

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГАУ ДО РО «СШОР  
«Родной край-Спорт»



А.А. Черноситов

2023 г.

## ИНСТРУКЦИЯ

### Правила по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий (тренировок) для занимающихся (спортсменов)

На занятия допускаются занимающиеся, прошедшие медицинский осмотр и прошедшие инструктаж по технике безопасности.

1. Занимающийся (спортсмен) должен:

- иметь справку от врача, разрешающую посещение спортивных занятий;
- беспрекословно и своевременно выполнять все указания тренера-преподавателя, касающиеся учебно-тренировочного процесса и безопасности;
- иметь опрятную спортивную форму, соответствующую погодным условиям и теме проведения тренировки;
- за территорией ковра передвигаться только в сменной обуви;
- не принимать пищу за 1 час до начала занятий;
- соблюдать правила личной гигиены, в том числе коротко стричь ногти;
- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить тренировку и поставить в известность тренера-преподавателя;
- при получении травмы партнером или ухудшения самочувствия у партнера прекратить тренировку и поставить в известность тренера-преподавателя;
- групповые акробатические упражнения выполнять в одном направлении. Резкие остановки, изменения направления движения, неправильный выбор дистанции недопустимы;
- выполнение бросков при разучивании и их совершенствовании необходимо осуществлять в направлении от центра ковра/татами к краю;
- при проведении учебно-тренировочных поединков по сигналу тренера-преподавателя немедленно прекращать борьбу;
- быть осторожным и внимательным при отработке приемов, чтобы не причинить травму своему партнеру, контролировать свои действия при изучении болевых и удушающих приемов, немедленно прекращать проведение болевого или удушающего приема при сдаче партнера;
- знать и правильно выполнять страховку при падениях, акробатических элементах, обеспечивать своему партнеру максимальную безопасность при падении;
- не лежать на ковре, не стоять и не сидеть спиной к нему во время борьбы или отработки приемов другими спортсменами;
- быть внимательным, не отвлекаться, не мешать другим спортсменам, не комментировать тренера-преподавателя при объяснении новых упражнений;

- после окончания занятия организовано выходить из спортивного зала под контролем тренера-преподавателя;
- в случае экстренной ситуации, связанной с обнаружением любой опасности жизни и здоровью, незамедлительно сообщить об этом тренеру-преподавателю, любому сотруднику СШОР.

## 2. Занимающемуся (спортсмену) запрещается:

- без разрешения тренера-преподавателя входить в зал;
- без разрешения тренера-преподавателя выполнять какие-либо упражнения;
- отрабатывать запрещённую технику;
- начинать выполнять задание, не до конца поняв его;
- самостоятельно брать и пользоваться спортивным инвентарем, тренажерами, кувыркаться на ковре, залезать и прыгать вниз со скамеек, стульев, «шведских стенок», спортивных снарядов, канатов и т.п.;
- запрещается работать на ковре, матах, если на них имеются отрывы ткани, порваны швы;
- выполнять упражнения на неисправных, непрочных установленных или ненадежно закрепленных тренажерах;
- вставлять в розетки посторонние предметы;
- носить какие-либо талисманы, пирсинг, религиозную атрибутику, украшения которые способные привести к травме во время занятий;
- жевать жевательную резинку, конфеты, принимать пищу;
- покидать спортивный зал без разрешения тренера-преподавателя, кричать, заниматься посторонними делами, приносить предметы, игрушки, отвлекающие от занятий;
- совершать любые действия, опасные для жизни и здоровья окружающих;
- приходить в зал с простудными, инфекционными или другими опасными для окружающих заболеваниями.

При возникновении нестандартной ситуации во время проведения занятия немедленно прекратить занятие и принять меры к ее устранению занятие продолжить только после устранения причин возникновения ситуации.