

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №1»

СОГЛАСОВАНО

Представитель трудового
коллектива
Прилипухова Ж.С.

_____ 2019г.

УТВЕРЖДАЮ

И. о. директора
МБУ ДО «ДЮСШ №1»
Епифанов Е.В.



Приказ от 30.12.2019г. № 306-д

СОГЛАСОВАНО

Председатель
совета родителей МБУ ДО «ДЮСШ №1»

_____ 2019г.

СОГЛАСОВАНО

Председатель
совета обучающихся МБУ ДО «ДЮСШ №1»

_____ 2019г.

ИНСТРУКЦИЯ

по технике безопасности и охране труда при проведении занятий по каратэ.
ИОТ 01-19

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям восточными единоборствами допускаются дети дошкольного возраста и учащиеся с 1-го класса, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

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

- травмы при падении;
- травмы при выполнении опасных приемов без поддержки (страховки);
- выполнение упражнений без разминки.

1.4. При проведении занятий единоборствами в зале должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения.

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

- 2.1. Надеть специальный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Проверить состояние снарядов, матов и т.д. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.
- 2.3. Провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. Запрещается приступать к занятиям при плохом самочувствии или во время болезни.
- 3.2. При выполнении занятий потоком следить за соблюдением интервала.
- 3.3. Не выполнять прыжки на неровном, мокром или скользком покрытии, не приземляться при прыжках на руки.
- 3.4. Не производить опасных приемов без страховки преподавателем, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.
- 3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера- преподавателя.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. При ухудшении самочувствия прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.
- 4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий

- 5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
- 5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Разработал

Трофимова Оксана Викторовна,
зам. директора по АХР

