

## ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

### 1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. К групповым занятиям допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий боевыми искусствами, одетые в спортивную форму и обутые в чистую спортивную обувь с нескользкой подошвой.

### 2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВОК

2.1. Перед началом тренировки требуется переодеться в спортивную форму, снять с себя часы, цепочки, кольца, браслеты, сережки, острые заколки, подвески и другие посторонние предметы.

2.2. Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.

### 3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОК

3.1. Во время тренировок занимающийся обязан:

- неукоснительно выполнять все указания наставника, проводящего занятия;
- при поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений, начинать выполнение упражнения и заканчивать выполнение упражнения строго по команде наставника;
- держаться на безопасном расстоянии от других людей, занимающихся в группе, выдерживать достаточный интервал в группе при выполнении ударов, строго соблюдать очерёдность в группе при выполнении заданий;
- сгруппироваться при падениях необходимо во избежание получения травмы;
- использовать спортивный инвентарь только с разрешения и под руководством наставника;
- при появлении боли в конечностях и других частях тела немедленно прекратить движение и сообщить об этом наставнику.

В ходе тренировки необходимо внимательно слушать наставника и тщательно выполнять все его указания. Запрещено приступать к занятиям в отсутствии наставника и самостоятельно изменять технику выполнения упражнений.

- 3.2. Занимающимся запрещается:
- Подходить к мешкам, грушам, снарядам, тренажерам без разрешения наставника

- Запрещается жевать жевательную резинку ,конфеты ,леденцы и т.п. на занятиях
- кричать, нецензурно выражаться, громко разговаривать и отвлекать других во время выполнения упражнений;
- использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;

#### **4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

4.1. При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, кровотечений, травмы, а также при плохом самочувствии прекратить движение и немедленно сообщить об этом наставнику.

4.2. При возникновении чрезвычайной ситуации (появление посторонних запахов, задымлении, возгорании и т.п.) немедленно сообщить об этом наставнику и действовать в соответствии с его указаниями.

#### **5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИЮ ЗАНЯТИЙ**

5.1. После окончания тренировок занимающиеся обязаны собрать и сдать выданный наставником инвентарь.

5.2. После окончания занятия следует покинуть спортивный зал, чтобы не задерживать начало следующей тренировки.

5.3. После окончания тренировок в холодное время года занимающимся не рекомендуется выходить на улицу без верхней одежды во избежание простудных заболеваний.

### **Уважаемые Родители!**

- Дети старше 3-х лет занимаются самостоятельно, присутствие на тренировках родителей (их заместителей) не разрешается для лучшего контакта наставника с ребенком.

-Ведение фото и/или видео съемки во время тренировки допускается только с разрешения Администрации.

-Во время тренировки нельзя заглядывать в зал, отвлекать детей и наставников. Наставники готовы беседовать с Вами о вашем ребенке до начала тренировки, в перерыве или после окончания. В другое время наставник обязан работать с группой детей.

- Просьба приходить на занятия и забирать ребенка не позже установленного времени занятий, желательно за 15 минут до начала занятия, не опаздывать.

-. Наставник вправе не допустить на занятия опоздавших более, чем на 10 минут после начала. В этом случае занятие считается использованным.

С правилами ознакомлен(а) \_\_\_\_\_ (число,подпись)