

Приложение 9
к приказу ГАОУ ВО МГПУ
от «30» ноября 2023 г. № 8460/сч

Департамент образования и науки города Москвы

**Государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования города Москвы
«Московский городской педагогический университет»**

СОГЛАСОВАНО

Председатель ОИПО МГПУ

Ю.В. Смирнова

«27» _____ 2023 г.

Протокол № 2 от «25» ноября 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Ректор ГАОУ ВО МГПУ

И.М. Реморенко

« » _____ 2023 г.

**ИНСТРУКЦИЯ
ПО ОХРАНЕ ТРУДА ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО
СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ
№ ИОТ – 9/О**

1. Общие требования охраны труда

- 1.1. К занятиям по единоборствам допускаются обучающиеся:
прошедшие медосмотр и не имеющие медицинских противопоказаний для занятий по проводимому виду спорта;
пришедшие на занятие в установленное время в соответствующей спортивной форме;
прошедшие инструктаж по охране труда и расписавшиеся в журнале (контрольном листе) инструктажа.
- 1.2. Обучающиеся обязаны выполнять требования тренера, не допускать действий, мешающих проведению занятий и создающих травмоопасную ситуацию.
- 1.3. Обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места нахождения первичных средств пожаротушения и медицинской аптечки, уметь ими пользоваться.
- 1.4. Каждый обучающийся должен строго и точно соблюдать настоящую инструкцию, беспрекословно и вовремя выполнять все команды тренера и не совершать действий, которые могут быть опасны для жизни и здоровья и могут привести его самого, его партнера или окружающих обучающихся к травме.
- 1.5. Во время занятия возможно получение обучающимися травм при:
выполнении упражнений и приёмов, способных привести к ушибам, вывихам и подвывихам суставов, растяжениям сухожилий и связок, трещинам или переломам костей, обморочным и шоковым состояниям;
выполнении упражнений без страховки, особенно при отработке бросковой техники;

выполнении гимнастических упражнений без использования гимнастических матов;

не использовании индивидуальных защитных приспособлений.

1.6. Обучающиеся могут получить следующие повреждения:

вывихи суставов;

растяжения или разрыв связок;

трещины и переломы костей.

2. Требования охраны труда перед проведением занятий

2.1 Каждый обучающийся должен подготовиться к тренировке заранее:

иметь нужную для занятий форму;

внимательно прослушать инструктаж по охране труда на занятиях по выбранному виду спорта;

за 1,5 – 2 часа до начала занятия стараться не принимать пищу, ограничить потребление воды;

перед тренировкой следует снять все металлические предметы, способные нанести ранения и травмы себе и партнеру.

3. Требования охраны труда во время занятий

3.1. Обучающийся должен на тренировке:

выполнять все команды тренера быстро и четко;

соблюдать определенный тренером интервал и дистанцию между обучающимися, чтобы случайно не задеть соседа во время занятия, выполняя упражнения;

особое внимание уделять страховке и само страховке во время изучения приема и проведения броска, а также отработке приемов в парах. При отработке бросков и во время учебных схваток страховать партнера. Обеспечение безопасности падения партнера – обязанность каждого обучающегося;

при изучении боковых приемов немедленно прекратить проведение приема при подаче партнером сигнала о сдаче голосом или неоднократным хлопком по коврику или партнеру;

при нанесении партнером сильных ударов или выполнении им болевых приемов, при которых он не контролирует себя, необходимо его об этом предупредить. Если он это делает сознательно, немедленно сообщить об этом тренеру. При умышленном причинении своему партнеру или кому-то другому боли, виновный отстраняется от тренировки.

3.2. Обучающемуся строго запрещается на занятиях по любым видам единоборств:

вести бой (поединок) в полный контакт без разрешения и контроля тренера или в его отсутствие с целью демонстрации своей силы;

отрабатывать удары ногами в парах без индивидуальных защитных приспособлений – щитков на ноги (голень и подъем стопы) во избежание травм голени. Использовать защиту на руки для нанесения ударов и защиты от них;

при выполнении удушающих и болевых приемов нарушать технику их выполнения;

при работе с партнером выполнять любые опасные для жизни и здоровья удары, боевые связки и приемы в очень быстром темпе (с большой скоростью);

совершать сложные акробатические элементы (например, полет-кувырок, сальто и им подобные) без разрешения, контроля, страховки и присутствия тренера;

выполнять бросковую технику без разрешения, контроля и присутствия тренера, так же, как и без знания страховки при падениях.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. При внезапном заболевании, травме или несчастном случае пострадавший или очевидец обязан:

4.1.1. вызвать скорую помощь по телефону – 103 или 112;

4.1.2. немедленно сообщить о случившемся преподавателю.

4.2. При обнаружении пожара или признаков горения в здании, помещении (задымление, запах гари, повышение температуры воздуха и др.):

4.2.1. немедленно сообщить в пожарную охрану по городскому телефону – 101 или 112, при этом назвать адрес, место возникновения пожара, сообщить свою фамилию;

4.2.2. сообщить о возникновении аварийной ситуации и ее характере преподавателю или другому работнику Университета, работникам охраны здания;

4.2.3. принять посильные меры по эвакуации людей и тушению пожара.

5. Требования охраны труда по окончании занятий

5.1. Обучающийся по окончании занятий должен:

5.1.1. Снять спортивную одежду, принять душ или тщательно вымыть руки с мылом.

5.1.2. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

**ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ
ИНСТРУКЦИИ (ПРАВИЛ) ПО ОХРАНЕ ТРУДА**

№ п/п	Должность	Ф.И.О. Должностного лица	Подпись Должностного лица	Дата	Примечание
1.	Специалист по охране труда	А.В. Махмадов			
2.	Начальник правового обеспечения	Н.А. Шинов			
3.	Начальник отдела охраны труда	Э.Ш. Идрисова			
4.	Начальник управления делами	М.А. Алексеева			