

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Юниор»
г. Гая Гайского муниципального округа Оренбургской области**

СОГЛАСОВАНО

Председатель первичной
профсоюзной организации МБУДО
СШ «Юниор»
_____ Я.Н.Тимофеев
«09» января 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО СШ «Юниор»
_____ Д.С.Докицан
«_____» _____ 2025 г.
приказ № 13 от 09.01.2025 г.

ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда
при проведении занятий по киокусинкай

ИОТ- 024-2025

г. Гай, 2025

I. Общие требования

- 1.1 К занятиям по киокусинкай допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике охраны труда.
- 1.2 Учащийся, допустивший невыполнение или нарушение настоящих правил привлекается к ответственности и с ним проводится повторный инструктаж. В случае повторного нарушения он может быть отстранен от тренировок на срок до одной недели.
- 1.3 Учащийся должен бережно относиться к спортивному инвентарю, оборудованию залов и других помещений, поддерживать чистоту и порядок в раздевалках и подсобных помещениях.
- 1.4 Учащийся должен уважительно относиться ко всем членам группы, тренерам-преподавателям, работающим в зале.
- 1.5 В спортивном зале должны быть огнетушители и аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

II. Требования охраны труда

- 2.1 Требования охраны труда перед началом занятий.
 - 2.1.1 Зал – это место повышенной опасности. Для предотвращения травм, учащиеся должны входить в зал только с разрешения тренера-преподавателя в ходе занятия строго следовать инструкциям и указаниям тренера-преподавателя.
 - 2.1.2 На занятия учащийся должен приходить за 10-15 минут до начала, чтобы успеть переодеться.
 - 2.1.3 Перед началом занятий учащийся должен надеть спортивный костюм и спортивную обувь (кимоно) и настроиться на занятие.
 - 2.1.4 Руки (запястья, предплечья) и ноги (стопы, голени) перед занятием обязательно надо вымыть с мылом и вытереть насухо.
 - 2.1.5 Раны, царапины необходимо тщательно обработать и обязательно наложить повязку (бинт, лейкопластырь и т.п.).
 - 2.1.6 При наличии грибковых заболеваний ног необходимо провести плановое лечение и заниматься исключительно в белых носках.
 - 2.1.7 Во время занятий ношение очков запрещено.
 - 2.1.8 Длинные волосы должны быть убраны и завязаны любыми мягкими лентами. Использование заколок запрещено.
 - 2.1.9 Спортсменкам обязательна плотная белая майка и трико.
- 2.2 Требования охраны труда во время занятий
 - 2.2.1 Необходимо настроиться на занятие, сосредоточиться.
 - 2.2.2 Учащиеся должны выполнять движения, заранее обусловленные тренером-преподавателем.
 - 2.2.3 Не разрешается соединять пальцы своих рук в переплет при захвате.
 - 2.2.4 Не разрешается выставлять руки для упора о ковер при падении.
 - 2.2.5 Не допускаться применение запрещенных приемов; не допускается в вольной схватке излишняя горячность.
 - 2.2.6 Нельзя допускать излишней сгонки веса, это может нанести ущерб здоровью.
 - 2.2.7 Нельзя тренироваться с партнером, разнящимся в весе более чем на одну весовую категорию.
 - 2.2.8 Во время занятий недопустимо нарушение дисциплины: не разрешается входить в зал и на ковер без разрешения тренера-преподавателя, не разрешается грубость в отношениях к партнеру, несерьезно-шутливое отношение к изучению техники и тренировке и т.д.
 - 2.2.9 Занятия осуществляются только под руководством тренера-преподавателя.

2.2.10 Споры, силовое противоборство, а также самостоятельный инструктаж начинающих недопустимы. Учащиеся обязаны неукоснительно следовать указаниям тренера-преподавателя.

2.2.11 Все упражнения (броски, болевые приемы, удержания) следует выполнять так, чтобы они были наиболее безопасны. При выполнении упражнений учащиеся обязаны страховать друг друга.

2.2.12 При бросках смягчать падение партнера, поддерживая его.

2.2.13 Не бросать партнера, если место, где он должен упасть, занято или в ближайший момент будет занято другой парой. Атакующий должен хорошо ориентироваться в ситуации и перед броском оценить действия других пар.

2.2.14 Проводить броски так, чтобы партнер не мог удариться головой.

2.2.15 Если партнер находится в опасном положении, выполнение упражнения немедленно прекратить.

2.2.16 Учащиеся, свободные от выполнения упражнения, должны внимательно следить за действиями товарищей и в случае возникновения опасной ситуации прийти им на помощь.

2.2.17 Каждый учащийся должен хорошо знать и всегда применять приемы самостраховки, и соблюдать следующие требования:

- при падении важно беречь голову и не упираться прямыми руками в пол;
- при падении не упираться локтями в пол;
- не бороться лежа, если рядом борцы проводят схватку в стойке.

2.3 Требования охраны труда в аварийных ситуациях

2.3.1 При появлении во время занятий боли в суставах рук, ног, боли в спине, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

2.3.2 При возникновении пожара в спортивном зале не впадать в панику, следовать инструкциям тренера-преподавателя, который немедленно приступит к эвакуации всех обучающихся из зала.

2.4 Требования охраны труда по окончании занятий

2.4.1 Организованно покинуть место проведения занятия.

2.4.2 Переодеться, снять спортивное снаряжение.

2.4.3 После каждого тренировочного занятия необходимо принять горячий душ.

2.4.4 Свое личное спортивное снаряжение каратист обязан содержать в чистоте; трико и бандаж необходимо регулярно стирать и проглаживать.

III. Ответственность за неисполнение требований

3.1 Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний требований охраны труда.

3.2 За несоблюдение мер охраны труда учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебно-тренировочном процессе.

**Лист ознакомления
с инструкцией по охране труда
при проведении занятий по киокусинкай**

№ п/п	Ф.И.О. сотрудника	Дата ознакомления	Роспись
1	Валеев Р.Ф.	09.01.2025	
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			