**Техника безопасности обучающихся на отделении каратэ**

**Перед началом учебно-тренировочных занятий по каратэ тренер-преподаватель обязан:**

— проверить исправность сантехнического оборудования в душевых кабинах и туалетных комнатах;

— проверить исправность электроосвещения;

— подготовить спортивный зал, спортивное оборудование и инвентарь для безопасного и эффективного проведения учебно-тренировочного занятия;

— проверить закрепленные и используемые спортивные снаряды и оборудование.

- Надеть спортивную форму, соответствующую виду спорта, сезону и погоде.

- Проверить татами на отсутствие посторонних предметов.

- К учебно-тренировочным занятиям по каратэ допускать спортсменов (обучающихся), прошедших медицинский осмотр и не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья. Спортсмены (обучающиеся), не прошедшие медицинский осмотр, к учебно-тренировочным занятиям не допускаются.

- Проверить внешний вид спортсменов (обучающихся). Проконтролировать, чтобы спортсмены (обучающиеся) сняли с себя предметы, представляющие опасность, как для себя, так и для других спортсменов (часы, цепи, кольца, браслеты). Очки при работе в парах запрещены. Если есть брегеты на зубах, об этом должны быть предупреждены тренер и партнеры.

- Контролировать, чтобы приведении боя в спарринге, оба спортсмена были в защитной форме (жилет защитный, шлем, защита ног, перчатки защитные (накладки), протектор голени, капа, протектор грудной, протектор-бандаж для паха).

- Допускать спортсменов (обучающихся) после перенесенных травм и заболеваний к учебно-тренировочным занятиям только с разрешения врача.

- Тренер-преподаватель по каратэ не должен приступать к работе, если условия труда не соответствуют требованиям по охране труда или другим требованиям, регламентирующим безопасность спортсменов (обучающихся).

- Тренер-преподаватель по каратэ должен начинать учебно-тренировочное занятие с разминки.

- Тренер-преподаватель по каратэ несёт ответственность за жизнь и здоровье спортсменов (обучающихся) во время проведения учебно-тренировочных занятий.

**Во время учебно-тренировочных занятий:**

- Не допускать до учебно-тренировочных занятий по каратэ спортсменов (обучающихся) без спортивной формы и спортивной обуви.

- Не допускать до учебно-тренировочных занятий спортсменов (обучающихся) с ярко выраженными признаками заболевания.

- Перед проведением основной части учебно-тренировочного занятия делать разминку.

- Вести постоянный контроль за индивидуальной дозировкой физических нагрузок спортсменам (обучающимся).

- Организовать страховку спортсменов (обучающихся) при выполнении приемов.

- Не допускать выполнения упражнений на неровном, скользком покрытии, не допускать падения спортсменов (обучающихся) на руки.

- Строго следить за соблюдением порядка и дисциплины во время проведения учебно-тренировочных занятий.

- Громко и четко подавать все команды (сигналы) спортсменам (обучающимся).

- Следить, чтобы посторонние лица (в том числе родители, законные представители спортсменов (обучающихся) не находились в местах проведения учебно-тренировочных занятий.

- Не оставлять спортсменов (обучающихся) без присмотра в спортивном зале.

- При ухудшении состояния здоровья, в том числе при проявлении признаков острого заболевания (отравления), работник обязан немедленно остановить учебно-тренировочное занятие, известить об этом директора Учреждения, и обратиться в ближайший медпункт.

- Запрещается курить, принимать пищу на рабочем месте.

- Необходимо соблюдать правила поведения в помещениях спортсооружения и на его территории, пользоваться только установленными проходами.

**Требования в аварийных ситуациях.**

При выполнении работ тренером-преподавателем по каратэ возможно возникновение следующих аварийных ситуаций:

* повреждения и дефекты в конструкции зданий по причине физического износа, истечения срока эксплуатации;
* поражение электрическим током по причине неисправности электроприборов;
* технические проблемы с оборудованием по причине высокого износа оборудования;
* возникновение очагов пожара по причине нарушения требований пожарной безопасности.

**Действия работника при возникновении аварий и аварийных ситуаций.**

- При возникновении повреждений на татами или в других местах проведения учебно-тренировочных занятий, необходимо прекратить проведение учебно-тренировочных занятий и сообщить о повреждениях директору Учреждения. Учебно-тренировочные занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и (или) инвентаря.

- При получении спортсменом (обучающимся) травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом директору Учреждения и родителям (законным представителям) пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее медицинское учреждение.

- При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать спортсменов (обучающихся) из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре директору Учреждения и в пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

- При несчастном случае, внезапном ухудшении здоровья, микротравме, необходимо оказать пострадавшему первую помощь, при необходимости вызвать скорую медицинскую помощь, сообщить о случившемся директору Учреждения и сохранить без изменений обстановку на рабочем месте до расследования, если она не создаст угрозу для спортсменов (обучающихся) и не приведет к аварии.

- При жалобе на плохое самочувствие немедленно направить спортсмена (обучающегося) в медицинский кабинет.

- Оказывая помощь пострадавшему при переломах костей, ушибах, растяжениях, надо обеспечить неподвижность поврежденной части тела с помощью наложения тугой повязки (шины), приложить холод. При открытых переломах необходимо сначала наложить повязку и только затем — шину.

- При наличии ран необходимо наложить повязку, при артериальном кровотечении — наложить жгут.

- Пострадавшему при травмировании, отравлении и внезапном заболевании должна быть оказана первая медицинская помощь и при необходимости организована его доставка в учреждение здравоохранения.

- В случае обнаружения какой-либо неисправности, нарушающей нормальный режим учебно-тренировочного занятия, его необходимо остановить. Обо всех замеченных недостатках поставить в известность директора Учреждения.

**Требования к тренеру-преподавателю после окончания работы**

- Убрать спортивный инвентарь и спортивное оборудование в отведенное для хранения место.

- Проветрить спортивный зал, обесточить электроприборы, выключить освещение.

- Обо всех недостатках, обнаруженных во время проведения учебно-тренировочного занятия поставить в известность администрацию Учреждения.

- Убедиться в том, что все спортсмены (обучающиеся) переоделись и покинули спортсооружение.

- Снять спортивную одежду и спортивную обувь, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.