

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Центр творчества и образования Фрунзенского района Санкт-Петербурга

Мотивированное мнение  
профсоюзного комитета  
первичной профсоюзной  
организации УЧТЕНО:  
протокол №10 от 10.12.2020г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор  
ГБУ ДО ЦТиО Фрунзенского района  
Санкт-Петербурга

В.В.Худова

Приказ №281 от «10» декабря 2020г.



**ИНСТРУКЦИЯ**  
**по охране труда**  
**для обучающихся при проведении занятий по тхэквондо**  
*(наименование профессии либо вида работ)*

**ИОТ-061-2020**  
*(обозначение)*

# **ИНСТРУКЦИЯ**

## **по охране труда**

### **для обучающихся при проведении занятий по тхэквондо**

#### **1. Общие требования охраны труда**

1.1 К занятиям по тхэквондо допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, а также инструктаж по охране труда, имеющие страховку от несчастного случая на время занятий, учебно-тренировочных сборов и соревнований.

1.2 Во время проведения занятий по тхэквондо обучающимся необходимо соблюдать установленные правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы труда и отдыха.

1.3 Во время проведения занятий по общефизической подготовке возможно негативное воздействие на обучающихся следующих опасных и вредных факторов:

- травмы при выполнении упражнений без разминки;
- травмы при выполнении упражнений без страховки;
- травмы при падениях и столкновениях;
- травмы при неосторожном спуске (подъеме) по лестнице.

1.4. Во время проведения занятий обучающимся необходимо соблюдать правила пожарной безопасности.

1.5. При возникновении несчастного случая, кто-либо из обучающихся должен немедленно сообщить о случившемся педагогу, который проводит учебное занятие. Педагог должен в свою очередь немедленно сообщить о случившемся администрации учреждения.

1.6. Во время проведения занятий обучающиеся должны соблюдать правила личной гигиены и чистоту в спортивном зале.

1.7. Во избежание травм, ногти на руках и ногах должны быть аккуратно подстрижены.

1.8. Волосы коротко подстрижены или собраны в пучок с фиксацией их резинкой.

1.9. Требования настоящей инструкции являются обязательными, невыполнение этих требований рассматривается как нарушение дисциплины. В случае невыполнения или нарушения обучающимися инструкции по охране труда со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

#### **2. Требования охраны труда перед началом работы**

2.1. Надеть в раздевалке спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Входить в спортивный зал можно только с разрешения педагога.

2.3. Не включать самостоятельно электроосвещение.

2.4. Внимательно прослушать объяснения и указания педагога по технике безопасности на занятии.

2.5. Снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся: серьги, браслеты, часы, предметы культа (крестики, амулеты и т.д.)

2.6. Под руководством педагога подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия.

#### **3. Требования охраны труда во время работы**

3.1. Все команды на занятии по тхэквондо выполняются быстро (за 5 секунд), но выполнять их нужно осторожно и аккуратно. Занимая свое место в общем строю, не толкаться, чтобы не сбить своих товарищей с ног.

3.2. Во время занятий необходимо соблюдать определенный педагогом интервал и дистанцию между занимающимися, чтобы случайно не задеть соседа во время занятия, выполняя упражнения, махи или удары руками и ногами во все стороны.

3.3. При отработке заданий в парах, каждый обучающийся должен быть осторожным и внимательным, чтобы не навредить своему здоровью и здоровью партнера. Необходимо контролировать свои действия при изучении техники сложнокоординационных ударов, которые могут привести к вывихам суставов, растяжениям сухожилий и связок, трещинам или переломам костей и т.д.

3.4. При нанесении партнером сильных ударов или выполнении им болевых приемов, при которых он не контролирует себя, необходимо его об этом предупредить. При умышленном причинении своему партнеру или кому-то другому боли, виновный отстраняется от занятия.

3.5. Во время выполнения спарринговых упражнений и свободного спарринга обучающиеся должны быть защищены специальным оборудованием: защитный шлем, капа, боксерские перчатки, щитки на голень, защиты голеностопа (футы), бандаж (для мальчиков), нагрудник (для девочек). Без защитного оборудования обучающиеся не допускаются к отработке спарринговых упражнений и свободному спаррингу.

3.6. Обучающимся категорически запрещается:

- грубое отношение друг к другу (толчки в спину, подножки, бросание предметов и т.д.)
- самостоятельное выполнение любых действий, не имея на то разрешения педагога;
- разговаривать во время объяснений педагога или выполнения какого-либо вида деятельности;
- есть во время занятий, жевать резинку;
- принимать пищу до и после занятий менее чем за 1.5 часа.

#### **4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях**

4.1. При появлении во время занятий боли, покраснения кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом педагогу.

4.2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, организованно покинуть помещение, выполняя при этом команды педагога

4.3. При получении травмы пострадавший или очевидец должен немедленно сообщить об этом педагогу.

#### **5. Требования охраны труда по окончании работы**

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.

5.4. Организованно покинуть место проведения занятий.