

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО Весёловская ДЮСШ

Титюк В.П.

2026



ИНСТРУКЦИЯ № 3

по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по дзюдо

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

- 1.1. К проведению учебно-тренировочного занятия по дзюдо допускается тренер-преподаватель, прошедший ежегодную медицинскую комиссию и инструктаж по технике безопасности.
- 1.2. Опасные факторы:
 - травмы при несоблюдении правил дзюдо;
 - травмы при выполнении упражнений на влажной поверхности татами;
 - наличие посторонних предметов на площади татами.
- 1.3. Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
- 1.4. Правильная организация и проведение тренировочных занятий.
- 1.5. Последовательное и прочное освоение воспитанниками технико-тактических действий и защитных приемов.
- 1.6. После проведения учебно-тренировочных занятий по дзюдо принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

- 2.1. Надеть спортивный костюм (кимоно) и спортивную обувь с не скользкой подошвой.
- 2.2. Проверить санитарно-гигиенические условия в местах занятий.
- 2.3. Поверхность татами должна быть ровной, без щелей между матами.
- 2.4. Стены спортивного зала должны быть ровными, без выступающих частей и фрагментов (штырей, крюков и т.п.)
- 2.5. Ознакомить воспитанников с правилами поведения и техникой безопасности во время проведения учебно-тренировочного занятия.
- 2.6. Проверить состояние здоровья воспитанников перед тренировкой.
- 2.7. Проверить состояние кимоно.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

- 3.1. Правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе.
- 3.2. Не выполнять технических действий и не проводить тренировочных схваток без тренера-преподавателя.
- 3.3. Не выполнять технических действий без самостраховки.
- 3.4. Правильный подбор спарринг партнеров.
- 3.5. Занимающиеся должны располагаться по площади ковра, соблюдая достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
- 3.6. Не выполнять упражнения на ковре татами с влажной поверхностью.
- 3.7. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
- 3.7. Соблюдать дисциплину на занятиях.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

- 4.1. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать воспитанников из спортивного зала и сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть по телефону 01. Приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.
- 4.2. При получении воспитанником травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

- 5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
- 5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.