

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора
муниципального автономного учреждения
«Центр развития спорта»
Горноуральского городского округа
от 01.03.2023 г. № 44

ИНСТРУКЦИЯ
по технике безопасности обучающихся на учебно-тренировочных занятиях
по армрестлингу

1. Общие требования безопасности

1. По пути следования к месту и от места проведения учебно-тренировочного занятия обучающиеся должны соблюдать правила дорожного движения: переходить дорогу только на зеленый сигнал светофора, по пешеходному переходу, убедившись в безопасности перехода (после полной остановки автомобилей с обеих сторон – слева, справа); при отсутствии тротуара и необходимости передвижения по обочине или проезжей части, осуществлять движение навстречу транспортному потоку.

2. Не опаздывать на учебно-тренировочное занятие, по возможности приходить за 10-15 минут до его начала, чтобы успеть подготовиться.

3. Запрещается входить в спортивный зал, выходить на спортивную площадку без сопровождения тренера-преподавателя. Обучающийся имеет право покинуть место занятия только с разрешения тренера-преподавателя.

4. Обучающиеся могут использовать спортивный инвентарь и оборудование только с разрешения тренера-преподавателя. Установка, переноска, использование спортивного инвентаря разрешается только по указанию тренера-преподавателя.

5. На учебно-тренировочных занятиях по армрестлингу возможно воздействие следующих опасных факторов:

- 1) травмы при поединках;
- 2) травмы при нарушении правил борьбы;
- 3) при падениях на мокром, скользком полу или площадке;
- 4) выполнение упражнений без разминки (уязвимые звенья опорно-двигательного аппарата армрестлера – локтевой, плечевой, лучезапястный суставы, поясничный отдел позвоночника, пальцы рук).

6. Обучающийся должен:

- 1) знать и соблюдать простейшие правила ведения борьбы;
- 2) знать и выполнять настоящую инструкцию.

7. Обучающийся должен незамедлительно сообщить тренеру-преподавателю о недомогании, резком ухудшении состояния здоровья во время учебно-тренировочного занятия.

8. Категорически запрещается сидеть на подоконниках, кататься на перилах, бегать по лестницам.

9. О каждом несчастном случае обучающийся (пострадавший или очевидец) извещает тренера-преподавателя, который должен предпринять следующие меры: оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости доставить его в медицинское учреждение, о несчастном случае сообщить директору Учреждения по тел. 47-81-37, 89122292888 принять меры по предотвращению травмирующих факторов аварийной ситуации.

2. Требования безопасности перед началом учебно-тренировочного занятия

10. Руки должны быть чистыми, без каких-либо признаков кожных заболеваний, ногти коротко острижены. Снять кольца и браслеты.

11. Надеть спортивную форму (футболка, спортивные брюки или шорты, руки до середины плеча и кисти рук должны быть обнажены).

12. Внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности при занятиях армрестлингом.

13. По команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

14. Провести физическую разминку всех групп мышц.

3. Требования безопасности во время учебно-тренировочного занятия

15. Выполнять требования и указания тренера-преподавателя, соблюдать порядок выполнения полученных заданий, очередность, правильность и точность выполнения упражнений.

16. Использовать нарукавники с целью сохранения тепла.

17. При проведении спаррингов обязательно выполнение пункта 10, а также запрещается пользоваться любыми предохраняющими бинтами и повязками на запястьях и локтях.

18. Обучающиеся должны соблюдать правила страховки и само страховки. При обработке приемов, а также во время спарринга запрещается отклонять предплечье более чем 45 градусов, плечи держать параллельно армстолу.

19. Не создавать и не поддаваться на провоцирующие ситуации, при которых может быть повреждение руки.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

20. В случае поломки спортивного оборудования нужно прекратить на нем занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

21. При первых признаках обморожения, получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

22. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя, покинуть

место проведения учебно-тренировочного занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации.

23. При обнаружении пожара, подозрительных брошенных пакетах, свертков сообщить об этом тренеру-преподавателю, категорически запрещается тушить пожар, разворачивать свертки, проверять содержимое пакетов.

5. Требования безопасности по окончании учебно-тренировочного занятия

24. Под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения.

25. Обо всех недостатках, отмеченных во время учебно-тренировочного занятия, сообщить тренеру-преподавателю.

26. Организовано покинуть место проведения учебно-тренировочного занятия.

27. Переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь.

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

Разработчик: инструктор-методист
должность


личная подпись

Т.В. Чеснокова
расшифровка подписи

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 206207823956372999289752484386853790447614924923

Владелец Гулящев Александр Юрьевич

Действителен с 23.04.2025 по 23.04.2026