить за инструкциями и распоряжениями тренера.
- 3.13 Во время занятий реагировать на команды и отвечать на вопросы быстро, без колебаний и промедления.
- 3.14 Демонстрировать энтузиазм и желание заниматься.
- 3.15 При появлении во время занятий боли (в мышцах, суставах, спине и пр.), потертости кожи, получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера или инструктора.
- 3.16 Выходить из спортивного зала только с разрешения тренера и инструктора.
- 3.17 Во время тренировочного поединка по команде тренера либо инструктора (свистком или голосом "СТОП") спортсмены немедленно прекращают поединок.
- 3.18 Во время тренировки все команды тренера выполнять немедленно и беспрекословно.
- 3.19 Во время падений использовать правила самостраховки.
- 3.20 Соблюдать достаточный интервал между другими занимающимися.
- 3.21 При несчастном случае пострадавший или очевидец должны немедленно сообщить тренеру о случившемся.
- 3.22 При разучивании приемов, ударов, защиты следует внимательно слушать тренера или (инструктора), внимательно наблюдать демонстрацию технического действия, не отвлекаясь при этом.
- 3.23 Опоздавшие могут быть допущены к занятиям, только после индивидуальной разминки и разрешения тренера или инструктора..
- 3.24 Соблюдать требования безопасности во время занятий в парах (тройках и т.д.)
 - 3.24.1 Проводить действия на борцовском ковре и заканчивать действия только по команде тренера или инструктора.
 - 3.24.2 При всех бросках атакованный использует приемы самостраховки (группировка и т.д.), запрещается выставлять руки для упора о ковер при падении.
 - 3.24.3 Не допускается применение любых запрещенных приёмов по тому виду единоборства или борьбы, по правилам которых проводится поединок.
 - 3.24.4 При выполнении технических действий, связанных с ударной техникой, прекращать все технические действия при неготовности оппонента продолжать поединок (позиция колена, поворачивание спиной или затылком, жестикуляция, устные просьбы, состояние нокаута и пр.).
 - 3.24.5 При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
 - 3.24.6 Особое внимание уделять страховке и самостраховке при выполнении бросков, болевых приемов, удержаний и пр. Все действия необходимо выполнять так, что бы они были наиболее безопасны. Обеспечение безопасности - обязанность каждого занимающегося.

3.24.7 Не бросать партнера, если место, где он должен упасть, занято или в ближайший момент будет занято другой парой. Атакующий должен хорошо ориентироваться в ситуации и перед броском оценить действия других пар.

3.24.8 Если партнер находится в опасном положении (рядом с опасным предметом, стеной, другим занимающимся и пр.), выполнение упражнения немедленно прекратить.

3.24.9 Отработку новых болевых приёмов выполнять только при участии тренера или инструктора; при подаче сигнала партнёра о сдаче, либо голосом, либо неоднократным хлопком по ковру или партнёру, необходимо немедленно прекратить проведение приёма.

3.24.10 При работе с партнером соблюдать безопасную дистанцию, контролировать пространство вокруг себя во время любых тренировочных упражнений.

3.24.11 При сдаче хлопками (по ковру или по партнёру) или выкрике ("СТОП", "ЕСТЬ", "БОЛЬНО" и пр.) соперника все технические действия прекращаются.

3.24.12 При борьбе запрещается выкручивать шею и сжимать голову противника руками и ногами или придавливать ее к ковру.

3.24.13 При работе с напарником запрещается царапаться, кусаться, тыкать пальцами в глаза.

3.24.14 При борьбе запрещается соединять пальцы рук в переплёт при захвате.

3.24.15 Запрещается выкручивать ногу противника за пятку, делать узел стопы.

3.24.16 Запрещается проводить болевые приемы рывком.

3.24.17 Запрещается проводить болевые приемы при борьбе стоя.

3.24.18 Запрещается делать болевые приемы на кисть.

3.24.19 Запрещается делать захваты за пальцы на руках или на ногах противника.

3.24.20 Запрещается упираться руками, ногами или головой в лицо противника.

3.24.21 Запрещается зажимать противнику рот и нос, препятствовать дыханию.

3.24.22 Запрещается при броске падать на противника всем телом.

3.24.23 Запрещается выполнять бросок с захватом руки на рычаг.

3.24.24 Запрещается бросать противника на голову.

3.24.25 Запрещается наносить удары в пах, по суставам, в горло, по позвоночному столбу, затылок, в глаза.

3.24.26 Запрещается подставлять под удары противника спину (позвоночный столб), затылок, поворачиваться к сопернику спиной, затылком.

3.24.27 Запрещается прикладывать чрезмерные усилия при отработке болевых и удушающих приёмов.

3.24.28 Запрещается во время борьбы и игровых моментов ложиться и падать всем весом на партнёра или партнёров, которые находятся в лежащем состоянии, лежат друг на друге.

3.25 Требования безопасности во время занятий с инвентарём

3.25.1 Бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению.

3.25.2 Пользоваться только исправным оборудованием.

3.25.3 Под наблюдением тренера положить оборудование и инвентарь так, чтобы он не раскатывался по залу, и его легко можно было взять для выполнения упражнения; убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которое больше не будут использоваться на тренировке; убрать в безопасное место при смене упражнения, чтобы при выполнении какого либо действия, спарринга, при падении инвентарь не стал причиной получения травмы.

3.25.4 Выполнять упражнения с предметами (набивные мячи, грифы, утяжелители для рук и ног, гантели) внимательно, осторожно, соблюдая дистанцию, интервал.

3.25.5 Использовать оборудование и спортивный инвентарь только по их прямому назначению, применяя правила приема показанные тренером.

3.25.6 Все упражнения с гирей, другими тяжелыми снарядами выполнять упражнения только с разрешения и в присутствии тренера или инструктора..

3.25.7 Использовать новый инвентарь только с разрешения тренера или инструктора..

3.25.8 После использования инвентаря положить его в определённое место хранения.

4. Требования безопасности по окончании занятий.

4.1. По окончании тренировочных занятий в спортивном зале обучающиеся собирают весь используемый на занятиях спортивный инвентарь, осматривают его целостность и убирают в место для хранения инвентаря.

4.2 Только по команде тренера покинуть тренировочную площадку (ковёр).

4.3 Обучающиеся после окончания занятий должны принять душ, вымыть руки и лицо с мылом, закрыть за собой воду.

4.4 Выйти из раздевалки полностью одетым.