

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МБОУ ДО ДЮЦ

им. А. Невского г. Кирова

А.А. Покручина

«12» октября 2023 года

Инструкция №12

Техника безопасности для обучающихся на занятиях по рукопашному бою

I. Общие требования безопасности.

Занятия по рукопашному бою в спортзале проводятся только с исправным спортивным инвентарём и оборудованием. Спортивный зал должен быть оборудован средствами пожаротушения (огнетушителем) и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом для оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.

II. К занятиям РБ допускаются обучающиеся:

- 2.1.Отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- 2.2.Прошедшие инструктаж по мерам безопасности на занятия по рукопашному бою; и поставившие подпись о своём согласии и готовности их не нарушать.
- 2.3.Имеющие спортивную форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

III. Обучающийся должен:

- 3.1.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.
- 3.2.Необходимо также высыпаться, чтобы ничто не мешало правильному и свободному дыханию. Во избежание травм, на руках и ногах ногти должны быть аккуратно подстрижены.;
- 3.3.Заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера;
- 3.4.Бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- 3.5.Знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процесс.

IV. Требования безопасности перед началом занятий.

Обучающийся должен:

- 4.1.Переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму;
- 4.2.Снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, серёжки и т. д.);
- 4.3.Убрать из карманов спортивной формы режущие, колющие и другие посторонние предметы;
- 4.4.Под руководством тренера подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- 4.5.Убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- 4.6.По команде тренера встать в строй для общего построения.

V. Требования безопасности во время проведения занятий по рукопашному бою.

Занятия проводятся на просохшей площадке и под руководством тренера.

Обучающийся должен:

- 5.1. Внимательно слушать объяснения упражнения и аккуратно выполнять задания;
- 5.2. Брать спортивный инвентарь с разрешения тренера и использовать его по назначению, кувыркаться на матах, залезать и прыгать вниз со скамеек, подоконников, «Шведских лестниц» и спортивных снарядов. Нельзя открывать окна и двери одновременно, если в зале находятся люди, чтобы не допустить сквозняка. Нельзя баловаться светом и электроприборами.
- 5.3. Выполнять упражнения на исправных снарядах с разрешения тренера, а сложные технические элементы – со страховкой;
- 5.4. При выполнении упражнений потоком соблюдать достаточные интервал и дистанцию;
- 5.5. При перемещениях по залу избегать столкновений;
- 5.6. Не покидать место проведения занятия без разрешения тренера.

VI. На занятиях по рукопашному бою строго запрещается:

- 6.1. Вести бой (поединок) в полный контакт без разрешения и контроля тренера или в его отсутствие, особенно с девочками, или более слабыми учениками, или младшими по возрасту, стажу занятий и квалификации, или меньшими по росту и весу, или с целью выяснения «Кто сильней?», или с целью демонстрации своей силы.
- 6.2. 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 («Задний жилет») и пах («Раковина»).
- 6.3. Надевать и носить во время тренировки драгоценности или металлические предметы: серёжки, цепи, перстни, кольца, браслеты, броши, цепочки, часы, значки, булавки, заколки и прочие колющие и режущие предметы, способные нанести ранения и травмы себе и партнёру.
- 6.4. 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.
- 6.5. При работе с партнёром выполнять в очень быстром темпе (с большой скоростью) любые опасные для жизни и здоровья удары, боевые связки и приёмы.
- 6.6. Совершать сложные акробатические элементы (например, полёт-кувырок, сальто и им подобные) без разрешения, контроля, страховки и присутствия тренера.
- 6.7. Выполнять бросковую технику без разрешения, контроля и присутствия тренера, так же, как и без знания страховки при падениях.

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.

VII. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Обучающийся должен:

- 7.1.При получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера;
- 7.2.С помощью тренера оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- 7.3.При возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- 7.4.По распоряжению тренера поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

VIII. Требования безопасности по окончании занятий.

Обучающийся должен:

- 8.1.Под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- 8.2.Организованно покинуть место проведения занятия;
- 8.3.Переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- 8.4.Вымыть с мылом руки.

Зам. по УВР С.М. Юферев