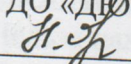


Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа п. Пятницкое Волоконовского района  
Белгородской области»

Согласовано:

Председатель профсоюзной организации  
МБУ ДО «ДЮСШ п.Пятницкое»  
 /Н.Остапенко /  
Протокол №1 от «20» 01 2020г.

Утверждаю:  
Директор МБУ ДО «ДЮСШ  
п.Пятницкое» Волоконовского района  
 /С. Губин/  
Приказ №10 от «20» 01 2020г.



**ИНСТРУКЦИЯ**  
**по технике безопасности для обучающихся**  
**во время соревнований по САМБО**  
**ИОТ № 30 - 2020**

**ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

- 1.1. К соревнованиям по борьбе САМБО допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.2. При проведении соревнований по борьбе САМБО необходимо соблюдать правила поведения, установленные режим занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении соревнований по борьбе САМБО возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
  - травмы при выполнении бросков, приёмов, без использования гимнастических матов, нарушение страховки и само страховки;
  - травмы при нахождении в зоне броска другой пары;
  - недостаточный интервал и дистанция между обучающимися при выполнении упражнений;
  - посторонние предметы (цепочки, серьги, браслеты, часы и т. д.)
- 1.4. Соревнования по САМБО должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви.
- 1.5. В местах проведения соревнований по САМБО должен присутствовать медицинский работник с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
- 1.6. Тренер и спортсмены обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и выходы экстренной эвакуации.
- 1.7. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру.
- 1.8. Во время соревнований обучающиеся должны соблюдать правила борьбы, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены, соблюдать дисциплину.
- 1.9. Обучающимся запрещается употреблять спиртные напитки, наркотические и токсические вещества, курить.
- 1.10. Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего распорядка и при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

**2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ**

- 2.1. На соревнования обучающийся должен приходиться за 30 минут до начала.
- 2.2. Надеть спортивную форму (куртки САМБО, шорты) и спортивную обувь. Спортивная форма используется только для занятий, должна быть чистой и аккуратной.
- 2.3. Снять кольца, браслеты, часы и другие предметы, которые могут причинить травму партнёру.

2.4. Длинные волосы должны быть убраны и завязаны любыми мягкими лентами. Использование заколок запрещено.

2.5. Во время соревнований ношение очков запрещено.

2.6. Для предотвращения травм, обучающиеся должны входить в зал только с разрешения тренера. Проверить борцовский ковер на отсутствие посторонних предметов.

### 3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

3.1. Нельзя находиться в спортивном зале без тренера. Проводить действия на борцовском ковре и заканчивать действия только по команде судьи.

3.2. Строго соблюдать правила поведения на соревнованиях по САМБО:

- не разрешается соединять пальцы рук в переплет при захвате;
- не разрешается выставлять руки для упора о ковер при падении;
- не допускается применение запрещенных приемов;
- нельзя допускать излишней сгонки веса, это может нанести ущерб здоровью;
- избегать во время борьбы удары головой, толчков и ударов по рукам и ногам;
- при падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.3. Особое внимание уделить страховке и само страховке при выполнении упражнений (броска, болевых приемов, удержания). Все упражнения следует выполнять так, чтобы они были наиболее безопасны. Обеспечение безопасности падения партнёра - обязанность каждого спортсмена.

3.4. Атакующий должен хорошо ориентироваться в ситуации и перед броском оценить свои действия.

3.5. Если партнер находится в опасном положении, выполнение действий немедленно прекратить.

3.6. При боковых приёмах необходимо немедленно прекратить проведение приёма при подаче сигнала партнёра о сдаче, либо голосом, либо неоднократным хлопком по коврику или партнёру.

3.7. Опоздавшие могут быть допущены к соревнованиям, только после индивидуальной разминки и разрешению судейской коллегии.

3.8. Во время соревнований гнев, грубость, неуважение к партнёру - недопустимы.

### 4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. При возникновении повреждений на борцовском ковре или других местах проведения соревнования прекратить. Соревнования продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования.

4.2. При появлении во время соревнований боли в суставах рук, боли в спине, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему.

4.4. При возникновении пожара в спортивном зале не впадать в панику, следовать инструкциям тренера. Немедленно эвакуироваться из зала через имеющиеся эвакуационные выходы.

### 5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ СОРЕВНОВАНИЙ

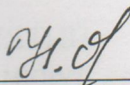
5.1. Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Организованно покинуть место проведения соревнований.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь.

5.4. Принять душ и тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Инструкция составлена  
заместителем директора

  
(подпись)

/Н. Остапенко /