**ИНСТРУКЦИЯ №\_22-ОТ\_\_\_**

**по охране труда при проведении занятий по армспорту**

**1. Общие требования безопасности**

1.1. К занятиям по армспорту допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по армспорту возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при поединках, нарушении правил борьбы, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.

1.4. Занятия по армспорту должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5. При проведении занятий по армспорту должна быть мед. аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Тренер и занижающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7. О каждом несчастном случае с занимающимися тренер обязан немедленно сообщить администрации Школы, оказать первую доврачебную помощь пострадавшему.

1.8. В процессе занятий тренер и занимающиеся должны соблюдать правила проведения тренировки, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране груда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствия с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

**2. Требования безопасности перед началом занятий**

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Проверить надёжность установки и крепления спортивного оборудования.

2.3. Проверять состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

2.4. Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

**3. Требования безопасности во время занятий**

3.1. Начинать тренировку, делать остановки и заканчивать тренировку только по команде (сигналу) тренера.

3.2. Строго соблюдать правила борьбы.

3.3. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера.

**4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации Школы. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При получении занимающимся травмы немедленно оказать первую доврачебную помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации Школы. При необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать занимающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации Школы и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

**5. Требования безопасности по окончании занятий**

5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала.

5.2. Тщательно проветрить спортивный зал.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.