

**Автономная некоммерческая организация  
«Спортивный клуб Айкидо «Династия»**

Утверждаю:

Директор

 Гатаулин Д.Ф.

«28» августа 2021 г.

**ИНСТРУКЦИЯ  
ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ  
УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО АЙКИДО**

**Общие требования**

1. За соблюдение правил и мер безопасности во время проведения учебно-тренировочных (инструкторско-методических и др.) занятий отвечает тренер – преподаватель (руководитель занятий).

2. Осуществление мер безопасности достигается:

- проведением инструктажа по правилам и мерам безопасности с обучающимися на занятиях;
- осторожным, осмотрительным, внимательным отношением занимающихся к проводимым занятиям, указаниям тренера;
- четкой организацией и методикой проведения занятий;
- высокой дисциплинированностью учащихся, хорошим знанием ими приемов и правил предупреждения травматизма;
- своевременной подготовкой мест занятий и инвентаря;
- изучением с обучающимися мер безопасности, обучение их приемам страховки и само страховки;
- систематическим и строгим контролем со стороны тренера-преподавателя (руководителя занятий) за соблюдением установленных правил и мер безопасности;

**Обязанности занимающихся и их родителей:**

3. Занимающиеся и их родители обязуются:

- внимательно выслушать и четко усвоить правила и меры безопасности, озвученные инструктором, а также изложенные в настоящей Инструкции. Родители обязаны проводить работу с детьми, направленную на дисциплинированность и внимательность, постоянно напоминать детям о необходимости соблюдения техники безопасности.
- четко и безоговорочно выполнять указания тренера во время подготовки и проведения занятий. В случае возникновения спорных вопросов, обращаться с ними после занятий.
- аккуратно и с осторожностью обращаться со спортивным инвентарем, выполнять приемы и технику Айкидо.
- изучать приемы само страховки. Выполнять технику в том скоростном режиме и силе применения, определенном тренером.
- Не допускать наличия у ребенка ценных вещей и ювелирных изделий, денежных средств. За сохранность перечисленных в настоящем пункте предметов и вещей Исполнитель не несет ответственности.

- Не допускать наличия у ребенка потенциально опасных для жизни и здоровья предметов (спичек, зажигалок, колющих и режущих предметов, жевательной резинки, мелких игрушек) во избежание получения ребенком травм во время проведения занятий, а также цепочек, сережек, крестов, иных украшений и других нательных предметов.

4. Своевременно информировать инструктора или руководство Клуба обо всех изменениях состояния здоровья ребенка, возникающих сложностях, побочных эффектах и т.п. .

4.1 Сообщать Исполнителю о психическом состоянии ребенка. Заказчик гарантирует, что психическое состояние ребенка позволяет ему участвовать в спортивно-оздоровительных занятиях на основе боевого искусства Айкидо.

4.2. Не допускать посещение Клуба ребенком в случае обнаружения у него признаков ОРВИ (в том числе COVID-19), гриппа иных инфекционных заболеваний, создающих угрозу заражения остальных детей и персонала Клуба. В случае подтвержденных контактов с заболевшими COVID-19 лицами, Заказчик обязан сообщить об этом руководству клуба и не допустить посещение занятий ребенком.

4.3. При необходимости и по указанию инструктора использовать антисептики и средства индивидуальной защиты.

### **Предупреждение травматических повреждений**

5. Тренер-преподаватель (руководитель занятий) в целях предупреждения травматических повреждений обязан:

- провести тщательный инструктаж занимающихся и их родителей.
- соблюдать последовательность выполнения приемов, действий и упражнений, устанавливать оптимальные интервалы и дистанции между обучающимися при выполнении упражнений, приемов и выполнении любых технических действий;
- следить за правильным выполнением приемов страховки и само страховки;
- напоминать обучающимся при выполнении захватов и бросков о необходимости страховать партнера, поддерживая его за руку и не допускать падения на него;
- следить за тем, чтобы болевые приемы проводились плавно без применения большой силы и по сигналу партнера немедленно прекращались;
- при необходимости включать в отдельные занятия выполнение приемов с использованием защитных приспособлений (щитки, перчатки, шлем, протектор и т.д.);
- следить, чтобы удары рукой и ногой только обозначались, если отсутствуют специальные защитные приспособления.

### **Оказание помощи при травмах**

6.1 При получении травмы все действия оказывающего помощь должны быть обдуманными, целесообразными, решительными и спокойными. Необходимо уметь быстро определить характер травмы, выбрать способы оказания помощи и обеспечить возможность доставки пострадавшего в ближайший медицинский пункт.

6.2. В случае получения травмы дети и родители должны четко и безоговорочно выполнять указания инструктора до прибытия скорой, неотложной помощи или доставления пострадавшего в травмпункт.