

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор

МАУ ДО СШ «Стимул»

*А.В.Набиуллина*

*А.В.Набиуллина*

20~~13~~ г.

## **ИНСТРУКЦИЯ**

по технике безопасности для обучающихся секции  
по спортивной борьбе (греко – римской борьбе) МАУ ДО СШ «Стимул»

### **1. Общие требования безопасности.**

1.1.. К занятиям греко-римской борьбой допускаются лица:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

1.2. Опасные факторы:

- травмы при проведении приемов спортивной борьбы;
- ссадины и повреждения кожных покровов;
- ушибы при движении.

1.3. Обучающийся должен соблюдать расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.4. В процессе обучения обучающиеся должны соблюдать правила греко – римской борьбы, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.5. За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

### **2. Требования безопасности перед началом занятий.**

2.1. Сделать перерыв между приемом пищи и занятием не менее 45-50 минут; 2.2. Переодеться в спортивную форму и обувь;

2.3. Сделать разминку.

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

3.1. Входить в зал только с разрешения тренера - преподавателя;

3.2. Внимательно слушать и выполнять все команды тренера - преподавателя;

3.3. Проводить действия на борцовском ковре только по команде тренера - преподавателя;

3.4. Строго соблюдать правила спортивной борьбы (греко – римской борьбы).

### **В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ ЗАПРЕЩЕНО:**

- Выкручивание пальцев рук и ног;

- Любой захват с целью нанести повреждение или вызвать боль;
- Захваты, которые могут привести к вывиху;
- Скручивание шеи или спины;
- Захваты головы без руки.

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

4.1. Выйдя из зала, сполоснуться в душе, вытереться насухо и сразу же одеться;

4.2. В течение 15 минут после окончания занятий покинуть здание спортзала.

#### **5. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях.**

5.1. При получении травмы сообщить об этом тренеру – преподавателю.

5.2. При возникновении пожара четко следовать инструкциям и командам тренера- преподавателя.