**Техника безопасности обучающихся на отделении дзюдо**

**Перед началом учебно-тренировочных занятий по «дзюдо» тренер-преподаватель обязан:**

Проверить исправность сантехнического оборудования в душевых кабинах и туалетных комнатах;

Проверить исправность электроосвещения;

Подготовить спортивный зал, спортивное оборудование и инвентарь для безопасного и эффективного проведения тренировочного занятия;

Проверить закрепленные и используемые спортивные снаряды, и оборудование.

Надеть спортивную форму, соответствующую виду спорта, сезону и погоде.

Проверить татами на отсутствие посторонних предметов.

К учебно – тренировочным занятиям по дзюдо допускать спортсменов (занимающихся), прошедших медицинский осмотр и не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья. Спортсмены (занимающиеся), не прошедшие медицинский осмотр, к тренировочным занятиям не допускаются.

Проверить внешний вид спортсменов (занимающихся). Проконтролировать, чтобы спортсмены (занимающиеся) сняли с себя предметы, представляющие опасность, как для себя, так и для других спортсменов (часы, цени, кольца, браслеты). Очки при работе в парах запрещены. Если есть брегеты на зубах, об этом должны быть предупреждены тренер и партнеры.

Допускать спортсменов (занимающихся) после перенесенных травм и заболеваний к учебно – тренировочным занятиям только с разрешения врача.

Тренер – преподаватель по дзюдо не должен приступать к работе, если условия труда не соответствуют требованиям по охране труда или другим требованиям, регламентирующим безопасность спортсменов (занимающихся).

Тренер – преподаватель по дзюдо должен начинать тренировочное занятие с разминки.

Тренер – преподаватель по дзюдо несёт ответственность за жизнь и здоровье спортсменов (занимающихся) во время проведения учебно – тренировочных занятий.

**Во время учебно-тренировочных занятий.**

Не допускать до учебно – тренировочных занятий по дзюдо спортсменов (занимающихся) без спортивной формы.

Не допускать до учебно – тренировочных занятий спортсменов (занимающихся) с ярко выраженными признаками заболевания.

Перед проведением основной части учебно – тренировочного занятия делать разминку.

Вести постоянный контроль за индивидуальной дозировкой физических нагрузок спортсменам (занимающимся).

Организовать страховку спортсменов (занимающихся) при выполнении обучающих приемов.

Не допускать выполнения упражнений на неровном, скользком покрытии, не допускать падения спортсменов (занимающихся) на руки.

Строго следить за соблюдением порядка и дисциплины во время проведения учебно –тренировочных занятий.

Громко и четко подавать все команды (сигналы) спортсменам (занимающимся).

Не оставлять спортсменов (занимающихся) без присмотра в спортивном зале.

При ухудшении состояния здоровья, в том числе при проявлении признаков острого заболевания (отравления), работник обязан немедленно остановить учебно – тренировочное занятие, известить об этом директора Учреждения, и обратиться в ближайший травмпункт.

Запрещается курить, принимать пищу на рабочем месте.

Необходимо соблюдать правила поведения в помещениях спортсооружения и на его территории, пользоваться только установленными проходами.

**Требования в аварийных ситуациях.**

При выполнении работ тренером – преподавателем по дзюдо возможно возникновение следующих аварийных ситуаций:

повреждения и дефекты в конструкции зданий по причине физического износа, истечения срока эксплуатации;

поражение электрическим током по причине неисправности электроприборов;

технические проблемы с оборудованием по причине высокого износа оборудования;

возникновение очагов пожара по причине нарушения требований пожарной безопасности.

**Действия работника при возникновении аварий и аварийных ситуаций.**

При возникновении повреждений на татами или в других местах проведения тренировочных занятий, необходимо прекратить проведение тренировочных занятий и сообщить о повреждениях директору Учреждения. Учебно – тренировочные занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и (или) инвентаря.

При получении спортсменом (занимающимся) травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом директору Учреждения и родителям (законным представителям) пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее медицинское учреждение.

При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать спортсменов (занимающихся) из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре директору Учреждения и в пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

При несчастном случае, внезапном ухудшении здоровья, микротравме, необходимо оказать пострадавшему первую помощь, при необходимости вызвать скорую медицинскую помощь, сообщить о случившемся директору Учреждения и сохранить без изменений обстановку на рабочем месте до расследования, если она не создаст угрозу для спортсменов (занимающихся) и не приведет к аварии.

При жалобе на плохое самочувствие немедленно направить спортсмена (занимающегося) в медицинский кабинет.

Оказывая помощь пострадавшему при переломах костей, ушибах, растяжениях, надо обеспечить неподвижность поврежденной части тела с помощью наложения тугой повязки (шины), приложить холод. При открытых переломах необходимо сначала наложить повязку и только затем — шину.

При наличии ран необходимо наложить повязку, при артериальном кровотечении — наложить жгут.

Пострадавшему при травмировании, отравлении и внезапном заболевании должна быть оказана первая медицинская помощь и при необходимости организована его доставка в учреждение здравоохранения.

В случае обнаружения какой-либо неисправности, нарушающей нормальный режим учебно – тренировочного занятия, его необходимо остановить. Обо всех замеченных недостатках поставить в известность директора Учреждения.

**Требования к тренеру-преподавателю после окончания работы**

Убрать спортивный инвентарь и спортивное оборудование в отведенное для хранения место.

Проветрить спортивный зал, обесточить электроприборы, выключить освещение.

Обо всех недостатках, обнаруженных во время проведения тренировочного занятия поставить в известность администрацию Учреждения.

Убедиться в том, что все спортсмены (занимающиеся) переоделись и покинули спортсооружение.

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