

Российская Федерация
Краснодарский край
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ ИМ. Н.И. СИПЯГИНА»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОВОРОССИЙСК**

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания ППО МБУ
«ДТДМ им. Н.И. Сипягина»
г. Новороссийска
Общероссийского Профсоюза
образования
от «___» _____ 2023 года № _____

УТВЕРЖДЕНО

Директор
МБУ ДО ДТДМ.
_____ Т.В. Радченко
Приказ № _____
от «___» _____ 2023 года

Инструкция № 78
правила безопасности и предупреждения травматизма
для обучающихся МБУ ДО ДТДМ
при проведении занятий по единоборствам

Введение

Единоборство – вид спортивного состязания, в котором два участника физически противодействуют друг другу с целью выявить победителя в схватке, используя либо только физическую силу, либо также различные спортивные снаряжение и/или ручное холодное оружие.

Все виды единоборств включают:

- Ударные, в которых основная техника – нанесение ударов кулаками, открытой ладонью, ногами, локтями, коленями, головой.
- Борцовские, где активно применяются броски, захваты, заломы, подсечки, толчки.
- Смешанные, в которых в равной степени используются ударные и борцовские техники. Рассмотрим список самых популярных единоборств с учетом того, какие техники в них преобладают.

Ударные виды единоборств:

- Бокс
- Кикбоксинг
- Каратэ
- Тхэквондо
- Тайский бокс

Борцовские виды:

- Дзюдо
- Джиу-джитсу
- Самбо
- Вольная борьба
- Греко-римская борьба
- Сумо

Смешанные виды

- Ушу
- Армейский рукопашный бой
- Боевое самбо
- ММА

1. Общие требования правил безопасности

1.1. Настоящая инструкция по правилам безопасности и предупреждения травматизма для обучающихся МБУ ДО ДТДМ при проведении занятий по единоборствам (далее – инструкция), разработана в соответствии с Приказом Минтруда России от 29 октября 2021 года N 772н «Об утверждении основных требований к порядку разработки и содержанию правил и инструкций по охране труда», вступившим в силу 1 марта 2022 года; Постановлениями Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020г №28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» и от 28.01.2021г №2 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»; разделом X ТК РФ и иными нормативными правовыми актами по охране труда.

1.2. Данная *инструкция* устанавливает требования правил безопасности перед началом, во время и по окончании занятий единоборствами (в кабинетах учреждения (специально оборудованном зале с мягким покрытием), обозначает безопасные методы и приемы борьбы, а также требования правил безопасности в возможных аварийных ситуациях.

1.3. Ответственным за соблюдение норм и требований правил безопасности на занятиях являются педагоги дополнительного образования (далее – педагоги ДО), непосредственно проводящие занятия.

1.4. График работы кабинетов определяется утвержденным в соответствующем порядкеписанием занятий.

1.5. К занятиям допускаются дети:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам. Заниматься на тренировках по единоборствам можно только тем обучаю-

щимся, которые имеют разрешение врача по состоянию своего здоровья и соответствующую медицинскую справку, разрешение на посещение тренировок своих родителей (законных представителей);

- прошедшие инструктаж по правилам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

1.6. При проведении занятий возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- нарушение остроты зрения при недостаточной освещённости кабинета;
- травмы при проведении занятий на скользком и неровном ковровом покрытии;
- травмы при нарушении правил выполнения приёмов, а так же при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха;
- травмы при выполнении бросков, приёмов, без использования гимнастических матов, нарушение страховки и само страховки;
- травмы при нахождении в зоне броска другой пары;
- травмирование при неаккуратном выполнении упражнений на спортивных снарядах, а также на спортивном оборудовании, имеющем дефекты или недостаточно закреплённом;
- недостаточный интервал и дистанция между обучающимися при выполнении упражнений;
- посторонние предметы (цепочки, серьги, браслеты, часы и т.д.);
- опасность падения из-за потери равновесия при поскользывании, при передвижении по скользким поверхностям или мокрым полам;
- травмирование при неаккуратном обращении со спортивным инвентарем;
- опасность падения из-за потери равновесия при спотыкании;
- опасность удара из-за падения случайных предметов;
- опасность от вдыхания дыма, паров вредных газов и пыли при пожаре;
- высокая плотность эпидемиологических контактов.

