

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.