

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа п. Пятницкое Волоконовского района Белгородской области»

Согласовано:

Председатель профсоюзной организации
МБУ ДО «ДЮСШ п. Пятницкое»
Н. Остапенко
/Н. Остапенко /
Протокол №8 от «01» 09. 2022г.

Утверждаю:

Директор МБУ ДО «ДЮСШ п.
Пятницкое»
С. Губин
Приказ №15 от «01» 09. 2022г.



ИНСТРУКЦИЯ

по мерам безопасности для учащихся во время тренировочных занятий по муай тай ИОТ № 028 - 2022

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям муай тай допускаются учащиеся:

- не имеющие медицинских противопоказаний для занятий муай тай;
- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- ознакомленные с инструкциями по выполнению упражнений муай тай;
- в соответствующей спортивной одежде и обуви.

1.2. При занятиях муай тай учащиеся обязаны соблюдать правила поведения для учащихся.

1.3. График занятий муай тай определяется календарным планированием, утвержденным директором школы.

1.4. Опасными факторами при занятиях муай тай являются:

- физические (спортивные снаряды, оборудование, приспособления и инвентарь; покрытие спортивных площадок; посторонние предметы в зале, статические и динамические перегрузки, экстремальные погодные условия, химические (пыль).

1.5. Учащиеся должны знать место нахождения аптечки для оказания первой медицинской помощи и уметь под руководством тренера-преподавателя оказывать первую доврачебную помощь. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю.

1.6. Учащимся запрещается без разрешения тренера-преподавателя, начинать бой, применять приемы, изученные на тренировочных занятиях, подходить к спортивному оборудованию и инвентарю и пользоваться им.

1.7. Учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, привлекаются к ответственности в соответствии с положением о поощрениях и взысканиях для учащихся.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Перед началом занятий учащийся обязан:

- изучить содержание настоящей инструкции;
- надеть спортивную одежду и обувь на нескользкой подошве.

2.2. Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.

2.3. Запрещается приступать к занятиям муай тай при незаживших травмах и общем недомогании.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Во время занятий учащийся обязан:

- соблюдать настоящую инструкцию;
- неукоснительно выполнять все указания тренера-преподавателя;
- при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы движения во избежание столкновений;
- во избежание столкновений исключить резкую остановку во время движения;

- использовать спортивное оборудование и инвентарь только с разрешения и под руководством лица, проводящего занятия;

- выполнять только те упражнения, которые указаны тренером-преподавателем.

3.2. Учащимся запрещается:

- выполнять упражнения с использованием неисправных спортивных снарядов;

- выполнять технические действия и проводить тренировочные схватки без тренера-преподавателя.

- выполнять технические действия без самостраховки.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, появлении покраснения кожи и (или) потертостей на руках или ногах, а также при плохом самочувствии или получении травмы учащийся должен прекратить занятия, сообщить об этом тренеру-преподавателю, и действовать в соответствии с его указаниями.

4.2. При обнаружении во время занятий признаков солнечного ожога учащийся должен сообщить об этом тренеру-преподавателю и действовать в соответствии с его указаниями.

4.3. При возникновении чрезвычайной ситуации (обнаружении неисправности спортивных снарядов и (или) приспособлений) немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю, и действовать в соответствии с его указаниями.

4.4. При необходимости и возможности помочь тренеру-преподавателю, или медработнику оказать пострадавшему первую помощь.

5. Требования безопасности по окончании занятий

После окончания занятий учащийся обязан:

- сдать полученный инвентарь тренеру-преподавателю;

- с разрешения тренера-преподавателя пройти в раздевалку;

- переодеться, по возможности принять душ и просушить волосы под феном.

6. Заключительные положения

6.1. Проверка и пересмотр настоящей инструкции осуществляются не реже одного раза в пять лет.

6.2. Инструкция должна быть досрочно пересмотрена в следующих случаях:

• при изменении условий проведения занятий по муай тай;

• при пересмотре межотраслевых и отраслевых правил и типовых инструкций по охране труда;

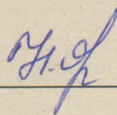
• при внедрении нового спортивного оборудования и (или) технологий;

• по результатам анализа материалов расследования аварий, несчастных случаев;

• по требованию представителей органов по труду субъектов Российской Федерации или органов федеральной инспекции труда.

Инструкция составлена

заместителем директора _____



/Н. Остапенко /

(подпись)

Ф.И.О.