# ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ

# «МИНСКИЙ МЕТРОПОЛИТЕН»

Служба безопасности

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Протокол заседания  профсоюзного комитета  от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_ | УТВЕРЖДЕНО  Главный инженер  И.В.Шестаков \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018 |

|  |
| --- |
| ИНСТРУКЦИЯ по охране труда для работников, обучающихся на занятиях по рукопашному бою № ОТ – НО - 01-18 /16 |

Глава 1

Общие требования по охране труда

1. К занятиям по рукопашному бою допускаются лица, прошедшие инструктаж по охране труда, ежегодный медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

2. Приступать к занятиям работник может только после изучения настоящей Инструкции.

3. На занятия по рукопашному бою работники обязаны прибывать в чистой опрятной спортивной форме (кимоно, тренировочный костюм, спортивная обувь).

4. Занимающиеся должны соблюдать правила личной гигиены: во избежание травм, на руках и ногах ногти должны быть аккуратно подстрижены.

5. Занимающиеся должны бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению.

6. Занимающиеся должны выполнять требования пожарной безопасности, знать сигналы оповещения о пожаре, порядок действий при пожаре, места расположения средств пожаротушения, уметь их применять.

7. В процессе занятия по рукопашному бою, так как приемы нападения и самозащиты как с оружием, специальными средствами, так и без них выполняются в разнообразной, в постоянно усложняющейся обстановке, на фоне значительных физических нагрузок и психологических напряжений. Активная двигательная деятельность в процессе обучения связана с возможностью получения занимающимися тяжелых психических и функциональных повреждений, что требует постоянного внимания к вопросу профилактики.

8. Занимающимся запрещается:

- выполнять упражнения, приемы на неисправных спортивных снарядах, а также выполнять упражнения, приемы без страховки;

- выполнять приемы самостраховки, броски без использования гимнастических матов, татами;

9. Не допускается нахождение на занятии работников в состоянии алкогольного опьянения либо в состоянии, вызванном употреблением наркотических средств, психотропных или токсичных веществ, а также распития спиртных напитков, употребления наркотических средств, психотропных или токсических веществ во время проведения занятия. Не допускается курение в неустановленных местах.

10. Каждый работник обязан при необходимости уметь оказывать первую помощь потерпевшим при несчастных случаях на занятии.

11. Работник, нарушивший данную Инструкцию, или намеренно нанёсший ущерб здоровью своему или других работников, несет персональную ответственность за свои действий и их последствия и может быть привлечен к дисциплинарной, административной и уголовной ответственности в соответствии с законодательством Республики Беларусь.

Глава 2

Требования по охране труда перед началом занятия

1. Нельзя употреблять пищу за 1,5 – 2 часа до начала занятия. Тренироваться на полный желудок очень вредно для организма. Обязательно нужно сходить в туалет до тренировки, случайный удар в полный мочевой пузырь может быть исключительно опасным. Необходимо также принять меры, чтобы ничто не мешало правильному и свободному дыханию (очистить дыхательные пути).

2. Снять все украшения: медальоны, цепочки, крестики, серьги, кольца и прочие предметы из металла или твердого пластика. Длинные волосы завязать резинкой так, чтобы при резких движениях они не попадали в глаза. Запрещается завязывать волосы заколками из металла или твердого пластика. Если есть брекеты на зубах, об этом должны быть предупреждены руководитель занятия и партнёры.

3. Надеть спортивную форму.

4. Запрещается входить в зал без разрешения руководителя занятия, самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарём, кувыркаться на матах, залезать и прыгать вниз со скамеек, подоконников и спортивных снарядов. Нельзя открывать окна и двери одновременно, если в зале находятся люди, чтобы не допустить сквозняка.

Глава 3

Требования по охране труда во время занятия

1. На занятии по рукопашному бою необходимо быть предельно внимательным и осмотрительным, слушать и выполнять команды руководителя занятия быстро и беспреко­словно, но осторожно и аккуратно. При объяснениях упражнений и новой техники, занимающиеся обязаны внимательно слушать, не отвлекаться, не прерывать и не комментировать объяснения руководителя занятия.

2. Не выполнять упражнения, удары, броски в отсутствие руководителя занятия, а также без страховки и самостраховки. Не выполнять упражнения и приёмы без заданий руководителя занятия.

3. При поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы избежать столкновения.

