

## **ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ**

во время проведения тренировочных занятий в с/к «САМБО 21 ВЕК»  
(до 14 лет подписывает родитель, с 14 лет – спортсмен подписывает самостоятельно)

### **1. Общие требования безопасности.**

- 1.1. К занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, обучающиеся имеющие кожные и инфекционные заболевания к занятиям не допускаются;
- 1.2. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом руководству клуба.
- 1.3. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать последовательность выполнения упражнений, выполнять команды тренера;

### **2. Требование безопасности перед началом занятия.**

- 2.1. Надеть спортивную форму (соответствующую виду спорта). Спортивная форма должна использоваться только для занятий, быть чистой и аккуратной;
- 2.2. Снять цепочки, крестики, кольца, браслеты, часы и другие предметы, которые могут причинить травму партнёру; длинные волосы должны быть подобраны или сплетены в косичку; ногти должны быть подстрижены;

### **3. Требования безопасности во время занятия.**

- 3.1. Вход обучающихся в зал и занятия разрешается только в присутствии и под руководством тренера;
- 3.2. Опоздавшие могут быть допущены к занятиям, только после индивидуальной разминки и разрешения тренера;
- 3.3. При выполнении движений в беге и акробатических упражнениях двигаться строго в одном направлении - по периметру зала против часовой стрелки, прыгать и выполнять кувырки сохраняя интервал спереди и слева, справа, возвращаться на исходную позицию строго вдоль зала.
- 3.4. При выполнении технических действий и во время учебных схваток соблюдать основные приемы самостраховки:
  - при проведении броска поддерживать партнёра и тем самым смягчать удар при его падении;
  - контролировать выполнение действий партнёра;
  - выполнять броски от центра к краю ковра;
  - после проведения броска в кратчайший срок вернуться в исходное положение;
  - не проводить приемы близко к краю ковра и за его пределами;
  - прекратить прием, если партнер находится в опасном положении, грозящем ему травмой, вывести его из этого положения;
  - прекратить немедленно все действия по первому требованию тренера или судьи;
  - при падении не упираться прямыми руками о ковёр;
  - не проводить приемы, требующие большой силы или высокой координации в состоянии сильной усталости;
  - не сидеть на ковре и не бороться лежа, если рядом выполняются технические действия в стойки другими борцами;
- 3.5. Обеспечение безопасности падения партнёра - обязанность каждого занимающегося.
- 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. Никогда не сидеть на краю ковра спиной к нему, а только лицом, чтобы всегда контролировать ситуацию и вовремя замечать опасный бросок в свою сторону.

### **4. Требование безопасности по окончании занятия.**

- 4.1. Соблюдать порядок и чистоту в зале и в раздевалке;

Ознакомлен \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / Дата \_\_\_\_\_  
ФИО ребенка \_\_\_\_\_