

СОГЛАСОВАНО

Председатель



Удалова А.

23 г.

ПРИНЯТО

На общем собрании трудового коллектива МКУ ДО СШ «Олимп»

Протокол № 9

28 декабря 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

муниципального казенного учреждения дополнительного образования спортивной школы «Олимп» Апшеронского района

М.П. Симонова

2023 г.



## Инструкция № 23

по мерам безопасности для обучающихся МКУ ДО СШ «Олимп» при проведении учебно-тренировочных занятий по тхэквондо

### 1. Общие требования безопасности

1. К занятиям по тхэквондо допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
2. Занятия по тхэквондо должны проводиться в специальной форме - добок.
3. Учащиеся должны бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению.
4. Не разрешается посещать занятия при физических недомоганиях, переутомлениях, травмах и различных заболеваниях.
5. В процессе занятий учащиеся должны соблюдать рекомендации педагога по изучению тхэквондо, ношению спортивной одежды, правила личной гигиены.
6. Учащиеся должны знать правила поведения (этикет) тхэквондо.
7. Учащиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
8. Опасность возникновения травм:
  - при применении запрещенных приемов;
  - травмы при падениях и столкновениях;
  - выполнение упражнений без разминки.

### 2. Требования безопасности перед началом занятий

1. Одеть специальную форму - кимоно, пояс следует завязать установленным образом так, чтобы оба конца были выше колена.
2. Перед основными упражнениями тщательно выполнить разминку.
3. Снять все украшения: медальоны, цепочки, крестики, серьги, кольца и прочие предметы из металла или твердого пластика.

4. Длинные волосы завязать резинкой так, чтобы при резких движениях они не попадали в глаза.
5. Запрещается завязывать волосы заколками из металла или твердого пластика.
6. При отработке парных технических действий с элементами спортивных единоборств у обучающихся должна быть личная защитная экипировка (щитки на голень и предплечье, бандаж (ракушка), защитный жилет (протектор), защитный шлем, перчатки, футы на стопу.
7. Вход в зал без педагога воспрещается.

### **3. Требования безопасности во время занятий**

1. Во время занятий следует соблюдать правила поведения (этикет) и правила соревнований по тхэквондо.
2. При изучении элементов техники тхэквондо все действия выполнять только по указанию тренера-преподавателя.
3. Строго запрещается делать травмоопасные действия.
4. Тщательно изучать и применять страховочные действия при падениях во избежание травмы.
5. Внимательно слушать и выполнять все команды педагога.
6. Воспрещается покидать зал во время тренировки без разрешения тренера-преподавателя.
7. При выполнении упражнений потоком (один за другим) во время разминки и в другие моменты соблюдать достаточные интервалы, чтобы избежать столкновений.
9. Учащиеся должны уважать своих товарищей по секции и умышленно не причинять им моральных и физических травм.
10. Учащиеся при выполнении парных физических и технических действий должны быть внимательным к своему товарищу, а также к самому себе во избежание физических травм, а при угрозе возникновения таких травм, своевременно сообщить об этом своему товарищу или тренеру-преподавателю.
11. Запрещается жевать жевательную резинку.

### **4. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях**

1. При возникновении неисправности спортивного оборудования сообщить об этом тренеру-преподавателю.
2. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить об этом в известность тренера-преподавателя.
3. При возникновении чрезвычайной ситуации сохранять спокойствие и выполнять все указания тренера-преподавателя.

### **5. Требования безопасности по окончанию занятий**

1. Под руководством педагога убрать спортивный инвентарь в места его хранения.
2. Организованно покинуть место проведения занятий по разрешению педагога.
3. Снять добок, принять душ или вымыть лицо и руки с мылом. Если спортсмен занимался босиком, тогда следует вымыть и ноги.