

Утверждаю  
Директор ГБОУ Школа № 1223

Д.В. Романова



## Инструкция по технике безопасности на занятиях по Дзюдо

### 1. Общие требования безопасности

- 1.1. К занятиям по борьбе Дзюдо допускаются дети прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.2. При проведении занятий соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий по Дзюдо возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
  - травмы при падении;
  - травмы в связи с неиспользованием средств защиты;
  - травмы при выполнении упражнений без разминки;
  - травмы, при проведении спаррингов между борцами разной физико-технической подготовки и весовой категории;
- 1.4. При проведении занятий по Дзюдо 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
- 1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.
2. Требования безопасности перед началом занятий
  - 2.1. Надеть спортивную форму.
  - 2.2. Провести разминку.
  - 2.3. Надеть необходимые средства защиты.

### 2. Требования безопасности перед началом занятий.

- 2.1. Надеть спортивную форму.
- 2.2. Войти в спортзал по разрешению педагога

### 3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. При выполнении заданий находиться только на указанном месте.
- 3.2. За 10-15 мин. До тренировочной схватки сделать интенсивную разминку: лучезапястные, голеностопные суставы, мышцы спины, шеи, ушные раковины.
- 3.3. Во избежание столкновений с занимающимися необходимо соблюдать безопасное расстояние между парами.
- 3.4. При выполнении упражнений потоком (один за другим) во время разминки и в другие моменты соблюдать достаточные интервалы, чтоб не было столкновений.
- 3.5. Не выполнять приёмы на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки.
- 3.6. Перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей в секторе выполнения приёма, на ковре не должно быть посторонних предметов.
- 3.7. Не начинать каких либо действий без команды педагога.

- 3.8. При разучивании бросков и других упражнений на ковре одновременно должно быть не более 4-х пар.
- 3.9. При разучивании приемов, броски проводить в направлении от центра ковра к краю.
- 4.0. При всех бросках, атакованный использует приемы самостраховки, не выставляет для опоры прямые руки.
- 4.1. Спарринг проводится только между борцами одинаковой физико-технической подготовленности, весовой категории и этапа обучения.

### **3. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

- 4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- 4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему.
- 4.3. При возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятия, эвакуировать учащихся из зала, сообщить о пожаре в пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

### **4. Требования безопасности по окончании занятий**

- 5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.2. Вывести учащихся из зала
- 5.3. Снять спортивную форму.