

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор

МБОУ ДОД ДЮСШ «Каскад»

 А.В. Вегера

« 30 » ноября 2015 г.

**Инструкция № 23  
по технике безопасности  
обучающихся МБОУ ДОД ДЮСШ «Каскад»  
на занятиях дзюдо**

**1. Общие требования безопасности**

1.1. К занятиям дзюдо допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. Обучающиеся подготовительной и специальной медицинских групп к занятиям в заде бокса не допускаются.

1.3. При проведении занятий по дзюдо обучающиеся должны соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режим занятий и отдыха.

1.4. Опасные факторы:

травмы, при выполнении бросков без разминки;

травмы, при проведении спаррингов между борцами разной физико-технической подготовки и весовой категории;

травмы, ушибы при проведении приемов дзюдо;

ссадины и повреждения кожных покровов;

посторонние предметы (цепочки, серьги, браслеты, часы и т. д.);

1.5. Обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности.

**2. Требования безопасности перед началом занятий**

2.1. На занятия обучающийся должен приходиться за 10-15 минут до начала, чтобы успеть переодеться.

2.2. Надеть спортивную форму и спортивную обувь (белое кимоно и пояс, соответствующий квалификации), если разрешены занятия в обуви, то в чистой (не уличной) спортивной обуви на низкой мягкой подошве без каблука (чешках, стелках для единоборств, борцовках). Спортивная форма используется только для занятий, должна быть чистой и аккуратной.

2.3. Снять кольца, браслеты, часы и другие предметы, которые могут причинить травму партнеру.

2.4. Длинные волосы должны быть убраны и завязаны любыми мягкими лентами. Использование заколок запрещено.

2.5. Во время занятий ношение очков запрещено.

2.6. Для предотвращения травм, обучающиеся должны входить в зал только с разрешения тренера-преподавателя.

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

3.1. Нельзя заниматься в спортивном зале без тренера-преподавателя. Проводить действия на татами и заканчивать действия только по команде тренера-преподавателя. При разучивании приемов следует внимательно слушать объяснение и демонстрацию приемов.

3.2. При разучивании бросков и других упражнений на ковре одновременно должно быть не более 4-х пар.

3.3. При разучивании приемов, броски проводить в направлении от центра ковра к краю.

3.4. Особое внимание уделить страховке и само страховке при выполнении упражнений. Все упражнения следует выполнять так, чтобы они были наиболее безопасны. Обеспечение безопасности падения партнера - обязанность каждого занимающегося.

3.5. За 10-15 мин. до тренировочной схватки сделать интенсивную разминку: лучезапястные, голеностопные суставы, мышцы спины, шеи, ушные раковины.

3.6. При всех бросках, атакованный использует приемы само страховки, не выставляет для опоры прямые руки.

3.7. При возникновении боли во время проведения болевого приема, необходимо дать знать об этом своему партнеру, хлопая свободной рукой или ногой по партнеру или полу. В этом случае партнер обязан немедленно ослабить давление на ту часть тела, в которой возникла боль.

3.8. При умышленном причинении вреда своему партнеру, виновный отстраняется от тренировки, а также публично извиняется перед своим партнером и учениками за недостойное поведение. В случае отказа ученика выполнять данное дисциплинарное требование, он отстраняется от занятия.

3.9. Во время тренировки по команде педагога учащиеся обязаны прекратить борьбу. 9. При выполнении упражнений потоком (один за другим) во время разминки и в другие моменты соблюдать достаточные интервалы, чтобы избежать столкновений.

3.10. Строго запрещается вести бой в полный контакт без разрешения и контроля педагога или в его отсутствие, особенно с более слабыми учениками или младшими по возрасту, стажу занятий, а также «выяснения личных отношений» или с целью демонстрации своего превосходства перед другими учениками.

3.11. Строго запрещается экспериментировать бесконтрольно со своим партнером: как он долго может находиться без дыхания, какой максимальной силы может держать удар в открытые участки тела и т.п.

3.12. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.13. Запрещается жевать жевательную резинку, конфеты, держать во рту любые посторонние предметы.

3.14. Запрещается покидать занятие без разрешения педагога.

3.7. Во время тренировки по свистку тренера все обязаны прекратить борьбу.

3.9. Спарринг проводится только между борцами одинаковой физико-технической подготовленности, весовой категории и этапа обучения.

3.10. При выполнении упражнений потоком (один за другим) во время разминки и в другие моменты соблюдать достаточные интервалы, чтоб не было столкновений.

#### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

##### ***Обучающийся должен:***

4.1. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя.

4.2. В случае любых происшествий и травм необходимо немедленно сообщить об этом ближайшему тренеру-преподавателю.

4.3. При появлении в школе посторонних людей, ведущих себя подозрительно или агрессивно, необходимо немедленно сообщить об этом дежурному вахтеру или ближайшему тренеру-преподавателю.

4.4. В случае возникновения чрезвычайной ситуации тремя короткими звонками подается сигнал тревоги. Обучающиеся покидают помещение и организованно выходят из школы вместе с тренером-преподавателем в соответствии с планом эвакуации.

4.5. В случае возникновения пожара, короткого замыкания в электросети, засорения канализации или подозрений на них, необходимо немедленно сообщить об этом ближайшему тренеру-преподавателю, администрации, на пост дежурному вахтеру.

При пожаре звонить по телефону - 01, с мобильного - 112, вызов милиции - 02, вызов «скорой помощи» - 03. Телефон находится в приемной и на вахте.

#### **5. Требования безопасности по окончании занятий**

5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

5.2. Вывести учащихся из зала (тренер выходит последним).

5.3. Снять спортивный костюм.

5.4. Принять душ, или тщательно вымыть руки и лицо с мылом.

Составитель инструкции: \_\_\_\_\_

должность

подпись (Ф.И.О.)