1.7. Занимающийся должен:

- одевать на занятиях спортивную форму и спортивную обувь на нескользящей подошве. Спортивная форма должна соответствовать температуре в спортивном зале и погодным условиям (при занятиях на улице);
- использовать инвентарь и оборудование зала только с разрешения тренера;
- иметь коротко остриженные ногти;
- соблюдать правила выполнения упражнений, приёмов, установленные режимы занятий и отдыха;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения педагога ДО (тренера);
- вести себя корректно по отношению к тренеру, проводящему занятие (мероприятие), и к другим обучающимся;
- бережно относиться к спортивному оборудованию и инвентарю, использовать его по назначению. Во время использования оборудования зала (мешок, груша, настенная подушка, перекладина бруска и т.д.) действия выполнять только со страховкой партнёра;
- соблюдать чистоту в кабинете;
- соблюдать строгую дисциплину (не шуметь, не разговаривать и т.д.);
- соблюдать правила личной гигиены;
- при обнаружении поломок спортивного оборудования немедленно сообщать об этом тренеру;
- в случае плохого самочувствия на занятии обучающийся должен незамедлительно сообщить об этом тренеру. Он также обязан проинформировать о травме или плохом самочувствии, которые проявились после занятия;
- знать и строго соблюдать данные требования безопасности и настоящую инструкцию.

1.8. Обучающемуся запрещается:

- выполнять действия без команды или действия, не разрешенные тренером;
- резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны, вставлять в розетки посторонние предметы;
- заниматься в повседневной одежде и обуви, в одежде с пуговицами, замками, значками, булавками;
- выполнять любые действия без разрешения тренера, проводящего занятие;
- заходить в кабинет, брать спортивный инвентарь и заниматься на спортивном оборудовании без разрешения тренера, проводящего занятие;
- заниматься единоборствами в кольцах, браслетах на руках, серьгами в ушах и другими украшениями;
- заниматься на скользком, не высохшем покрытии;
- выполнять физические упражнения с использованием неисправного и (или) незакрепленного спортивного оборудования, неисправного спортивного инвентаря;
- выполнять сложные физические упражнения без страховки;
- толкаться, ставить подножки в строю и движении; мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении физических упражнений;
- самостоятельно брать спортивный инвентарь, находящийся в кабинете;
- использовать спортивное оборудование и инвентарь не по назначению;
- жевать жевательную резинку и (или) употреблять пищу;
- пить холодную воду до и после занятия;
- покидать кабинет без разрешения тренера, проводящего занятие.

1.9. Не рекомендуется есть менее, чем за 1 час до тренировки, и есть и пить менее 1 часа после тренировки.

1.10. При работе с партнером необходимо быть внимательными друг к другу, все действия выполнять только по команде, выполнять самостраховку, страховать партнера.

1.11. Технические элементы выполнять без причинения вреда партнеру.

1.12. Атакующий не должен наносить удары в полную силу, а работать в легкий контакт или без контакта, имитируя атаку.

1.13. На тренировке следует использовать защитное снаряжение (жилеты, шлемы, перчатки, накладки, футы).

1.14. Вся силовая техника отрабатывается на специальных снарядах (макивара, груша, мешок, лапа, хлопушка, муджунг).

1.15. Основа безопасности - ношение защитной раковины на пах.

1.16. К работе с твердыми предметами переходить только освоив специальный массаж (тамесивари); с мешком, грушей, муджунгом работайте только в бинтах или перчатках.

1.17. За несоблюдение мер безопасности обучающийся, может быть, не допущен или отстранен от участия в тренировочном процессе.

