



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТРАЛЬНАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 1

143300, Московская область,
г.Наро-Фоминск, ул. Парк Воровского, д.2

тел. 8(496)343-70-60
e-mail: nafo_sportschool_1@mosreg.ru

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУДО ЦСШ № 1



С.С. Ершова

2023 г.

ИНСТРУКЦИЯ - 01
ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ
ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО КОНТАКТНЫМ ВИДАМ СПОРТА
(СПОРТИВНАЯ БОРЬБА, РУКОПАШНЫЙ БОЙ, БОКС, ДЗЮДО, САМБО, ДЖИУ-
ДЖИТСУ, ГРЭППЛИНГ, КАРАТЭ, ТАЙСКИЙ БОКС)
(утверждено приказом от 31.05.2023 № 55-ОД)

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по контактными видам спорта (спортивная борьба, рукопашный бой, бокс, дзюдо, самбо, джиу-джитсу, грэпплинг, каратэ, тайский бокс) допускаются занимающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, не имеющие травм и заболеваний, одетые в комплект соответствующей спортивной экипировки.

1.2. При проведении занятий по контактными видам спорта (спортивная борьба, рукопашный бой, бокс, дзюдо, самбо, джиу-джитсу, грэпплинг, каратэ, тайский бокс) должны соблюдаться правила поведения, расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по контактными видам спорта (спортивная борьба, рукопашный бой, бокс, дзюдо, самбо, джиу-джитсу, грэпплинг, каратэ, тайский бокс) возможно воздействие неблагоприятных (опасных, вредных) факторов и получение травм:

- недостаточная подготовленность организма к физическим нагрузкам;
- не правильно проведенная разминка;
- использование неисправного инвентаря;
- выполнение упражнений без страховки;
- выполнение упражнений без использования матов;
- выполнение упражнений с использованием спортивных снарядов с влажными ладонями;

1.4. В спортивном зале должна быть укомплектованная медицинская аптечка для оказания первой помощи при травмах.

1.5. При проведении занятий в спортивном зале соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и путей эвакуации.

1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить об этом тренеру, который оказывает помощь пострадавшему, вызывает скорую помощь (при необходимости), сообщает об этом представителям пострадавшего и администрации учреждения.

1.7. При обнаружении неисправности спортивного оборудования прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

1.7. В процессе занятий занимающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

1.8. Занимающиеся, нарушающие требования безопасности, отстраняются от занятий.

Ревизия	01	Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по контактными видам спорта ИТБ-01.
Дата	Июнь 2023	
Исполнил	Булгаков О.Н.	Страница 1 из 4

2. Требования безопасности труда перед началом занятий

2.1. Перед началом занятий спортивный зал должен быть проветрен, а также проверена готовность оборудования зала и инвентаря к занятиям. В случае несоответствия спортивного зала санитарно-эпидемиологическим требованиям, поставить в известность администрацию и принять меры к переносу занятия.

2.2. Спортивный зал открывается не менее чем за 10 мин до начала занятий. Вход в зал разрешается только в присутствии и с разрешения тренера.

2.3. Занимающиеся должны быть в соответствующей спортивной форме для занятий. Нельзя иметь длинные ногти. Длинные волосы необходимо собрать в пучок.

2.4. Все украшения, бижутерию, часы необходимо снять — они представляют опасность во время тренировок. Из карманов спортивной формы также удалить все посторонние предметы.

2.5. Под руководством тренера подготавливается и расставляется спортивный инвентарь, необходимый для данных занятий. Проверяется его целостность, надёжность, готовность к предстоящим упражнениям.

2.6. Перед началом занятий тренер должен провести краткий инструктаж по требованиям безопасности, постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья занимающихся, с последующим их освобождением от занятий.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Занятия в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию или в назначенное время тренером по согласованию с представителем администрации.

3.2. Тренер должен поддерживать дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих команд, требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль действий занимающихся.

3.3. Не делать резких движений, не разогревшись подготовительными упражнениями. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера.

3.4. При обработке упражнений в рядах соблюдать интервал и дистанцию.

3.5. Избегать столкновений, толчков и ударов по рукам и ногам, не выполнять сложные удары и броски, не изучив технику страховки при падении и контроль дистанции удара.

3.6. Спарринг (учебный бой) проводится на свободной площадке размером не менее 8х8 м под руководством тренера.

3.5. Если во время тренировки возникают боли в конечностях, покраснения на коже или иные проблемы, касающиеся здоровья, необходимо прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

3.6. Запрещается стоять рядом с гимнастическим снарядом, на котором в данный момент тренируется другой занимающийся.

3.7. Запрещается спрыгивать с гимнастического каната/рукава, не опустившись до конца.

3.7. Во время упражнений, которые выполняются на матах, нужно проверить, чтобы на них не было посторонних предметов.

3.8. Запрещаются игры, не входящие в программу тренировки и не под руководством тренера.

3.9. При занятиях должно быть исключено:

- пренебрежительное отношение к вводной части урока, разминке;
- пренебрежительное отношение к приемам страховки и само страховки;
- неправильное обучение технике упражнений;
- использование неисправного инвентаря;
- несоответствие температурных и влажностных показателей в зале;
- нарушение дисциплины, невнимательность, поспешность.

3.10. В зале не разрешается заниматься без тренера.

3.11. При выполнении упражнений с инвентарем занимающиеся не должны стоять близко друг к другу.

Ревизия	01	Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по контактному виду спорта ИТБ-01.	
Дата	Июнь 2023		
Исполнил	Булгаков О.Н.		Страница 2 из 4

3.12. Тренер при освоении приемов и упражнений должен объяснить занимающимся правила страховки, самостраховки и меры предупреждения возможных травм.

3.13. На занятиях запрещается иметь на себе, в одежде и принадлежностях украшения, колющие и режущие предметы (булавки, заколки и т.п.)

3.14. Тренер должен учитывать самочувствие занимающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья, своевременно освобождать их от выполнения упражнений для предотвращения травматизма. При появлении во время занятий боли, а также при неудовлетворительном самочувствии, занимающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

3.15. Выход занимающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. При резком ухудшении состоянии здоровья или травмировании занимающегося тренер должен немедленно прекратить занятия, оказать ему помощь и вызвать скорую помощь, при необходимости, по телефону 103, 112.

4.2. Занимающимся при неисправности спортивного оборудования прекратить занятия и сообщить об этом тренеру. Тренеру изъять неисправное оборудование из процесса тренировки, а после тренировки сообщить администрации о неисправности.

4.3. При обнаружении пожара занимающийся должен оповестить тренера и остальных занимающихся и действовать по указаниям тренера.

4.4. При обнаружении признаков пожара тренер должен обеспечить эвакуацию занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все занимающиеся проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера поименным спискам.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивную одежду и обувь в раздевалке.

5.3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом/принять душ.

5.4. Переодеться в повседневную одежду, покинуть раздевалку и учреждение.

Ревизия	01	Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по контактному виду спорта ИТБ-01.
Дата	Июнь 2023	
Исполнил	Булгаков О.И.	Страница 3 из 4