

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОРОДА МОСКВЫ  
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ «ВОСТОЧНЫЙ»  
(ГБОУДО ДТДиМ «Восточный»)

УТВЕРЖДЕНО

Мотивированное мнение выборного  
органа первичной профсоюзной организации  
учтено (протокол от 21.08.18 № 2 )

Приказом ГБОУДО ДТДиМ «Восточный»

от 31.08.2018 № 147/21

Председатель первичной профсоюзной  
организации

Директор

М.А. Войлоков

А.А. Гурченкова

## инструкция

### ПО ОХРАНЕ ТРУДА ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ

ИОТ-045-2018

#### 1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

- 1.1. К занятиям допускаются дети, прошедшие медицинский осмотр, инструктаж по охране труда и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.2. Воспитанники должны соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий.
- 1.3. При проведении занятий возможно воздействие на их участников следующих опасных факторов:
  - 1.3.1. травмы при использовании неисправных спортивных снарядов и оборудования;
  - 1.3.2. травмы при выполнении бросков, приёмов, без использования гимнастических матов, нарушение правил страховки и самостраховки;
  - 1.3.3. травмы при отсутствии разминки и постепенности подготовки к единоборствам;
  - 1.3.4. несоблюдение правил ведения поединков единоборства;
  - 1.3.5. травмы при столкновениях во время бега или спортивной игре.
- 1.4. Спортивные занятия необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующей виду занятий, сезону и погоде, соблюдаться правила личной гигиены. На занятиях запрещается иметь в одежде

колющие предметы (булавки), необходимо снимать кольца, часы, браслеты, цепочки. Ногти должны быть коротко подстрижены.

1.5. Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями и медицинской аптечкой.

1.6. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить преподавателю, который сообщает о несчастном случае администрации ГБОУДО ДТДиМ «Восточный» и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

1.7. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

## **2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ**

2.1. Проветрить помещение.

2.2. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой, соответствующую виду занятий, сезону и погоде.

2.3. Проверить исправность и надежность установки спортивного инвентаря и оборудования.

2.4. В местах выполнения упражнений должны быть специальные покрытия. При необходимости положить гимнастические маты так, чтобы они прилегали плотно к другу (без зазоров) их поверхность была ровной.

2.5. Проверить общее состояние и убедиться в отсутствии посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

2.6. Поддерживать порядок и дисциплину в раздевалке и душевой.

2.7. Провести целевой инструктаж обучающихся по безопасным приемам выполнения упражнений.

2.8. Провести разминку.

## **3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ**

3.1. Начинать занятие и заканчивать его только по сигналу (команде) педагога.

3.2. Соблюдать дисциплину. Не нарушать правила единоборства, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые педагогом.

3.3. При разучивании приёмов внимательно слушать объяснение и демонстрацию приёмов.

3.4. При отработке бросков и во время учебных схваток, страховать партнера. Обеспечение безопасности партнёра - обязанность каждого занимающегося.

3.5. Не оставлять на ковре металлические предметы (гири, гантели, штанги и их детали).

3.6. Не допускать гнев, грубость и нетактичное поведение.

3.7. Группироваться при падении во избежание травмы.

3.8. При выполнении групповых упражнений соблюдать дистанцию и интервалы, чтобы не было столкновений

3.9. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха

#### **4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

4.1. При неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить занятия и сообщить об этом педагогу. Продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного инвентаря и оборудования.

4.2. При плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом педагогу.

4.3. При получении травмы немедленно сообщить об этом педагогу и администрации ГБОУДО ДТДиМ «Восточный», оказать первую помощь пострадавшему. Принять меры к сохранению обстановки, предшествующей происшествию, если это не сопряжено с опасностью для других людей и не повлечет увеличения материального ущерба.

4.4. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации ГБОУДО ДТДиМ «Восточный» и приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

#### **5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ**

5.1. Проверить по списку наличие всех воспитанников.

5.2. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование.

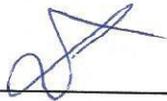
5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5.4. Проветрить зал.

5.6. Выключить освещение и закрыть помещение.

**СОГЛАСОВАНО:**

Специалист по безопасности \_\_\_\_\_  Войлоков М.А.

Специалист по охране труда \_\_\_\_\_  Титаренко И.М.