1.18. В целях соблюдения правил безопасности при занятиях единоборствами необходимо:

- приступать к занятиям обучающийся может только после того, как ознакомится со всеми Правилами для занимающихся единоборствами, в том числе и с настоящей *инструкцией* соблюдать правила личной гигиены;
- обеспечивать режим соблюдения правил безопасности и пожарной безопасности во время занятий;
- знать места нахождения первичных средств пожаротушения и порядок действий при возникновении пожара или иной чрезвычайной ситуации, эвакуации и сигналы оповещения о пожаре;
- уметь пользоваться первичными средствами пожаротушения;
- знать месторасположение аптечки;
- соблюдать данную *инструкцию* и «*Инструкцию №9* правила безопасности и предупреждения травматизма для обучающихся МБУ ДО ДТДМ на занятиях физической культурой и спортом, при проведении спортивных мероприятий», Правила внутреннего трудового распорядка, Правила внутреннего распорядка обучающихся, Устав учреждения.

1.19. В целях соблюдения правил личной гигиены и эпидемиологических норм во время занятия обучающемуся необходимо:

- находиться в спортивной форме и удобной спортивной обуви;
- мыть руки с мылом после соприкосновения с загрязненными предметами, перед началом и после занятия, а также после посещения туалета;
- не допускать приема пищи в раздевалке.

1.20. В случае травмирования, неисправности спортивного оборудования и инвентаря уведомить тренера любым доступным способом и не использовать до устранения всех недостатков и получения разрешения. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан: немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

1.21. Все положения данной *инструкции* обязательны для исполнения педагогами ДО, проводящими занятия.

1.22. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящих требований, привлекаются к ответственности в соответствии с Правилами внутреннего распорядка для обучающихся.

2. Требования правил безопасности перед началом занятий

2.1. На занятия обучающийся должен приходить за 10-15 минут до начала, чтобы успеть переодеться.

2.2. Надеть спортивную форму (куртки самбо, шорты, кимоно) и спортивную обувь. Спортивная форма используется только для занятий, должна быть чистой и аккуратной.

2.3. Снять кольца, браслеты, часы и другие предметы, которые могут причинить травму партнёру. Убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы.

2.4. Длинные волосы должны быть убраны и завязаны любыми мягкими лентами. Использование заколок запрещено.

2.5. Совместно с тренером подготовить необходимый инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий. Проверить борцовский ковер, маты на отсутствие посторонних предметов.

2.6. Во время занятий ношение очков запрещено.

2.7. Категорически запрещается входить в зал без разрешения преподавателя, самостоятельно брать и пользоваться спортивным инвентарем, специальным или другим инвентарём, кувыркаться на матах, висеть на боксерской груше, апперкотной подушке, прыгать вниз с лестницы, сидеть на полке для инвентаря. Нельзя включать самостоятельно свет, систему кондиционирования, лезть без разрешения в аптечку.

2.8. Перед выполнением упражнений необходимо провести разминку и разогрев мышц.

2.9. Каждый обучающийся должен подготовиться к тренировке заранее. Нельзя есть и пить за 1,5 – 2 часа до начала занятия, тренироваться на полный желудок очень вредно для организма. Обязательно нужно сходить в туалет до тренировки, случайный удар в полный мочевой пузырь может быть исключительно опасным. Необходимо также высморкаться, чтобы ничто не мешало правильному и свободному дыханию. Во избежание травм, на руках и ногах ногти должны быть аккуратно подстрижены.

2.10. При малейшем недомогании обучающийся должен отпроситься у тренера с тренировки домой, предварительно позвонив родителям или попросить разрешения просто посидеть в зале. При очень плохом самочувствии для оказания ему первой помощи или экстренного вызова скорой медицинской помощи – сообщить об этом своему тренеру. Все обучающиеся всегда должны немедленно сообщать тренеру, если кому-то из товарищей на тренировке стало плохо, тем более, если больной сам этого сделать стесняется или не в состоянии.

2.11. Запрещено приходить на тренировку, если обучающийся болен простудными, инфекционными или другими опасными для окружающих заболеваниями. При появлении у обучающегося высокой температуры, обнаружении у него грибковых заболеваний ног, неизвестном высыпании на коже или других опасных заболеваниях, занимающийся самостоя-

тельно (если он в состоянии) должен немедленно покинуть зал, сообщить родителям и отправиться домой для принятия экстренных мер, предупредив об этом тренера.

2.12. Приступать к тренировке разрешается при соответствии кабинета и спортивного оборудования гигиеническим нормативам, после выполнения подготовительных мероприятий и устранения всех недостатков и неисправностей.

