

«УТВЕРЖДАЮ»:
Директор БУ СОХСШОРСЕ Ахмерова»
Р.Ч. Далгатов
2022г.



ИНСТРУКЦИЯ № 5

По охране труда и технике безопасности во время проведения тренировочного процесса в группах по тхэквандо.

I. Общие требования безопасности

1. К занятиям по тхэквондо допускаются спортсмены, прошедшие медицинский осмотр, имеющие медицинскую справку о допуске к данному виду занятий, а также письменное согласие родителей или опекунов на посещение занятий.
2. Приступать к занятиям учащийся может только после того, как ознакомится со всеми Правилами для занимающихся тхэквондо, с настоящей Инструкцией по технике безопасности на занятиях по тхэквондо, поставит подпись о своём согласии и готовности их не нарушать в журнале инструктажа. Также, подпись о согласии на участие в тренировках своего ребёнка должны поставить и его родители.
3. Спортсмены, допустивший невыполнение или нарушение настоящих правил привлекается к ответственности и с ним проводится повторный инструктаж.
4. Спортсмен должен бережно относиться к спортивному инвентарю, оборудованию залов и других помещений, поддерживать чистоту и порядок в раздевалках и подсобных помещениях.
5. В спортивном зале должны быть огнетушители и аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

II. Требования безопасности перед началом занятий

1. Зал – это место повышенной опасности. Для предотвращения травм спортсмены должны входить в зал только с разрешения тренера, в ходе тренировки строго следовать инструкциям и указаниям тренера.
2. На занятия учащийся должен приходить за 10-15 минут до начала, чтобы успеть переодеться.
3. Перед началом тренировок спортсмены должны надеть специальную спортивную форму и обувь. Тренировки в тесной одежде, сковывающей движения, приводят к растяжениям и вывихам. Если спортсмен надел обувь, не соответствующую размерам его ноги, или плохо зашнуровал ботинки, то это может быть причиной растяжений и разрывов связок пальцев и голеностопного сустава.
4. Каждый спортсмен должен подготовиться к тренировке заранее: нельзя есть и пить за 1,5 – 2 часа до начала тренировки.
5. Во избежание травм, на руках и ногах ногти должны быть аккуратно подстрижены.
6. Руки, ноги, шея должны быть чистыми.
7. Волосы коротко подстрижены или собраны в пучок с фиксацией их резинкой.
8. Ношение очков разрешается, однако во время боёв их необходимо снимать или заменять контактными линзами.
9. Все спортсмены обязаны соблюдать правила личной гигиены. На тренировке находиться в чистом и отглаженном кимоно с чистыми ногами и шеей.
10. Перед началом занятий необходимо снять драгоценности или металлические предметы: серёжки, цепи, перстни, кольца, браслеты, брошки, цепочки, часы, значки, булавки, заколки и прочие колющие и режущие предметы, способные нанести ранения и травмы себе и партнёру.

III. Требования безопасности во время занятий

1. Запрещается входить в зал без разрешения тренера.

2. Запрещается во время тренировки жевать жвачку, конфеты и другую пищу, держать во рту любые посторонние предметы, так как можно подавиться, или поранить слизистую оболочку ротовой полости.

3. Запрещается самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарём, кувыркаться на матах, залезать и прыгать вниз со скамеек, подоконников, «Шведских лестниц» и спортивных снарядов.

4. Нельзя открывать окна и двери одновременно, если в зале находятся люди, чтобы не допустить сквозняка.

5. Нельзя баловаться светом и электроприборами.

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

7. Во время занятий необходимо соблюдать определённый тренером интервал и дистанцию между спортсменами, чтобы случайно не задеть соседа во время занятия, выполняя упражнения, махи или удары руками и ногами во все стороны. Сосед также не должен никого ударить, случайные столкновения могут привести к травме.

8. При отработке приёмов в парах, каждый спортсмен должен быть очень осторожным и внимательным, чтобы случайно не причинить боль своему партнёру. Особенно контролировать свои действия необходимо при изучении запрещённой техники, или опасных для здоровья приёмов, способных привести к вывихам суставов, растяжениям сухожилий и связок, трещинам или переломам костей, удушениям и так далее.

