

«Утверждаю»
Е.В. Ставцева
Директор Дома детского творчества

16.09.2019



Инструкция по охране труда при проведении занятий по спортивным единоборствам (каратэ, бокс)

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по спортивным видам единоборств допускаются дети школьного возраста, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по различным видам единоборств соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

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

- травмы при столкновениях, нарушении правил проведения схваток, подходов, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.

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

1.5. При проведении занятий по борьбе должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств оказания первой помощи при травмах.

1.6. Преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить педагогу, который сообщает об этом администрации Дома детского творчества. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом педагогу.

1.8. В процессе занятий преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения боя, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.9. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивный костюм (кимоно) и спортивную обувь с нескользкой подошвой, а также средства защиты (раковину на пах, защитные щитки на ноги, руки, на голову шлем, на грудь протектор) - если это требуется для работы в дозированном спарринге.

2.2. Ногти на ногах и руках должны быть коротко подстрижены.

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

2.4. Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал, температура должна быть не ниже +16°C

2.5. Спортивная защита должна быть тщательно подогнана на каждого занимающегося.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Не выполнять упражнения без педагога, а также без страховки.

3.2. При обработке упражнений в рядах соблюдать интервал и дистанцию.

3.3. Избегать столкновений, толчков и ударов по рукам и ногам, не выполнять сложные удары и броски, не изучив технику страховки при падении и контроль дистанции удара.

3.4. Не делать резких движений не разогревшись подготовительными упражнениями. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) педагога.

3.5. Спарринг (учебный бой) проводится на свободной площадке размером не менее 8 X 8 м под руководством педагога.

3.6. При появлении во время занятий боли в суставах или малейшей ссадины, прекратить занятия и сообщить тренеру - педагогу.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

4.2. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации Дома детского творчества. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации Дома детского творчества, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.4. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации Дома детского творчества 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 для хранения спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала.

5.2. Тщательно проветрить спортивный зал.

5.3. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.4. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.