4. Если занимающийся чувствует, что какое-то упражнение ему не под силу, что оно физически для него слишком тяжёлое, он может попросить руководителя занятия снизить для него нагрузку.

5. При отработке приёмов в парах каждый занимающийся должен быть очень осторожным и внимательным, чтобы случайно не причинить повреждение своему партнёру. Особенно контролировать свои действия необходимо при изучении техники, или опасных для здоровья приёмов, способных привести к вывихам суставов, растяжениям сухожилий и связок, трещинам или переломам костей, удушениям и любым другим повреждениям. Недопустимо совершать действия палкой резиновой и макетом оружия без взаимного подтверждения готовности.

6. При отработке бросковой техники занимающиеся должны знать и правильно выполнять приёмы страховки и самостраховки. Выполняя данную технику, всегда в первую очередь необходимо думать о безопасности своего партнёра и его страховке, обеспечивая ему максимальную безопасность при падении. Запрещается при проведении бросков с падением наваливаться на атакуемого партнёра. При невозможности избежать этого принять все меры для недопущения травмирования партнёра.

7. При разучивании приемов, броски проводить в направлении от центра мата (татами) к краю.

8. При всех бросках, атакованный обязан выполнить приемы самостраховки, не выставлять для опоры прямые руки.

9. Прежде чем сделать бросок, необходимо сначала убедиться, что партнёр упадёт в безопасное место. Занимающийся обязан своевременно предупреждать о появлении непредвиденных препятствий, не замеченных другими, для предотвращения опасной ситуации командой: «Стоп! Помеха (справа, сзади, …)!».

10. Болевые приемы проводить плавно, без рывков. При возникновении малейшей боли во время проведения болевого приёма, необходимо дать знать об этом своему партнёру, хлопая свободной рукой (или ногой) по нему, по себе или по полу или голосом «ЕСТЬ». По сигналу партнера выполнение при­ема немедленно прекращается.

11. Противодействие проведению техники (сопротивление) категорически запрещено (только по заданию дозированное).

12. При нанесении партнёром сильных ударов или выполнении им болевых приёмов, при которых он не контролирует себя, необходимо его об этом предупредить. Если он это делает сознательно – немедленно сообщить об этом руководителю занятия. При умышленном причинении своему партнёру или кому-то другому боли, виновный немедленно отстраняется от занятия.

13. Занимающийся должен строго и точно соблюдать правила безопасности, беспрекословно и вовремя выполнять все команды руководителя занятия.

14. Во время занятий следует соблюдать правила поведения (этикет). Пререкания и споры друг с другом категорически запрещены.

15. Запрещается вмешиваться в процесс занятий, нельзя разговаривать и перемещаться по татами, когда руководитель занятия демонстрирует движение или даёт пояснения.

16. Выполняя упражнение или технику, парную или одиночную, необходимо правильно рассчитывать траекторию движения и устанавливать дистанцию таким образом, чтобы избежать травмоопасных ситуаций.

17. Надо быть уверенным в правильности выполнения приёмов и действий прежде, чем их сделать, и знать последствия неправильного их выполнения. Если занимающийся в чём-то не совсем уверен – необходимо, не стесняясь попросить у руководителя занятия дополнительных объяснений.

18. При выполнении упражнений потоком (один за другим) во время разминки и в другие моменты соблюдать достаточные интервалы, чтобы избежать столкновений.

19. Все перемещения допускаются только вдоль края гимнастических матов.

20. Ношение очков разрешается, однако во время учебно-тренировочных схваток их необходимо снимать или заменять контактными линзами.

21. На занятиях по рукопашному бою строго запрещается:

