



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Спортивная Школа «Водник»  
Находкинского городского округа

692916, Россия, Приморский край, г. Находка  
ул. Владивостокская, 45А тел./факс (4236) 655991, 656909  
E-mail < vodnik.68@mail.ru >  
Сайт учреждения: <http://vodnik.nakhodka-edu.ru>  
ИНН/КПП 2508026115/250801001

ОГРН 1022500721561  
ОКАТО 05414000000 л/с 20086875102  
р/с 03234643057140002000  
Дальневосточное ГУ Банка  
России//УФК по Приморскому краю г.  
Владивосток// БИК 040510000

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ СШ  
«Водник» НГО

  
М.В. Биш

17 мая 2021 г.

**ИНСТРУКЦИЯ № ИТБ-08-2021**  
по технике безопасности при проведении  
учебно-тренировочных занятий по дзюдо для воспитанников  
МАУ СШ «Водник» НГО

**1. Общие требования безопасности**

- 1.1. К занятиям по дзюдо допускаются воспитанники, зачисленные в СШ «Водник», прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
- 1.2. Воспитанники СШ «Водник» должны бережно относиться к спортивному инвентарю, оборудованию залов и других помещений, поддерживать чистоту и порядок в раздевалках и подсобных помещениях.
- 1.3. В спортивном зале должны быть огнетушители и аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

**2. Требования безопасности перед началом занятий**

- 2.1 Для предотвращения травм воспитанники СШ «Водник» должны входить в зал только с разрешения тренера, в ходе занятия строго следовать инструкции и указаниям тренера.
- 2.2. На занятия воспитанник должен приходиться за 10-15 минут до начала, чтобы успеть переодеться.
- 2.3. Перед началом занятий занимающийся должен надеть спортивный костюм и спортивную обувь (трико, бандаж, тренировочный костюм) и настроиться на занятие.
- 2.4. Руки (запястья, предплечья) и ноги (стопы, голени) перед занятием обязательно надо вымыть с мылом и вытереть насухо.
- 2.5. Раны, царапины необходимо тщательно обработать и обязательно наложить повязку (бинт, лейкопластырь и т.п.).
- 2.6. При наличии грибковых заболеваний ног необходимо провести плановое лечение и заниматься исключительно в белых носках.
- 2.7. Во время занятий ношение очков запрещено.
- 2.8. Длинные волосы должны быть убраны и завязаны любыми мягкими лентами.

**3. Требования безопасности во время занятий**

- 3.1. Необходимо настроиться на занятие, сосредоточиться.

- 3.2. Занимающиеся должны выполнять движения, заранее обусловленные тренером;
- 3.3. Не разрешается соединять пальцы своих рук в переплет при захвате;
- 3.4. Не разрешается выставлять руки для упора о ковер при падении;
- 3.5. Не допускаться применение запрещенных приемов; не допускается в вольной схватке излишняя горячность;
- 3.6. Нельзя допускать излишней сгонки веса, это может нанести ущерб здоровью;
- 3.7. Нельзя тренироваться с партнером, разнящимся в весе более чем на одну весовую категорию;
- 3.8. Во время занятий недопустимо нарушение дисциплины: не разрешается входить в зал и на ковер без разрешения тренера, не разрешается грубость в отношениях к партнеру, несерьезно-шутливое отношение к изучению техники и тренировке и т.д.
- 3.9. Споры, силовое противостояние, а также самостоятельный инструктаж начинающих недопустимы. Занимающиеся обязаны неукоснительно следовать указаниям тренера.
- 3.11. Все упражнения (броски, болевые приемы, удержания) следует выполнять так, чтобы они были наиболее безопасны. При выполнении упражнений занимающиеся обязаны страховать друг друга;
- 3.12. При бросках смягчать падение партнера, поддерживая его.
- 3.13. Не бросать партнера, если место, где он должен упасть, занято или в ближайший момент будет занято другой парой. Атакующий должен хорошо ориентироваться в ситуации и перед броском оценить действия других пар.
- 3.14. Проводить броски так, чтобы партнер не мог удариться головой.
- 3.15. Если партнер находится в опасном положении, выполнение упражнения немедленно прекратить.
- 3.16. Занимающиеся, свободные от выполнения упражнения, должны внимательно следить за действиями товарищей и в случае возникновения опасной ситуации прийти им на помощь.
- 3.17. Каждый воспитанник СШ «Водник» должен хорошо знать и всегда применять приемы самостраховки, и соблюдать следующие требования:
- при падении важно беречь голову и не упираться прямыми руками в пол;
  - при падении не упираться локтями в пол;
  - не бороться лежа, если рядом борцы проводят схватку в стойке.

#### 4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. При появлении во время занятий боли в суставах рук, ног, боли в спине, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.
- 4.2. При возникновении пожара в спортивном зале не впадать в панику, следовать инструкциям тренера, который немедленно приступит к эвакуации всех учащихся из зала.

#### 5. Требования безопасности по окончании занятий

- 5.1. Организованно покинуть место проведения занятия.
- 5.2. Переодеться, снять спортивное снаряжение.
- 5.3. После каждого тренировочного занятия необходимо принять горячий душ.
- 5.4. Свое личное спортивное снаряжение (трико, бандаж, тренировочный костюм) борец обязан содержать в чистоте; трико и бандаж необходимо регулярно стирать и проглаживать.

Инструкция разработана  
Зам.директора по АХЧ



(Ю.В. Нечипоренко)