

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 4
от « 29 » мая 2014 г.



ИНСТРУКЦИЯ

по охране жизни и здоровья и мерам безопасности
обучающихся МБОУ ДОД «ДЮСШ «Смена»
при занятиях каратэ, дзюдо (самбо)

I. Общие требования безопасности.

К занятиям допускаются лица:

- прошедшие медицинский осмотр;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную форму и обувь, соответствующую теме и условиям занятий.

Учащиеся должны:

- заходить в спортивный зал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения только с разрешения тренера-преподавателя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- иметь коротко постриженные ногти;
- избегать чрезмерного прогибания в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника;
- проверить укладку матов (они должны быть уложены встык, без нахлестов).

Выполняя упражнения потоком (один за другим) соблюдать достаточный интервал и дистанцию.

За несоблюдение норм безопасности учащийся может быть не допущен к занятиям или отстранен от участия в них во время учебного процесса.

II. Требования безопасности перед началом занятий.

Учащиеся должны:

- переодеться в раздевалке: надеть спортивную форму и спортивную обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других занимающихся (часы, браслеты, сережки и т.д.);
- под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

При переноске матов быть внимательными. Смотреть назад при передвижении спиной вперед. При укладке матов следить, чтобы их поверхность была ровной, не было зазоров, а также наложения края одного мата на другой.

III. Требования безопасности во время занятий.

Учащиеся должны:

- быть внимательным при передвижении по залу;
- избегать столкновений с другими учащимися;
- выполняя общеразвивающие упражнения с отягощениями (гантели, диски и пр.), соблюдать достаточный интервал и дистанцию;
- сложные элементы и приемы выполнять со страховкой;

- при появлении во время занятий боли в руках, ногах, туловище прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- перед выполнением упражнений убедиться, что на ковре и матах нет посторонних предметов или других учащихся, которые могут помешать выполнению задания;
- во время выполнения упражнений не выбегать на ковер, не мешать другим учащимся;
- внимательно слушать объяснения тренера-преподавателя как выполняется упражнение и правильно его выполнять;
- избегать чрезмерного прогибания в шейном, грудном и поясничном отделах позвоночника.

IV. Требования безопасности при аварийных ситуациях, несчастных случаях и экстренных ситуациях.

Учащиеся должны:

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;
- с помощью тренера-преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить пострадавшего в больницу или вызвать скорую помощь;
- при возникновении в спортивном зале пожара прекратить занятия, под руководством тренера-преподавателя организованно покинуть место занятий согласно плану эвакуации;
- по распоряжению тренера-преподавателя поставить в известность администрацию учебного заведения о возникновении пожара и сообщить в пожарную часть.

IV. Требования безопасности по окончании занятий.

Учащиеся должны:

- под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место занятий;
- вымыть руки с мылом;
- переодеться в раздевалке.