

Принято на общем собрании
работников
протокол №2 от 06.03.2023

Утверждено
Директор МБОУ ДО «Чайнская СШ»
В.А.Барсуков
Приказ №16-О от 06.03.2023

Инструкция по охране труда при проведении тренировочных занятий по тхэквондо, каратэ ИОТ-24

1. Общие требования к безопасности.

- 1.1 К занятиям в зале допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский контроль и инструктаж по охране труда.
- 1.2 Обучающиеся должны соблюдать правила использования инвентаря, находящегося в зале, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3 При проведении занятий в зале возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
 - травмы, полученные при падении на неплотно застеленные маты;
 - травмы при выполнении упражнений без страховки.
- 1.4 Занятия необходимо проводить в специальной одежде, босиком либо в специальной обуви.
- 1.5 На занимающихся во время занятий не должно быть украшений, железных и пластиковых заколок, цепочек, часов, нашейных амулетов и атрибутики.
- 1.6 Поверхность пола не должна быть скользкой.
- 1.7 Зал должен быть оснащен медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
- 1.8 Зал должен быть освещен, а на поверхности пола не должно быть никаких предметов.
- 1.9 Тренер-преподаватель обязан соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Зал должен быть оснащен огнетушителем.
- 1.10 О каждом несчастном случае с обучающимися пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает о несчастном случае администрации учреждения.
- 1.11 Во время занятий в зале обучающиеся должны соблюдать правила личной гигиены.
- 1.12 Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования к безопасности перед началом занятий.

- 2.1 Тщательно проверить зал.
- 2.2 Провести инструктаж обучающихся по безопасным приемам проведения занятий технике выполнения страховки.
- 2.3 Проверить исправность тренировочного инвентаря.

3. Требования безопасности во время занятий.

- 3.1 Не входить в зал без разрешения тренера-преподавателя.
- 3.2 Не покидать зал без разрешения тренера-преподавателя.
- 3.3 Начинать и заканчивать упражнения в зале по сигналу тренера-преподавателя.
- 3.4 На занятиях точно и добросовестно выполнять все задания и рекомендации тренера-преподавателя.
- 3.5 Помогать тренеру-преподавателю с отстающими, требовать от младших учеников точного выполнения всех правил.

3.6 Соблюдать дисциплину и установленные режимы занятий и отдыха.

3.7 Использовать тренировочные снаряды и оборудование по указанию и под присмотром тренера-преподавателя.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

4.1 При плохом самочувствии прекратить занятие и обратиться к тренеру-преподавателю.

4.2 При получении травмы сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.3 При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из зала через имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения 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.

5.2 Тщательно проверить спортивный зал.

5.3 Снять специальную одежду, принять душ или вымыть лицо, руки и ноги с мылом.

5.4 Проверить противопожарное состояние зала и выключить свет.