

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>