3. Требования правил безопасности во время занятий

3.1. Нельзя заниматься в спортивном зале без тренера. Проводить действия на борцовском ковре и заканчивать действия только по команде тренера. При разучивании приёмов следует внимательно слушать объяснение и демонстрацию приёмов.

3.2. Строго соблюдать правила поведения на занятиях по борьбе:

- не разрешается соединять пальцы рук в переплет при захвате;
- не разрешается выставлять руки для упора о ковер при падении;
- не допускается применение запрещенных приемов;
- нельзя допускать излишней сгонки веса, это может нанести ущерб здоровью;
- нельзя тренироваться с партнером, разнящимся в весе более чем на одну весовую категорию;
- избегать во время борьбы удары головой, толчков и ударов по рукам и ногам;
- при падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.3. Особое внимание уделить страховке и само страховке при выполнении упражнений (броска, болевых приемов, удержания). Все упражнения следует выполнять так, чтобы они были наиболее безопасны. Обеспечение безопасности падения партнера - обязанность каждого занимающегося.

3.4. Не бросать партнера, если место, где он должен упасть, занято или в ближайший момент будет занято другой парой. Атакующий должен хорошо ориентироваться в ситуации и перед броском оценить действия других пар.

3.5. Если партнер находится в опасном положении, выполнение упражнения немедленно прекратить.

3.6. При изучении болевых приёмов необходимо немедленно прекратить проведение приёма при подаче сигнала партнёра о сдаче, либо голосом, либо неоднократным хлопком по коврику или партнёру.

3.7. Опоздавшие могут быть допущены к занятиям, только после индивидуальной разминки и разрешения тренера.

3.8. Во время тренировки гнев, грубость, неуважение к партнёру - недопустимы.

3.9. Все команды на тренировке выполняются быстро (за 5 секунд), но выполнять их нужно осторожно и аккуратно. Занимая своё место в общем строю, не толкаться, чтобы не сбить своих товарищей с ног.

3.10. Соблюдать определённый тренером интервал и дистанцию между занимающимися, чтобы случайно не задеть соседа во время занятия, выполняя упражнения, махи или удары руками и ногами во все стороны. Сосед также не должен никого ударить, случайные столкновения могут привести к травме.

3.11. Если обучающийся чувствует, что какое-то упражнение ему не под силу, что оно физически для него слишком тяжёлое, он может попросить тренера снизить для него нагрузку (хотя в рукопашном бое это не принято, а нагрузка на занятиях для каждой конкретной группы обучающихся даётся допустимая).

3.12. При отработке приёмов в парах, каждый обучающийся должен быть очень осторожным и внимательным, чтобы случайно не причинить боль своему партнёру. Особенно контролировать свои действия необходимо при изучении запрещённой техники, или опасных для здоровья приёмов, способных привести к вывихам суставов, растяжениям сухожилий и связок, трещинам или переломам костей, удушениям и так далее.

3.13. При отработке бросковой техники каждому нужно хорошо знать и правильно выполнять страховку при падениях (акробатические кувырки). Выполняя данную технику, всегда в первую очередь необходимо думать о безопасности своего партнёра и его страховке, обеспе-

чивая ему максимальную безопасность при падении. Прежде, чем сделать подсечку, подножку, подбив или бросок при их изучении и детальной отработке (равно как и в других учебных ситуациях), необходимо сначала убедиться, что партнёр упадёт в безопасное место. Надо быть уверенным в правильности выполнения подобных приёмов прежде, чем их выполнять, и знать последствия неправильного их выполнения. Если ученик в чём-то не совсем уверен – необходимо лишний раз проконсультироваться у своего тренера, не стесняться и попросить у него дополнительных объяснений.

3.14. При возникновении малейшей боли во время проведения болевого приёма, необходимо дать знать об этом своему партнёру, хлопая свободной рукой (или ногой) по нему, по себе или по полу. В этом случае партнёр обязан немедленно ослабить силу давления на ту часть тела, в котором возникла боль.

