



**ИНСТРУКЦИЯ**  
по технике безопасности для обучающихся секции  
по дзюдо МАУ ДО СШ «Стимул»

**1. Общие требования безопасности**

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

1.2. При проведении занятий соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по дзюдо возможно воздействие на спортсменов следующих опасных факторов:

- травмы при падении;
- травмы в связи с неиспользованием средств защиты;
- травмы при выполнении упражнений без разминки.

1.4. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом руководству учреждения. При неисправности спортивного инвентаря, оборудования, прекратить заниматься и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

1.5. В процессе занятий спортсмены должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.6. Спортсмены, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности и с ними проводится внеплановый инструктаж.

**2. Требования безопасности перед началом занятий**

2.1. Надеть спортивную форму.

2.2. Убрать посторонние предметы с места занятий.

2.3. Провести разминку.

2.4. Надеть необходимые средства защиты.

**3. Требования безопасности во время занятий**

3.1. При выполнении заданий находиться только на указанном месте.

3.2. Во избежание столкновений с занимающимися соблюдать безопасное расстояние между парами.

3.3. Не выполнять приёмы на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки.

3.4. Перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей в секторе выполнения приёма, на ковре не должно быть посторонних предметов.

3.5. Соблюдать технику безопасности при падении и проведении бросков.

3.6. Не начинать каких-либо действий без команды тренера-преподавателя.

3.7. Не выполнять незнакомые упражнения (броски) без команды тренера-преподавателя.

3.8. Не покидать место занятий без разрешения тренера-преподавателя.

#### **4. На занятиях по специальной физической подготовке запрещено.**

- толкать, кусать, бить, партнёра или других занимающихся используя части своего тела или другие предметы как во время занятий так и во время пребывания в раздевалках;
- отрабатывать приемы в обуви, которая может травмировать партнера (на твердой подошве, с подковами, шнурками, которые имеют металлические колпачки, пряжки и др.), и в одежде, которая имеет дыры, металлические пуговицы, пряжки. Все это может привести к травмам (вывихи, переломы, царапины);
- при проведении занятия на открытом воздухе (на спортивной площадке, стадионе) запрещается отлучаться или выходить за пределы площадки, отмеченной тренером - преподавателем, выполнять упражнения на опасном расстоянии от заборов, стен, скамей, заниматься на мокрой от дождя или росы траве, на мокрой от дождя почве, на которой легко поскользнуться и упасть, на наклонных участках, около деревьев и кустов, выполнять упражнения на мокрых или неисправных спортивных сооружениях.

#### **5. Меры по предотвращению травм во время занятий.**

Тренер - преподаватель вправе сделать замечания или иное предупреждение обучающемуся и прекратить с ним занятия в случаях:

- не выполняет меры техники безопасности на занятиях;
- систематически мешает проведению занятий тренеру - преподавателю и другим занимающимся;
- выполняет не соответствующие плану занятий действия, которые могут привести к травме обучающихся.
- в особо сложных ситуациях (нанесение травмы другим обучающимся умышленно и т.д.) полное прекращение занятий с виновником данной ситуации.

#### **6. Требования безопасности в экстренных ситуациях**

6.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру - преподавателю.

6.2. При тревожном сигнале подойти к тренеру - преподавателю, получить инструктаж дальнейших действий и выполнять указания тренера - тренера – преподавателя.

**7. Требования безопасности по окончании занятий**

7.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

7.2. При выходе из спортзала не толкаться, не мешать выходить другим спортсменам.

7.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

7.4. Снять спортивную форму, переодеться. Собрать свои вещи и спокойно покинуть здание спортивной школы.