* вести бой (поединок) в полный контакт без разрешения руководителя занятия и его контроля;
* отрабатывать удары ногами в парах без индивидуальных защитных приспособлений – щитков на ноги (на голень и подъём стопы) во избежание травм голени. Вести контактный бой с партнёром руками без протекторов на руки (перчатки или накладки на кулаки) для страховки рёбер и головы напарника. Кроме того, во время учебно-тренировочных заданий рекомендуется использовать защиту для головы от случайных сильных ударов (шлем), защиту на грудь (защитный жилет) и пах (раковина).
* надевать и носить во время тренировки драгоценности или металлические предметы: серёжки, цепи, перстни, кольца, браслеты, брошки, цепочки, часы, значки, булавки, заколки и прочие колющие и режущие предметы, способные нанести ранения и травмы себе и партнёру;
* экспериментировать со своим партнёром: как долго он может пробыть без дыхания при выполнении удушающих приёмов, выдерживать болевой приём, сможет ли он выдержать сильный удар и какой эффект получится от этих и подобных действий. Нельзя такие эксперименты ставить и на себе – это опасно для жизни и здоровья.
* при работе с партнёром выполнять в очень быстром темпе (с большой скоростью) любые опасные для жизни и здоровья удары, боевые связки и приёмы без использования защитного инвентаря.
* совершать сложные акробатические элементы (например, полёт- кувырок, сальто и им подобные) без разрешения, контроля, страховки и присутствия руководителя занятия;
* выполнять бросковую технику без разрешения, контроля и присутствия руководителя занятия, так же, как и без знания приемов страховки и самостраховки при падениях;
* сидеть во время занятий спиной к центру спортивного зала;
* во время бросков упираться в гимнастические маты выпрямленной рукой;
* проводить приемы у края гимнастических матов, татами;
* бросать противника на голову и головой в ковер (татами), накатывать на голову;
* выполнять удары в полный контакт без защитного снаряжения;
* оставлять на гимнастических матах (татами) металлические предметы (гири, гантели, штанги и их детали);
* проводить приемы после команды руководителя занятия о прекращении действий;
* есть, пить, жевать жевательную резинку, разговаривать по мобильному телефону.
* жевать жевательную резинку, конфеты, держать во рту любые посторонние предметы;
* самовольно покидать место проведения занятия;
* совершать любые действия, которые мешают руководителю занятия и занимающимся во время занятий.

22. Каждый занимающийся должен строго и точно соблюдать требования по безопасности, беспрекословно и вовремя выполнять все команды руководителя занятия, и не допускать действий, явно опасных для жизни и здоровья, могущих привести его самого, его партнёра или других работников к травме.

Глава 4

Требования по охране труда по окончании занятия

1.Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.

2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.

3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Глава 5

Требования по охране труда в аварийных ситуациях

1. При несчастном случае на производстве:

при появлении во время занятий боли, а также при плохом самочувствии немедленно прекратить занятия и сообщить об этом руководителю занятия;

при получении травмы занимающийся обязан немедленно сообщить руководителю занятия – по возможности оказать самому себе первую помощь или обратиться за помощью к другим работникам или в медпункт электродепо. Сохранить обстановку на месте происшествия без изменений, если это не угрожает окружающим и не приведет к аварии;

при получении травмы рядом занимающимся работником необходимо, в первую очередь, освободить пострадавшего от воздействия травмирующего фактора и оказать ему первую помощь в соответствии с Инструкцией по оказанию первой медицинской помощи пострадавшим от электрического тока и при других несчастных случаях работникам метрополитена, вызвать скорую медицинскую помощь или доставить потерпевшего в организацию здравоохранения;

все работники всегда должны немедленно сообщать руководителю занятия, если кому-то из занимающихся на тренировке стало плохо, тем более, если больной сам этого сделать стесняется или не в состоянии;

о несчастном случае на занятии сообщить руководителю занятия.

3. Запрещается находиться на занятии в переутомлённом (после ночной смены), болезненном состоянии, с наличием простудных, инфекционных или других опасных для окружающих заболеваний. При появлении у работника высокой температуры, обнаружении у него грибковых заболеваний, неизвестном высыпании на коже или других опасных заболеваний, занимающийся (если он в состоянии) с разрешения руководителя занятия должен немедленно покинуть зал и отправиться домой для принятия экстренных мер.

4. При возникновении чрезвычайной ситуации сохранять спокойствие и выполнять указания руководителя занятия.

5. Запрещается пользоваться в здании и около него открытым огнём. В случае пожара необходимо немедленно сообщить об этом руководителю занятия и быстро, но, не создавая паники, покинуть помещение или здание, уйти в безопасное место (на улицу) и помочь это сделать тем, кто самостоятельно передвигаться не в состоянии.

6. При обнаружении возгорания или пожара немедленно сообщить об этом в центр оперативного управления Минского городского управления Министерства по чрезвычайным ситуациям (МГУ МЧС), поездному диспетчеру, непосредственному руководителю или лицу, его замещающему, действовать согласно инструкции о мерах пожарной безопасности на данном участке метрополитена, принять меры к тушению очага возгорания имеющимися первичными средствами пожаротушения.