

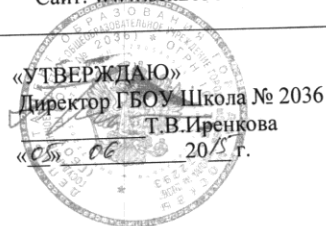


ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
МОСКВЫ «ШКОЛА № 2036»

111675, г. Москва, ул. Т. Макаровой, д.2
ИНН 7720596679 ОГРН 1077761472293
ОКТМО 45308000 КПП 772001001

E-mail: 2036@edu.mos.ru
Телефон:(499)797-34-12 (499) 797-34-13
Сайт: www.sch2036v.mskobr.ru



ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда на занятиях единоборствами
ИОТ - 59 - 2015

1. Общие требования охраны труда

- 1.1. К занятиям единоборствами допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
- 1.2. Опасность возникновения травм:
 - при падении на твердом покрытии;
 - при несоблюдении техники страховки при падении;
 - при столкновениях;
 - при наличии посторонних предметов на ковре.
- 1.3. У учителя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
- 1.4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами.
- 1.5. Занятия должны проходить на спортивном ковре (татами, матах).

2. Требования охраны труда перед началом занятий

- 2.1. Надеть спортивную форму и обувь (если требуется).
- 2.2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на ковре.
- 2.3. Провести физическую разминку всех групп мышц.
- 2.4. Внимательно прослушать инструктаж по правилам борьбы.
- 2.5. Коротко остричь ногти, снять все украшения (кольца, перстни, цепочки, браслеты, серьги, часы и т.д.)
- 2.6. Очки должны закрепляться резинкой и иметь роговую оправу.

3. Требования охраны труда во время занятий

- 3.1. Во время занятий вблизи площадки не должно быть посторонних лиц.
- 3.2. При выполнении бросков, подножек, подсечек учащийся должен уметь применять приемы самостраховки.