3.15. При нанесении партнёром сильных ударов или выполнении им болевых приёмов, при которых он не контролирует себя, необходимо его об этом предупредить. Если он это делает сознательно – немедленно сообщить об этом тренеру. При умышленном причинении своему партнёру или кому-то другому боли, виновный отстраняется от тренировки, отжимается в наказание по правилам рукопашного боя от пола на кулаках и садится на «штрафную скамью», повторно изучая настоящие Правила по технике безопасности на занятиях по рукопашному бою до конца занятия.

3.16. Ношение очков разрешается, однако во время боёв их необходимо снимать или заменять контактными линзами.

3.17. Все обучающиеся обязаны соблюдать правила личной гигиены. На тренировке находиться в чистом и отглаженном кимоно, с чистыми ногами и шеей. После тренировки принять душ (смыть с себя мылом пот) и сменить нижнее бельё. Кимоно аккуратно дома развесить сушиться, стирать и гладить его сразу по мере загрязнения.

3.18. На занятиях по любым видам единоборств строго запрещается:

- Вести бой (поединок) в полный контакт без разрешения и контроля тренера или в его отсутствие, особенно с девочками, или более слабыми обучающимися, или младшими по возрасту, стажу занятий и квалификации, или меньшими по росту и весу, или с целью выяснения «Кто сильнее?», или с целью демонстрации своей силы.
- Отрабатывать удары ногами в парах без индивидуальных защитных приспособлений – щитков на ноги (на голень и подъём стопы) во избежание травм голени. Вести контактный бой с партнёром руками без протекторов на руки (перчатки или накладки на кулаки) для страховки рёбер и головы напарника. Кроме того, во время поединков рекомендуется использовать защиту для головы от случайных сильных ударов («Шлем»), защиту на грудь («Защитный жилет») и пах («Раковина»).
- Надевать и носить во время тренировки драгоценности или металлические предметы: серьжки, цепи, перстни, кольца, браслеты, брошки, цепочки, часы, значки, булавки, заколки и прочие колющие и режущие предметы, способные нанести ранения и травмы себе и партнёру.
- Экспериментировать со своим партнёром: как долго он может пробыть без дыхания при выполнении удушающих приёмов, выдерживать болевой приём, сможет ли он выдержать сильный удар и какой эффект получится от этих и подобных действий. Нельзя такие эксперименты ставить и на себе – это опасно для жизни и здоровья.
- При работе с партнёром выполнять в очень быстром темпе (с большой скоростью) любые опасные для жизни и здоровья удары, боевые связки и приёмы.
- Совершать сложные акробатические элементы (например, полёт-кувырок, сальто и им подобные) без разрешения, контроля, страховки и присутствия тренера.
- Выполнять бросковую технику без разрешения, контроля и присутствия тренера, так же, как и без знания страховки при падениях.

3.19. Каждый обучающийся должен строго и точно соблюдать Правила по технике безопасности, беспрекословно и вовремя выполнять все команды тренера, и не делать ничего такого, что опасно для жизни и здоровья, и могло бы привести его самого, его партнёра или окружающих товарищей к травме.

3.20. Обучающийся, нарушивший Правила по технике безопасности, или намеренно нанёсший ущерб здоровью кого-либо, несет персональную ответственность за совершенные им последствия.

3.21. На занятиях по любым видам единоборств необходимо помнить, что жизнь и здоровье всегда стоит на первом месте, и каждый обучающийся хочет, должен и обязан вернуться домой в целостности и сохранности.

3.22. Во время занятий боевыми приемами борьбы необходимо соблюдать меры безопасности для предотвращения повреждений и несчастных случаев. При риске слабо подготовленные занимающихся могут оказаться от опасных упражнений, приемов и действий. Тренер должен постоянно контролировать обучающихся о самостраховке и страховке.

4. Требования правил безопасности в аварийных ситуациях

4.1. Перечень основных возможных аварий и аварийных ситуаций в кабинете, причины их вызывающие:

- возникновение технической неисправности спортивных снарядов, тренажёров, спортивного инвентаря вследствие износа;
- пожар, возгорание, задымление, поражение электрическим током вследствие неисправности электрооборудования, шнуров питания;
- прорыв системы отопления, водоснабжения, канализации из-за износа труб.

