

УТВЕРЖДАЮ:
директор МБУ «Мухоршибирская СШ»
Б.Б.Батомункуев
« 10 » *сентября* 2019 г.



Инструкция
для занимающихся по технике безопасности при проведении
тренировочных занятий по тхэквондо- итф.

I. 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.
3. Занимающиеся 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 тренировочных занятий занимающиеся должны соблюдать рекомендации тренера по изучению тхэквондо, ношению спортивной одежды, правилам личной гигиены.
6. Занимающиеся должны знать правила поведения (этикет) тхэквондо.
7. Занимающиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности.
8. Опасность возникновения травм:
 - при применении запрещенных приемов; - травмы при падениях и столкновениях;
 - выполнение упражнений без разминки.

II. 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. Запрещается завязывать волосы заколками из металла или твердого пластика.
5. При отработке парных технических действий с элементами спортивных единоборств у занимающихся должна быть личная защитная экипировка (щитки на голень и предплечье, бандаж (ракушка), защитный жилет (протектор), защитный шлем, перчатки, футы на стопу.
6. Вход в зал без тренера воспрещается.

III. 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.
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 тренера.
6. Воспрещается покидать зал во время тренировки без разрешения тренера.
7. При выполнении упражнений потоком (один за другим) во время разминки и в другие моменты соблюдать достаточные интервалы, чтобы избежать столкновений.
9. Занимающиеся должны уважать своих товарищей по тренировочной группе и не причинять им моральных и физических травм.
10. Занимающиеся 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.
11. Запрещается жевать жевательную резинку.

IV. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

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

V. Требования безопасности по окончанию занятий

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

Тренер Куприцова Н.А. Куприцова Н.А.
подпись (Ф.И.О.)