

УТВЕРЖДАЮ»: Директор ГБУ СО «СШОР СЕ Ахмерова»



Р.Ч. Далгатов

2022г.

ИНСТРУКЦИЯ №3 по охране труда и технике безопасности во время проведения тренировочного процесса по кикбоксингу

1. Общие требования безопасности

1.1 К занятиям по кикбоксингу допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2 При проведении занятий они обязаны соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по кикбоксингу возможно воздействие на спортсменов следующих опасных факторов:

- травмы при падении;
- травмы в связи с неиспользованием средств защиты;
- травмы при выполнении упражнений без разминки.

1.4. При проведении занятий по кикбоксингу должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом руководству учреждения. При неисправности спортивного инвентаря, оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

1.6. В процессе занятий спортсмены должны соблюдать порядок проведения тренировочных занятий и правила личной гигиены.

1.7. Спортсмены, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и с ними проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

- 1) необходимо прибывать на тренировочное занятие за 10-15 минут до начала занятия, переодеться в спортивную форму и обувь, обеспечивающую достаточное сцепление с поверхностью пола (спортивного ковра);
- 2) снять с себя предметы, представляющие опасность для других спортсменов (цепочки, серьги, браслеты, часы и т. д.);
- 3) убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- 4) вести себя спокойно, не баловаться перед занятием;
- 5) под руководством тренера подготовить инвентарь и оборудование, необходимое для проведения занятия;
- 6) входить в зал по команде тренера и встать в строй для общего построения.

3. Требования безопасности во время занятий

Занимающийся в спортивной группе по кикбоксинга

О Б Я З А Н:

- 1) в зале быть внимателен и сосредоточен. тактично и вежливо общаться с товарищами по спортивной группе и занимающимися других спортивных групп, уважительно обращаться к тренеру и старшим;
- 2) выполнять упражнения, только предложенные тренером или с разрешения тренера;
- 3) качественно выполнять разминку;

- 4) внимательно слушать объяснение техники выполнения упражнений, всех тонкостей технических приемов, а также возможных нестандартных ситуаций, и действий при их возникновении;
- 5) точно и своевременно выполнять все требования и указания тренера, начинать и заканчивать упражнения строго по команде;
- 6) при выполнении всех видов упражнений соблюдать интервал и дистанцию, обеспечивающую безопасное их исполнение, особенно при работе с партнером и предотвращать столкновение с любым из членов команды;
- 7) в случае плохого самочувствия и при появлении во время занятия боли в теле прекратить занятие и сообщить об этом тренеру.

ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- 1) входить в зал без сопровождения взрослых;
- 2) заниматься без спортивной формы;
- 3) участвовать в тренировочном занятии в состоянии болезни, психологической или душевной травмы;
- 4) нарушать дисциплину на тренировочном занятии, кричать и громко разговаривать, отвлекаться и/или отвлекать других от выполнения задания или слушания объяснения; баловаться и подшучивать друг над другом, особенно при разучивании или отработке комбинаций и технических приемов с партнером;
- 5) есть на тренировке или жевать резинку;
- 6) перебегать от одного места занятий к другому;
- 7) без разрешения тренера пользоваться спортивными снарядами и оборудованием зала, а также инвентарем, применение которого в ходе тренировочного занятия не предусмотрено;
- 8) без надобности и без разрешения тренера покидать место занятия, а при необходимости временно отлучиться, выходить за пределы спортивного зала во влажной одежде и босиком, особенно в зимний период;
- 9) применять приемы и выполнять любые действия, которые могут привести к травме как самого спортсмена, так и его партнера и окружающих;
- 10) пользоваться любым неисправным оборудованием, инвентарем, спортивными снарядами, тренажерами и снаряжением.

4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

Спортсмен должен:

- 1) при несчастном случае, получении травмы, пострадавший или очевидец случившегося обязан немедленно сообщить об этом тренеру для принятия неотложных мер по оказанию первой доврачебной помощи;
- 2) знать правила противопожарной безопасности и план эвакуации из здания. В случае обнаружения неисправности электрооборудования следует незамедлительно сообщить об этом тренеру;
- 3) при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации.

5. Требования безопасности по окончании тренировок

Спортсмен должен:

- 1) под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- 2) организованно покинуть место проведения занятия;
- 3) переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- 4) вымыть с мылом руки.