

**Частное образовательное учреждение высшего образования  
«Русско-Британский Институт Управления»  
(ЧОУВО РБИУ)  
Общеобразовательная школа «7 ключей»**

УТВЕРЖДЕНА

приказом Ректора  
от 29.12.2015 № 10-01-04/208



Т.В. Усынина


**ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
НА ЗАНЯТИЯХ ПО ЕДИНОБОРСТВУ**

---

РИ-6.4-21-14

Дата введения 29 декабря 2015 г.


Челябинск 2015

 <b>РБИУ</b>	<b>ЧОУВО РБИУ</b>	
Инструкция по охране труда для обучающихся на занятиях по единоборству	<i>Рабочая инструкция</i>	
	<b>РИ-6.4-21-14</b>	

## Содержание документа

1. Общие требования техники безопасности .....	4
2. Требования техники безопасности перед началом занятий.....	4
3. Требования техники безопасности во время занятий .....	5
4. Требования техники безопасности в аварийных ситуациях.....	5
5. Требования техники безопасности по окончании занятий .....	5

Разработчики:	Мохова О.В.	<b>с. 3 из 6</b>
Дата разработки:	21.12.2015	

 <b>РБИУ</b>	<b>ЧОУВО РБИУ</b>
<b>Инструкция по охране труда для обучающихся на занятиях по единоборству</b>	<i>Рабочая инструкция</i>
	<b>РИ-6.4-21-14</b>

## 1. Общие требования техники безопасности

1.1. К занятиям по единоборствам допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий обучающиеся обязаны соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по единоборствам возможно воздействие на обучающихся опасных факторов:

- занятия отличаются нестандартными ациклическими движениями переменной интенсивности, связанными с использованием больших мышечных усилий при активном противодействии сопернику. Преобладают статические усилия соответствующих групп мышц;

- причинами травм могут стать главным образом падения (неумение падать и смягчать удары), ушибы позвоночника при весьма сильных бросках, травмы при удержаниях вследствие сдавливания органов брюшной полости, повреждения мышц в результате резких напряжений, а также травмы различных суставов;

- одна из самых опасных травм в борьбе дзюдо – вдавливание гортани внутрь, как следствие применения удушающих приемов или ударов кулаком (ребром ладони) по горлу; оно может сопровождаться потерей сознания;

- при болевых приемах на руку чаще страдают предплечье и локтевой сустав, а также плечевые суставы (при заведении руки за спину) ;

- наиболее типичные травмы – растяжения сумочно-связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, ушибы и ссадины кожного покрова тела, повреждение ребер и надхрящницы, кровоизлияния в ушные раковины, переломы ключицы, повреждения пальцев рук и ног.

1.4. Занятия по единоборствам должны проводиться в залах стандартных размеров, отвечающих требованиям для занятий данным видом спорта.

1.5. Все занимающиеся должны быть в специальной спортивной форме.

1.6. При проведении занятий по единоборствам должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.7. Обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.8. О каждом несчастном случае с обучающимися руководитель занятий обязан немедленно сообщать администрации образовательной организации, оказать первую помощь пострадавшему.


1.9. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение по технике безопасности привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

## 2. Требования техники безопасности перед началом занятий

2.1. Не рекомендуется есть менее, чем за 1 час до тренировки, и есть и пить менее 1 часа после тренировки.

2.2. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь.

Разработчики:	Мохова О.В.	<b>с. 4 из 6</b>
Дата разработки:	21.12.2015	

 <b>РБИУ</b>	<b>ЧОУВО РБИУ</b>
<b>Инструкция по охране труда для обучающихся на занятиях по единоборству</b>	<i>Рабочая инструкция</i>
	<b>РИ-6.4-21-14</b>

2.3. Перед началом занятий необходимо снять имеющиеся серьги, кольца, часы, цепочки, заколки, иные украшения. Длинные волосы следует аккуратно заплести. Ногти должны быть коротко острижены.

2.4. Пройти инструктаж у руководителя занятия по технике безопасности занятия.

### **3. Требования техники безопасности во время занятий**

3.1. Строго выполнять команды, сигналы руководителя занятия и правила боя во избежание получения травм.

3.2. Запрещается во время учебных вольных схваток одновременные занятия в стойке на одном ковре нескольким парам.

3.3. Запрещается:

- тренировки или соревнования между лицами, имеющими большую разницу в весовой категории и разрядах;

- проведение занятий без обуви или обуви не соответствующей требованиям.

3.4. При изучении защиты и контрприемов, падая на ковер, не подставлять руки.

3.5. При проведении приема в стойке в классической и вольной борьбе обязательно падать вместе с партнером, в самбо - обязательно страховать партнера.

3.6. Не разрешается при захватах соединять пальцы в переплет. Своевременно подавать сигналы при болевых приемах в борьбе самбо.

3.7. Технические элементы выполнять без причинения вреда партнеру.

3.8. Поединки можно проводить только под контролем и руководством руководителя занятия.

3.9. При работе с партнером необходимо быть внимательными друг к другу, все действия выполнять только по команде, выполнять самостраховку, страховать партнера.

3.10. Атакующий не должен наносить удары в полную силу, а работать в легкий контакт или без контакта, имитируя атаку.

3.11. На тренировке следует использовать защитное снаряжение (жилеты, шлемы, перчатки, накладки, футы).

3.12. Вся силовая техника отрабатывается на специальных снарядах (макивара, груша, мешок, лапа, хлопушка, муджунг).

### **4. Требования техники безопасности в аварийных ситуациях**

4.1. При появлении во время занятий боли в руках, получении травмы, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом руководителю занятия.

4.2. С помощью руководителя занятия оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;

4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством руководителя занятия покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации.

4.4. По распоряжению руководителя занятия поставить в известность администрацию образовательной организации и сообщить о пожаре в пожарную часть.

### **5. Требования техники безопасности по окончании занятий**

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

5.2. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Разработчики:	Мохова О.В.	<b>с. 5 из 6</b>
Дата разработки:	21.12.2015	



**РБИУ**

**ЧОУВО РБИУ**


**Инструкция по охране труда для обучающихся на занятиях по единоборству**

*Рабочая инструкция*


**РИ-6.4-21-14**

Согласовано

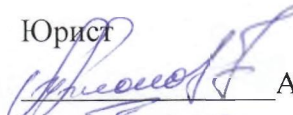
Первый проректор

  
М.В. Усынин  
21.12.2015  
(дата)

Директор общеобразовательной школы «7 ключей»

  
Н.А. Попова  
22.12.2015  
(дата)

Юрист

  
А.А. Аполовников  
22.12.2015  
(дата)

Разработчики:

Мохова О.В.

Дата разработки:

21.12.2015

с. 6 из 6

Инструкция по охране труда для обучающихся на занятиях по единоборству рассмотрена и рекомендована к внедрению решением ученого совета ЧОУВО РБИУ протокол № 05 от 28.12.2015

Разработчик:

Учитель по физической культуре



О.В. Мохова

21.12.2015

(дата)