

Согласовано
Представитель трудового коллектива
Наянзина Е.М.

01.02.2017 г.



Утверждаю
Директор МБОУДО ДТДМ
Скрипинская Л.В.

01.02.2017 г.

ИНСТРУКЦИЯ

по технике безопасности при проведении занятий по УШУ

1. Общие требования безопасности.

- 1.1. К занятиям по ушу допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний, прошедшие инструктаж по технике безопасности.
- 1.2. Форма для учебно-тренировочных занятий:
на начальном этапе - белая футболка и темные спортивные трико,
на спортивном этапе - традиционный китайский костюм для занятий ушу.
На ноги мягкая спортивная обувь с тонкой литой подошвой (кеды и др.).
- 1.3. Содержать в чистоте и исправности спортивный инвентарь личного и общего пользования, а также тренировочную форму и обувь.
- 1.4. Последний прием пищи должен быть за 1,5 – 2 часа до начала занятия

2. Требования безопасности перед началом занятий.

- 2.1. Переодеться в раздевалке в спортивную форму и обувь.
- 2.2. Снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, серьги, кольца, браслеты и др.).

3. Требования безопасности во время занятий.

- 3.1. Запрещается без разрешения педагога входить в спортивный зал, самостоятельно брать и пользоваться спортивным инвентарем, покидать спортивный зал во время занятия, заниматься посторонними делами, приносить отвлекающие от занятия предметы.
- 3.2. Внимательно слушать объяснение техники выполнения упражнений, начинать и заканчивать упражнения строго по команде.
- 3.3. При выполнении всех видов упражнений соблюдать интервал и дистанцию, обеспечивающую безопасное их исполнение, особенно при работе с партнером и с тренировочным оружием.
- 3.4. При изучении приемов или комбинаций выполнять их в строго определенной последовательности, не допуская при этом применения силы и скорости действий свыше обусловленной заданием, особенно при тренировке с оружием и при работе с партнером.
- 3.5. Во время выполнения любого упражнения или при отработке технических связок или комбинаций приемов с партнером - по команде «ЗАКОНЧИТЬ» необходимо довести уже начатый и уже выполняемый прием до конца и только после этого закончить его исполнение, чтобы таким образом исключить завершение упражнения одним занимающимся, но еще продолжение его по инерции другим.
- 3.6. При работе с партнером и ведении обусловленного или вольного боя строго соблюдать правила ведения поединка и не допускать применения запрещенных приемов и выполнения любых нападающих действий после команды тренера-инструктора или сигнала партнера «СТОП», не допускать проявления грубости и неуважительных действий.

4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

- 4.1. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятие и поставить в известность педагога, который оказывает первую помощь пострадавшему.
- 4.2. Немедленно сообщать педагогу о всех неисправностях и поломках спортивного инвентаря, оборудования в процессе занятия, для его своевременного ремонта или прекращения его эксплуатации.
- 4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством педагога покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

- 5.1. Под руководством педагога убрать спортивный инвентарь в места его хранения.
- 5.2. Организованно покинуть место проведения занятия.
- 5.3. Переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь.

Специалист по ОТ



Воронина Г.Н.