

## **Инструкция по технике безопасности, охране жизни и здоровья на тренировках в Клубе Айкидо Мумонкан**

Утверждаю  
\_\_\_\_\_ Голешев В.Ю.  
Руководитель Клуба Айкидо Мумонкан  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Приступать к занятиям тренирующийся может только после того, как ознакомится с Правилами поведения на тренировке по айкидо, с настоящей Инструкцией и поставит свою подпись в ведомости инструктажа по технике безопасности.

Участвовать в тренировках по айкидо разрешено имеющим разрешение врача по состоянию своего здоровья и соответствующую медицинскую справку. Для девушек и юношей, не достигших 18 лет необходимо разрешение на посещение тренировок от родителя или опекуна.

- 1.** Запрещается пользоваться в зале и около него открытым огнем. В случае пожара необходимо немедленно сообщить об этом тренеру и быстро, но, не создавая паники, покинуть помещение или здание, уйти в безопасное место (на улицу) и помочь это сделать тем, кто самостоятельно передвигаться не в состоянии. Телефон пожарной службы МЧС – **101**.
- 2.** Категорически запрещается самостоятельно ремонтировать электрооборудование, проводку, розетки, лампочки, выключатели, спортивное оборудование.
- 3.** Запрещается входить в зал без разрешения тренера (или старшего), самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарем.
- 4.** Запрещается приходить в зал на тренировку, если вы больны простудными, инфекционными или другими опасными для окружающих заболеваниями. При появлении у тренирующегося высокой температуры, обнаружении у него опасных заболеваний, занимающийся самостоятельно (если он в состоянии) должен немедленно покинуть зал и отправиться к врачу для принятия экстренных мер, предупредив об этом тренера.
- 5.** При плохом самочувствии ученик должен отпроситься у тренера (или старшего) с тренировки домой 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 спортсмены 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. Телефон скорой медицинской помощи – **103**.
- 6.** Все команды на тренировке выполняются быстро, но выполнять их нужно осторожно и аккуратно. Занимая свое место, в общем, строю не мешать другим. По сигналу тренера тренирующиеся должны немедленно прекратить выполнение техник.
- 7.** Соблюдать заданный, интервал и дистанцию между тренирующимися, чтобы случайно не задеть соседа во время занятия, выполняя упражнения, например махи или удары руками и ногами во все стороны. Случайные столкновения могут привести к травме.

**8.** Если тренирующийся понимает, что какое-то упражнение ему не под силу, оно физически для него слишком тяжелое, или не хватает ловкости и координации, что может привести к травме, он должен попросить тренера (или старшего) снизить нагрузку.

**9.** При отработке приемов в парах, каждый тренирующийся должен быть очень осторожным и внимательным, чтобы случайно не причинить вред своему партнеру. Особенно контролировать свои действия необходимо при изучении опасных для здоровья приемов (болевых, удушающих, бросков, сложных ударных комбинаций и т.д.) способных привести к вывихам, растяжениям, переломам, удушениям, черепно-мозговым травмам и т.д.

**10.** При отработке бросковой техники каждому нужно хорошо знать и правильно выполнять страховку при падениях. Выполняя технику, необходимо думать и о безопасности своего партнера, обеспечивая ему место для падения. Надо осознавать правильность выполнения бросковой и ударной техники и знать последствия неправильного исполнения. Если тренирующийся в чем-то не совсем уверен, необходимо лишний раз проконсультироваться у своего тренера.

**11.** При возникновении боли во время проведения болевого, удушающего приема, необходимо дать знать об этом своему партнеру, хлопая свободной рукой (или ногой) по нему, по себе или по полу. В этом случае партнер обязан немедленно ослабить силу давления на ту часть тела, в котором возникла боль.

**12.** Ношение очков на тренировках разрешается. Однако во время отработки в парах и боев, их необходимо снимать или заменять контактными линзами.

**13.** Все ученики обязаны соблюдать правила личной гигиены. На тренировке находиться в чистом кимоно, спортивном костюме.

**14.** На занятиях по айкидо строго запрещается:

- Лежать на татами во время тренировки.
- Жевать жвачку, принимать пищу, держать во рту любые посторонние предметы, т.к. можно подавиться или поранить слизистую оболочку ротовой полости.
- Во время бросков упираться в ковер выпрямленной рукой.
- Проводить приемы у края татами.
- Бросать партнера на голову и головой в ковер, накатывать на голову.
- Падать на партнера всем телом, головой.
- Проводить болевые приемы рывком.
- Продолжать выполнение приема, если партнер находится в опасном положении (подворот руки, ноги, движение против сустава и т.д.).
- Выполнять удары в полный контакт.
- Приносить и использовать на занятиях реальное холодное оружие, спецсредства, а также боевые нунчаки, саи, кама и т.п.
- Надевать и носить во время тренировки драгоценности или металлические предметы: сережки, цепи, перстни, кольца, браслеты, цепочки, и прочие колющие и режущие предметы, способные нанести ранения и травмы себе и партнеру.
- Экспериментировать со своим партнером: как долго он может пробыть без дыхания при выполнении удушающих приемов, выдерживать болевой прием, 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 партнером выполнять в очень быстром темпе (с максимальной скоростью) любые опасные для жизни удары, боевые связки и приемы.
- Совершать сложные акробатические элементы (например, сальто, фляки 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 в падениях.
- Оставлять на ковре и татами металлические предметы (гири, гантели, штанги и их детали).
- Продолжать выполнение приемов после команды тренера прекратить отработку техник.

**15.** Если партнер сознательно делает контактные удары, опасные броски, немедленно сообщить об этом тренеру. При умышленном причинении своему партнеру или кому-то другому вреда близкому к травме, виновный отстраняется от тренировок. При применении партнером грубых или запрещенных приемов его тренировки немедленно прекращаются. Во всех случаях подобных нарушений с виновными проводятся беседы воспитательного характера для достижения у тренирующихся взаимного уважения. Допуск к тренировкам осуществляется тренером после обязательного повторного прохождения инструктажа по технике безопасности.

Мерами наказания являются: замечание, предупреждение, временное отстранение и запрет на посещение тренировок.

**16.** Каждый тренирующийся должен строго и точно соблюдать Инструкцию 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 партнера или окружающих товарищей к травме.

**17.** Тренирующийся, нарушивший Инструкцию по технике безопасности, или умышленно нанесящий ущерб здоровью кому-либо, несет персональную ответственность за все вытекающие из его действий последствия согласно Законодательству Республики Беларусь.

**18.** На тренировках по айкидо необходимо помнить, что жизнь и здоровье всегда стоят на первом месте, и каждый тренирующийся хочет, должен и обязан вернуться домой в целостности и сохранности.

Клуб Айкидо Мумонкан  
<http://aikido.by>