

**ИНСТРУКЦИЯ
ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ
ПРИ ПРОВЕДЕНИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ МБОУ ДОД «ДЮСШ «ОЛИМПИЕЦ»**

1. Общие требования безопасности.

- 1.1. К занятиям греко-римской борьбой допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности;
- 1.2. Опасные факторы:
 - травмы при проведении приемов спортивной борьбы;
 - ссадины и повреждения кожных покровов;
 - ушибы при движении.

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;
- 3.2. Внимательно слушать и выполнять все команды тренера;
- 3.3. Проводить действия на борцовском ковре только по команде тренера;
- 3.4. Строго соблюдать правила спортивной 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;
- 5.2. При возникновении пожара четко следовать инструкциям и командам тренера-преподавателя.