ИНСТРУКЦИЯ
по безопасности на занятиях ДССО «Вымпел» ГБ ПОУ «БЭРТТ,
охране жизни и здоровья обучающихся (независимо от уровня подготовки)

Посещать занятия могут исключительно те обучающиеся ДССО «Вымпел» ГБ ПОУ «БЭРТТ» (далее – курсанты ДССО), которые не имеют медицинских противопоказаний от врача по состоянию здоровья и имеют соответствующую медицинскую справку и добровольное согласие от своих родителей (законных представителей, опекунов).

Приступать к занятиям курсант ДССО может только после того, как ознакомится с Правилами внутреннего распорядка ДССО «Вымпел» ГБ ПОУ «БЭРТТ» и с настоящей Инструкцией.

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Каждый курсант должен приготовиться к тренировке заранее: нельзя есть за 1,5 – 2 часа до начала занятий (тренироваться на полный желудок очень вредно для организма).

Обязательно нужно сходить в туалет до тренировки, случайный удар в полный мочевой пузырь может быть исключительно опасным. Необходимо также высморкаться, чтобы ничего не мешало свободному и правильному дыханию. Во избежание травм, на руках и ногах ногти должны быть коротко и аккуратно подстрижены.

1.2. Запрещается входить в спортивный (тренажерный) зал без разрешения инструктора, самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарем, кувыркаться на спортивных матах и ковре, залезать и прыгать вниз со скамеек, перекладин, «шведских стенок», спортивных снарядов и проч.

1.3. Запрещается без разрешения покидать спортивный (тренажерный) зал во время тренировки, кричать, заниматься посторонними делами, приносить предметы, игрушки, отвлекающие от занятий, а также баловаться электроприборами и светом.

1.4. Запрещается пользоваться в здании и около него открытым огнем. В случае пожара необходимо немедленно сообщить об этом инструктору, затем быстро, но не создавая паники, покинуть помещение (здание), уйти в безопасное место (на улицу) и помочь это сделать тем, кто самостоятельно передвигаться не может.

1.5. При малейшем недомогании курсант обязан сообщить об этом инструктору.

1.6. Каждый курсант всегда должны немедленно сообщать инструктору, если кому-то из товарищей на занятиях стало плохо, особенно если заболевший сам это сделать стесняется или не в состоянии.

1.7. Курсант не имеет права приходить на занятия, если он болен простудным, инфекционным или другим опасным для окружающих заболеванием. При появлении у курсанта высокой температуры, обнаружении грибковых заболеваний, неизвестном высыпании на коже – он к занятиям не допускается, а если это случилось по ходу занятий – необходимо немедленно сообщить об этом инструктору.

1.8. Все команды инструктора на занятиях должны выполняться быстро, но выполнять их нужно осторожно и аккуратно. Занимая свое место в строю, нельзя толкаться, ставить подножки и т.п., чтобы не сбить своих товарищей с ног.

1.9. Курсанты обязаны выполнять правила построения и поведения в строю, соблюдать определенный инструктором интервал и дистанцию между занимающимися, чтобы случайно не задеть товарища во время занятий, выполняя упражнения (в т.ч. махи, рывки) руками или ногами. Случайные столкновения могут привести к травме.

1.10. Если курсант чувствует, что выполняемое упражнение ему не под силу (или оно является для него слишком сложным), он должен сообщить об этом инструктору и высказать о необходимости снижения для него нагрузки.

1.11. При отработке упражнений (приемов) в парах, каждый курсант должен быть осторожным и внимательным, чтобы случайно не причинить боль своему партнеру. Особенно контролировать свои действия необходимо при изучении упражнений (приемов), способных привести к вывихам суставов, растяжений сухожилий, связок, трещинам и переломам костей, удушениям и т.п.

1.12. При отработке бросковой техники и подводящих упражнений каждому курсанту надо хорошо знать и правильно выполнять страховку при падениях (акробатических кувырках).

Выполняя данную технику, всегда необходимо думать о безопасности своего партнера и его страховке, обеспечивая ему максимальную безопасность при падении. Прежде чем сделать борцовский прием, необходимо сначала убедиться, что партнер упадет в безопасное место. Надо быть уверенным в правильности выполнения приемов прежде, чем их выполнять и знать последствия неправильного их выполнения. Если курсант в чем-то не совсем уверен – необходимо лишний раз проконсультироваться у инструктора, не стесняться и попросить у него дополнительных объяснений.

1.13. При объяснении инструктором новых упражнений (приемов), курсанты обязаны внимательно слушать, не отвлекаться, не мешать своим товарищам, а также не прерывать и не комментировать объяснения инструктора, так как все эти действия нарушают общую дисциплину и отражаются на усвоении курсантами изучаемой техники.

1.14. При возникновении малейшей боли при выполнении упражнения (проведении приема или иных действий), необходимо дать знать об этом своему партнеру, хлопая свободной рукой по партнеру или ковру, и/или четко произнести слово: «ЕСТЬ!». В этом случае партнер обязан немедленно закончить выполнение приема или ослабить давление на ту часть тела, в котором возникла боль.

1.15. При нанесении партнером сильных ударов или выполнения им болевых приемов, при которых он не контролирует себя, необходимо его об этом предупредить. Если он делает это сознательно и умышленно – немедленно сообщить об этом инструктору. При умышленном причинении вреда своему партнеру, виновный отстраняется от выполнения данных упражнений, публично извиняется перед своим партнером и курсантами за недостойное поведение. В случае отказа курсанта выполнять данное дисциплинарное требование, он отстраняется от тренировки до конца занятия.

1.16. Ношение курсантами каких-либо украшений, талисманов, религиозных атрибутов на шее, в ушах, пирсинга и т.п. на тренировках категорически запрещается, во-избежание возможной травмы своего партнера, а также случайной потери, поломки и т.п. данных предметов во время занятий.

Все курсанты обязаны соблюдать правила личной гигиены. На тренировке допускается находиться только в чистой спортивной одежде, в чистой (не уличной) спортивной обуви на низкой мягкой подошве без каблука (в т.ч. чешках, борцовках). Руки, ноги, шея должны быть чистыми. Волосы коротко подстрижены или собраны в пучок с фиксацией их резинкой.

II. СТРОГО ЗАПРЕЩАЕТСЯ

2.1. Вести бой в полный контакт без разрешения и контроля инструктора или в его отсутствие, особенно с более слабыми обучающимися или младшими по возрасту, стажу занятий, а также «выяснения личных отношений» или с целью демонстрации своего превосходства перед другими курсантами.

2.2. Экспериментировать бесконтрольно со своим партнером как он долго может находиться без дыхания, какой максимальной силы может «держать» удар в открытые участки тела, ставить эксперименты опасные для здоровья.

2.3. Отрабатывать запрещенную технику с полным контактом.

III. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

3.1. Каждый курсант должен строго соблюдать Правила по технике безопасности, беспрекословно и вовремя выполнять все команды инструктора, касающиеся учебного процесса и безопасности и не делать ничего такого, что является опасным для жизни и здоровья, и могло бы привести его самого, партнера, или окружающих к травме.

3.2. Курсант, нарушивший Правила по технике безопасности, или намеренно нанесший вред здоровью кого-либо, несет персональную ответственность за последствия своих действий.

3.3. Законный представитель (родитель, попечитель) несовершеннолетнего курсанта несет совокупную ответственность за его умышленные или неосторожные действия, причинившие вред.

3.4. Во время занятий необходимо помнить, что жизнь и здоровье всегда стоит на первом месте, и каждый курсант желает и обязан вернуться домой здоровым.