4.2. В случае возникновения технической неисправности спортивных снарядов, тренажёров, спортивного инвентаря тренер должен остановить занятие, изъять данное оборудование или ограничить к нему доступ, и не использовать его до полного устранения неисправностей и получения разрешения заместителя директора по административно-хозяйственной работе (специалиста по охране труда).

4.3. В случае появления задымления или возгорания немедленно прекратить тренировку, вывести обучающихся из кабинета (раздевалок), вызвать пожарную охрану по телефону 01 (101), оповестить голосом о пожаре и вручную задействовать АПС, сообщить директору учреждения. При условии отсутствия угрозы жизни и здоровью людей принять меры к ликвидации пожара в начальной стадии с помощью первичных средств пожаротушения. При использовании огнетушителей не направлять в сторону людей струю углекислоты и порошка.

4.4. При плохом самочувствии или получении травмы сотрудником или обучающимся необходимо оказать ему первую помощь, воспользовавшись аптечкой первой помощи. Вызвать, при необходимости, скорую медицинскую помощь по телефону 103 и сообщить о происшествии директору учреждения. Обеспечить до начала расследования сохранность обстановки на месте происшествия, а если это невозможно (существует угроза жизни и здоровью окружающих) – фиксирование обстановки путем фотографирования или иным методом.

4.5. Занимающийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность педагога ДО;
- с помощью тренера оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в кабинете немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера покинуть место проведения занятия через запасные выходы, согласно плану эвакуации;
- по распоряжению тренера поставить в известность администрацию учреждения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

4.6. При аварии (прорыве) в системе отопления в спортивном зале необходимо вывести обучающихся из помещения, оперативно сообщить о происшедшем заместителю директора по административно-хозяйственной работе.

5. Требования правил безопасности по окончании занятий

5.1. Обучающиеся под руководством тренера:

- убирают спортивный инвентарь в места его хранения;

– организовано покидают кабинет и следуют в раздевалку.

5.2. Обучающиеся о любых недостатках, замеченных во время занятия, обязаны доложить тренеру.

5.3. Тренер обязан:

- собрать у обучающихся спортивный инвентарь, проверить на целостность и разместить в инвентарной (снарядной);
- провести осмотр санитарного состояния кабинета и раздевалок (после выхода обучающихся).
- убедиться в свободности выходов из кабинета и раздевалок;
- проветрить кабинет и раздевалки;
- удостовериться в противопожарной безопасности кабинета, инвентарной (снарядной), тренерской и раздевалок. Удостовериться, что противопожарные правила в помещениях соблюдены, огнетушители находятся в установленных местах. При окончании срока эксплуатации огнетушителя передать его лицу, ответственному за пожарную безопасность в учреждении, для последующей перезарядки. Установить в помещении новый огнетушитель;
- проконтролировать проведение влажной уборки, обработку спортивного инвентаря и матов с использованием мыльно-содового раствора, а также вынос мусора из помещений;
- закрыть окна, вымыть руки и выключить свет;
- сообщить непосредственному руководителю о недостатках, влияющих на безопасность труда, пожарную безопасность, обнаруженных во время работы;
- при отсутствии недостатков закрыть спортивный зал и раздевалки на ключ;
- ключ сдать на Пост №2.

РАЗРАБОТАЛ

Заместитель директора
по учебно-воспитательной работе

Е.Г.Морозова

СОГЛАСОВАНО

Специалист по охране труда

С.С. Лебедева

Лист ознакомления с Инструкцией № 78 инструкция по правилам безопасности и предупреждения травматизма для обучающихся МБУ ДО ДТДМ при проведении занятий по единоборствам

№ п/п	Ф.И.О.	Должность/профессия	Дата ознакомления	Подпись
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				
32				
33				
34				
35				
36				
37				
38				
39				
40				

41			
42			
43			
44			
45			
46			
47			
48			
49			
50			
51			
52			
53			
54			
55			
56			
57			
58			
59			
60			
61			
62			
63			
64			
65			
66			
67			
68			
69			
70			
71			
72			
73			
74			
75			
76			
77			
78			
79			
80			
81			
82			
83			
84			