9. При отработке бросковой техники каждому нужно хорошо знать и правильно выполнять страховку при падениях (акробатические кувырки). Выполняя данную технику, всегда в первую очередь необходимо думать о безопасности своего партнёра и его страховке, обеспечивая ему максимальную безопасность при падении. Прежде, чем сделать подсечку, подножку, подбив или бросок при их изучении и детальной отработке (равно как и в других учебных ситуациях), необходимо сначала убедиться, что партнёр упадёт в безопасное место. Надо быть уверенным в правильности выполнения подобных приёмов прежде, чем их выполнять, и знать последствия неправильного их выполнения. Если учащийся в чём-то не совсем уверен – необходимо лишний раз проконсультироваться у своего тренера, не стесняться и попросить у него дополнительных объяснений.

10. При возникновении малейшей боли во время проведения болевого приёма, необходимо дать знать об этом своему партнёру, хлопая свободной рукой (или ногой) по нему, по себе или по полу. В этом случае партнёр обязан немедленно ослабить силу давления на ту часть тела, в котором возникла боль.

11. При объяснениях тренером новых упражнений и новой техники, учащиеся обязаны внимательно слушать, запрещено отвлекаться, мешать своим товарищам, а также прерывать и комментировать объяснения тренера-преподавателя, так как все эти действия нарушают общую дисциплину и отражаются на усвоении учениками изучаемой техники.

12. На тренировках **строго запрещается:**

- Вести бой (поединок) в полный контакт без разрешения и контроля тренера или в его отсутствие, особенно с девочками, или более слабыми спортсменами, младшими по возрасту, меньшими по росту и весу, или с целью выяснения «Кто сильнее?», или с целью демонстрации своей силы, так как это может привести к травме;

- Отрабатывать удары ногами в парах без индивидуальных защитных приспособлений – щитков на ноги (на голень и подъём стопы) во избежание травм голени. Вести контактный бой с партнёром руками без протекторов на руки (перчатки или накладки на кулаки) для страховки рёбер и головы напарника. Кроме того, во время поединков рекомендуется использовать защиту;

- При работе с партнёром выполнять в очень быстром темпе (с большой скоростью) любые опасные для жизни и здоровья удары, боевые связки и приёмы.

- Совершать сложные акробатические элементы (например, полёт-кувырок, сальто и им подобные) без разрешения, контроля, страховки и присутствия тренера;

· Выполнять бросковую технику без разрешения, контроля и присутствия тренера, так же, как и без знания страховки при падениях.

· Каждый спортсмен должен строго и точно соблюдать Правила по технике безопасности, беспрекословно и вовремя выполнять все команды тренера, и не делать ничего такого, что опасно для жизни и здоровья, и могло бы привести его самого, его партнёра или окружающих товарищей к травме;

· Запрещается проходить между спортсменами, стоящими в паре и готовящимися к выполнению приемов;

IV. Требования безопасности в аварийной ситуации

1. При малейшем недомогании спортсмены должен отпроситься у тренера с тренировки домой или попросить разрешения просто посидеть в зале.

2. При очень плохом самочувствии для оказания ему первой помощи или экстренного вызова скорой медицинской помощи – сообщить об этом своему тренеру.

3. Все спортсмены всегда должны немедленно сообщать тренеру, если кому-то из товарищей на тренировке стало плохо, тем более, если больной сам это сделать стесняется или не в состоянии.

4. При появлении у спортсмена высокой температуры, обнаружении у него грибковых заболеваний ног, неизвестном высыпании на коже или других опасных заболеваниях, спортсмен самостоятельно (если он в состоянии) должен немедленно покинуть зал и отправиться домой для принятия экстренных мер, предупредив об этом тренера.

5. В случае пожара необходимо немедленно сообщить об этом тренеру и быстро, но, не создавая паники, покинуть помещение или здание, уйти в безопасное место (на улицу) и помочь это сделать тем, кто самостоятельно передвигаться не в состоянии.

V. Требования безопасности по окончании тренировок

1. Организованно покинуть место проведения тренировки.

2. Переодеться, снять спортивное снаряжение.

3. После каждого тренировочного занятия необходимо принять горячий душ.

4. Сменить нижнее бельё.

5. Свое личное спортивное снаряжение необходимо содержать в чистоте, по мере загрязнения стирать и проглаживать.