

СОГЛАСОВАНО  
Председатель ОИПО  
ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»  
Майорова Л.В.



УТВЕРЖДАЮ  
И. о. ректора РГУФКСМиТ  
Сеиранов С.Г.



Инструкция  
по охране труда  
при проведении учебно-тренировочных  
занятий  
по спортивным единоборствам в залах

ИОТ-41-2022

Москва – 2022г.

СОГЛАСОВАНО

Председатель ОППО

РУС «ГЦОЛИФК»

\_\_\_\_\_ Майорова Л.В.

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022г.

УТВЕРЖДАЮ

Ректор РУС «ГЦОЛИФК»

\_\_\_\_\_ Сейранов С.Г.

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022г.

Инструкция  
по охране труда  
при проведении учебно-тренировочных  
занятий  
по спортивным единоборствам в залах

ИОТ-41-2022

Москва – 2022г.

Настоящая инструкция разработана в соответствии с требованиями Приказа Минтруда России от 29.10.2021 N 772н «Об утверждении основных требований к порядку разработки и содержанию правил и инструкций по охране труда, разрабатываемых работодателем».

## ***1. Общие требования охраны труда***

1.1. К учебно-тренировочным занятиям по спортивным единоборствам (далее – учебно-тренировочные занятия) допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении учебно-тренировочных занятий возможно воздействие на занимающихся следующих опасных факторов:

- травмы (микротравмы) при проведении учебно-тренировочных занятий с использованием неисправного спортивного инвентаря и оборудования;
- травмы (микротравмы) при нарушении целостности напольного покрытия;
- травмы (микротравмы) при проведении учебно-тренировочных занятий без разминки.

А также присутствует вероятность причинения вреда жизни и (или) здоровью работника в результате воздействия на него следующих опасностей:

- передвижение по скользким и неровным поверхностям;
- контакт с частями электрооборудования, находящимися под напряжением при повреждении изоляции, заземления;
- падение предметов спортивного назначения (материалов, инструмента и т.д);
- эмоциональные нагрузки;
- противоправные действия третьих лиц;
- нарушение требований охраны труда, санитарно-эпидемиологических правил и дисциплины труда;
- возгорание спортивного инвентаря и мебели(пожар);
- воздействие природного явления и чрезвычайных ситуаций;
- контакт с выступающими частями спортивного инвентаря и мебели;
- нервно-психические перегрузки;
- физические нагрузки;
- острые кромки, заусенцы и неровности поверхностей.

1.3. Учебно-тренировочные занятия необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующих этому виду спорта.

1.4. Вся ответственность за безопасность занимающихся возлагается на тренеров-преподавателей, проводящих учебно-тренировочные занятия.

1.5. При проведении учебно-тренировочных занятий должна быть аптечка, укомплектованная перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.6. Спортивный зал оснащается первичными средствами пожаротушения в

обозначенном и доступном месте. Преподаватель и занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7. Во время проведения учебно-тренировочных занятий занимающиеся должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.8. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

## ***2. Требование охраны труда перед началом учебно-тренировочных занятий***

2.1. Тщательно проветрить спортивный зал.

2.2. Надеть спортивную форму и спортивную обувь.

2.3. Визуально и профессионально определить санитарно-гигиенические требования зала.

2.4. Осмотреть маты, ковры, их состояние и правильное расположение.

2.5. Провести разминку.

## ***3. Требования охраны труда во время проведения учебно-тренировочных занятий***

3.1. Начинать упражнения и заканчивать их только по сигналу (команде) тренера-преподавателя.

3.2. При выполнении приемов и упражнений партнеры должны страховать друг друга. Все приемы (броски, болевые приемы, удержания) следует выполнять так, чтобы они были наиболее безопасны и по направлению от центра к краю зала.

3.3. В зоне выполнения приемов и упражнений не должно быть скамеек, стульев и других посторонних предметов.

3.4. При выполнении приемов предъявляются следующие требования:

а) при бросках смягчать падение партнера, поддерживая его;

б) не бросать партнера, если место, где он должен упасть, занято или в ближайший момент будет занято другой парой. Атакующий должен хорошо ориентироваться в ситуации и перед броском оценить действия соседних пар;

в) брошенному не лежать долго на ковре, когда рядом борется другая пара, потому что возможно случайное падение других занимающихся на лежащего или сидящего;

г) не проводить броски, находясь на обкладочных матах или вблизи окон и стен;

д) не проводить приемы за границей площади ковра, отведенной для данной пары;

е) не проводить приемы без плотного захвата;

ж) проводить броски так, чтобы партнер не мог упереться рукой или

головой в ковер.

3.5. Если противник находится в опасном положении, грозящем травмой или болезненными ощущениями, проведение приема или другие действия немедленно прекратить и принять меры выведения партнера из опасного положения.

3.6. Тренер-преподаватель должен внимательно следить за действиями занимающихся и в случае возникновения опасной ситуации придти им на помощь

#### ***4. Требования охраны труда в арийных ситуациях***

4.1. При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить учебно-тренировочные занятия. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного инвентаря и оборудования.

4.2. При плохом самочувствии сообщить об этом преподавателю.

4.3. О каждом несчастном случае с занимающимися немедленно сообщить преподавателю, который должен оказать первую помощь пострадавшему, сообщить о случившемся заведующему кафедрой, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.4. При любых чрезвычайных ситуациях (пожар, задымление, отключение электроэнергии, затопление, загазованность) немедленно прекратить занятия и эвакуировать занимающихся из спортивного зала, сообщить о случившемся заведующему кафедрой, оперативному дежурному университета по телефону 12-79; 20-86 или немедленно вызвать пожарную охрану с городского телефона 101 (01)

Службы городской экстренной помощи

**(вызов с городского телефона):**

**101 (01)-** Пожарная охрана и спасатели

**103 (03)-** Скорая помощь

Службы экстренной помощи

**(вызов с мобильного (сотового) телефона):**

Вызов экстренных служб через номер **112**

**Вызов с номера экстренного вызова 112 возможен:**

- при отсутствии денежных средств на вашем счету,
- при заблокированной SIM-карте,
- при отсутствии SIM-карты телефона,

Звонок в экстренные службы является бесплатным.

4.5. Приступить к тушению пожара первичными средствами пожаротушения, если это не сопряжено с риском для жизни.

4.6. Покинуть здание и находиться в зоне эвакуации.

4.7. Организовать встречу пожарной команды.

#### ***5. Требования охраны труда по окончании учебно-тренировочных занятий***

- 5.1. Проверить по списку наличие всех занимающихся.
- 5.2. Привести в надлежащий вид зал.
- 5.3. Убрать в отведенное место используемый спортивный инвентарь и оборудование.
- 5.4. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
- 5.5. Проконтролировать выход занимающихся из спортивного зала.
- 5.6. Проветрить помещение.

**РАЗРАБОТАЛ**

Заведующий кафедрой  
теории и методики единоборств

\_\_\_\_\_

Ю.Ю. Жуков

**СОГЛАСОВАНО**

Начальник отдела охраны труда  
Управления безопасности

\_\_\_\_\_

В.С. Дубанов