

Согласовано
Представитель трудового коллектива
Наянзина Е.М.

01.02.2017 г.



Утверждаю
Директор МБОУ ДО ДТДМ
Скрипинская Л.В.

01.02.2017 г.

ИНСТРУКЦИЯ **по технике безопасности при проведении занятий** **по ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ**

1. Общие требования безопасности.

- 1.1. К занятиям по греко-римской борьбе допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний, прошедшие инструктаж по технике безопасности.
- 1.2. Необходимо содержать в чистоте и исправности спортивный инвентарь личного и общего пользования, а также спортивную форму и обувь.
- 1.3. Последний прием пищи должен быть за 1,5 – 2 часа до начала занятия.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

- 2.1. Переодеться в спортивную форму.
- 2.2. Снять с себя предметы, представляющие опасность для других обучающихся (часы, серьги, кольца, браслеты и др.).

3. Требования безопасности во время занятий.

- 3.1. Запрещается без разрешения педагога входить в спортивный зал, самостоятельно брать и пользоваться спортивным инвентарем, покидать спортивный зал во время занятия, заниматься посторонними делами, приносить отвлекающие от занятия предметы.
- 3.2. Перед выполнением упражнений тщательно выполнять разминку.
- 3.3. Все действия при изучении элементов техники греко-римской борьбы выполняются только по указанию педагога.
- 3.4. Все приемы осуществлять в пределах правил греко-римской борьбы.
- 3.5. Тщательно изучать и применять страховочные действия при падениях во избежание травмы.

4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

- 4.1. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятие и поставить в известность педагога, который оказывает первую помощь пострадавшему.
- 4.2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством педагога покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

- 5.1. Под руководством педагога убрать спортивный инвентарь в места его хранения.
- 5.2. Организованно покинуть место проведения занятия.
- 5.3. Переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь.

Специалист по ОТ

Воронина Г.Н.