****

#

#  Соблюдение правил техники безопасности обучающимися отделения вольной борьбы ГБУ «СШОР Курчалоевского района» при проведении в тренировочные занятия и участия в соревнованиях имеет большое значение.

#  Для исключения травм в процессе участия в учебно-тренировочной деятельности, эффективности учебного процесса разработаны требования к технике безопасности

# Общие требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий

* 1. К занятиям по вольной борьбе допускаются дети с 6 лет, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр по состоянию здоровья, технике безопасности и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
	2. Необходимо соблюдать правила поведения, установленные режимы занятий и отдыха.
	3. Основными опасными факторами, действующими на обучающихся, являются:

\*Травмы при падении в связи с отработкой бросков.

\*Травмы, полученные в местах не пригодных для занятий (зоны нахождения снарядов ОФП).

\*Выполнение упражнений без разминки.

* 1. При занятиях вольной борьбой должна быть медицинская аптечка, укомплектованная медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой помощи при травмах.
	2. В процессе занятий должны соблюдаться порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены
	3. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец должен сообщить тренеру, который сообщает администрации учреждения.
	4. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми учащимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

## Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивный костюм и борцовки Тщательно протереть спортивные снаряды (гири, штангу, перекладину).
2. Провести разминку.
3. Вход учащихся в спортивный зал и проведение занятий с элементами спортивной борьбы должны проходитьтолько под руководством тренера.

## Требования безопасности во время занятий

* 1. Во время разминки держаться строго друг за другом.
	2. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.
	3. При выполнении кувырков, страховки строго придерживаться дистанции между выполняющими упражнение спортсменами.
	4. Определить каждому обучающемуся зону, в которой будет выполняться отработка бросков.
	5. Не начинать отработку бросков без команды тренера.
	6. Не менять напарника без разрешения тренера.
	7. В процессе разучиванияэлементов спортивной борьбы на ковре может находиться не более шести пар.
	8. Изучаемые действия следует проводить в направлении от центра ковра к краю. При всех действиях атакованный должен использовать приемы само страховки.
	9. Выполнение изучаемых действий и их окончание проводятсяпо сигналу тренера.
	10. Упражнения в парах проводятся между учащимися одинаковой физико-технической подготовки и весовой категории.

***Учащиеся должны*:** овладеть приемами само страховки и довести их до автоматизма; при падении не упираться прямыми руками о ковёр; не проводить приемы, требующие большой силы или высокой координации в состоянии сильной усталости; не сидеть на ковре и не бороться лежа, если рядом выполняются технические действия в стойки другими учащимися.

**Требования безопасности в аварийных ситуациях**

* 1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.
1. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администратору учреждения, при необходимости отправить его в лечебное учреждение.

## Требования безопасности по окончании занятий

* 1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
	2. Снять костюм и борцовки.
	3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

# Общие требования безопасности техники безопасности в условиях соревнований.

* 1. К спортивным соревнованиям допускаются обучающиеся, прошедшие ме­дицинский осмотр и инструктаж по охране труда. Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их про­ведения.
	2. При проведении спортивных соревнований возможно воздействие на их участников, следующих опасных факторов:

\*Травмы при падении на скользком покрытии.

\*Травмы при выполнении спортивных упражнений

\*Участие в соревнованиях без разминки.

* 1. При проведении спортивных соревнований должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
	2. О каждом несчастном случае с участником спортивных соревнований не­медленно сообщить руководителю соревнований и администрации спортивной школы, ока­зать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
	3. При неисправности спортивного инвентаря и оборудования со­ревнования прекратить и сообщить об этом руководителю соревнований.
	4. Во время спортивных соревнований участники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
	5. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности и, при необходимости, под­вергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

## Требования безопасности перед началом соревнований.

1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой,
2. Провести разминку.

## Требования безопасности во время соревнований.

* 1. Начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (команде) су­дьи соревнований.
	2. Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все ко­манды (сигналы), подаваемые судьей соревнований.
	3. Избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам.
	4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения трав­мы.

## Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии прекратить участие в спортивных соревновани­ях и сообщить об этом судье соревнований.
2. При получении травмы участником соревнований немедленно сообщить об этом судье соревнований и администрации спортивной школы, оказать первую помощь по­страдавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

## Требования безопасности по окончании соревнований

* 1. Проверить по списку всех участников соревнований.
	2. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование.
	3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или тща­тельно вымыть лицо и руки с мылом.