

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» № 2 Г.БЕЛГОРОДА


«Согласовано»
с Профсоюзным комитетом
МБУДО ДЮСШ №2
Протокол № 07 от 23.08.2017.



«Утверждаю»
Директор МБУДО ДЮСШ № 2
 В.К.Нерубенко
Приказ от 31.08.2017 № 171

ИНСТРУКЦИЯ № 3
*по технике безопасности и правилам поведения
при проведении занятий по каратэ*

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ:

- 1.1. К занятиям каратэ допускаются дети с 8 возраста, прошедшие медосмотр, инструктаж по правилам безопасности.
- 1.2. При проведении занятий по каратэ обучающимся необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебно-тренировочных занятий.
- 1.3. При проведении занятий исключить воздействие на обучающихся опасных факторов:
 - травмы при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнения без страховки;
 - травмы при выполнении упражнений на влажном татами, а так же при выполнении упражнений с влажными ладонями.
 - значительные статические мышечные усилия;
 - недостатки общей и специальной подготовки;
 - нервно-эмоциональное напряжение.
 - Резкие броски, грубо проводимые приёмы, применение запрещённых приёмов.
- 1.4. В зале каратэ должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах и др.
- 1.5. При проведении занятий необходимо соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Спортивное здание должно быть оснащено не менее двумя огнетушителями.
- 1.6. При несчастном случае тренер-преподаватель должен незамедлительно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить руководству МБУДО ДЮСШ № 2.
- 1.7. В процессе занятий учащиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

1.8. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушения инструкций, привлекаются к дисциплинарной ответственности.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

- 2.1. Надеть кимоно, снять носки.
- 2.2. Протереть татами, проветрить помещение.
- 2.3. Проверить установку снарядов, прочность креплений и др.
- 2.4. Не выполнять гимнастические, акробатические упражнения без страховки и без тренера-преподавателя.
- 2.5. Не выполнять упражнения, не бороться в спортивной обуви на татами.
- 2.6. Не стоять близко к работающей паре на татами, к канату, к спортивным снарядам.
- 2.7. При выполнении упражнений на перекладине, на канате, приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.
- 2.8. При выполнении упражнений потоком, соблюдать необходимые интервалы, дистанцию, чтобы не было столкновений.
- 2.9. На занятии соблюдать тишину и порядок, внимательно слушать тренера-преподавателя.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

- 3.1. При возникшем пожаре в здании немедленно прекратить занятие, эвакуировать учащихся из спортивного зала, сообщить о пожаре администрации, позвонить **01** и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.
- 3.2. При других аварийных ситуациях: землетрясение, наводнение и др. эвакуировать учащихся.

4. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

- 4.1. Убрать на место спортивные снаряды, проветрить помещение
- 4.2. По окончании занятий пройти в раздевалку, снять кимоно и повесить для просушки в отведённом для этого месте (по мере возможности).
- 4.3. Принять душ или тщательно вымыть руки и лицо с мылом.

Инструкцию разработали:

Заместитель директора *И. В. Хаецкая* И.В.Хаецкая