

УТВЕРЖДАЮ

Директор СК
«Путь к себе»
Приморского района
Авдеев И.И.
«14» 02. 2022 г.

Техника безопасности для учащихся на занятиях по дзюдо

I. Общие требования безопасности

1. К занятиям по дзюдо допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
2. Нельзя есть за 1,5 – 2 часа до начала занятий.
3. Необходимо сходить в туалет до тренировки, т. к. случайный удар в полный мочевой пузырь может быть исключительно опасным.
4. Перед тренировкой очистить органы дыхания.
5. Занятия по дзюдо должны проводиться в спортивной одежде. 3. Учащиеся должны бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению.
6. Учащиеся должны соблюдать правила личной гигиены (короткая причёска, коротко стриженные ногти на руках и ногах, волосы коротко подстрижены или собраны в пучок с фиксацией их резинкой.). На тренировке допускается находиться только в чистой спортивной одежде (белое, синее 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).
7. Учащиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
8. Опасность возникновения травм: при выполнении бросков без разминки; при проведении спаррингов между учащимися разной технической подготовки и весовой категории; - травмы, ушибы при проведении приемов дзюдо; - ссадины и повреждения кожных покровов.

II. Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивную форму.
2. Входить в спортзал по разрешению педагога и только с педагогом.
3. Проверить спортивные маты на отсутствие посторонних предметов.
4. Снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других учащихся (серьги, часы, браслеты и т. Д.). Очки при работе в парах запрещены. Если есть брекеты на зубах, об этом должны быть предупреждены педагог и партнёры.

III. Требования безопасности во время занятий

5. Не выполнять упражнений без заданий тренера.
6. За 10-15 мин. до тренировочной схватки сделать интенсивную разминку: лучезапястные, голеностопные суставы, мышцы спины, шеи, ушные раковины.
7. При объяснениях новых упражнений и новой техники, учащиеся обязаны внимательно слушать, не отвлекаться, не прерывать и не комментировать объяснения педагога.
8. При разучивании приемов, броски проводить в направлении от центра мата к краю.
9. **При всех бросках, атакованный использует приемы самостраховки, не выставляет для опоры прямые руки.**
10. 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 котором возникла боль.
11. 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.
12. Во время тренировки по команде педагога учащиеся обязаны прекратить борьбу.
13. При выполнении упражнений потоком (один за другим) во время разминки и в другие моменты соблюдать достаточные интервалы, чтобы избежать столкновений.
14. Строго запрещается вести бой в полный контакт без разрешения и контроля педагога или в его отсутствии, 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.

15. 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.
16. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
17. Запрещается жевать жевательную резинку, конфеты, держать во рту любые посторонние предметы.
18. Запрещается покидать занятие без разрешения педагога.

IV. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

1. При возникновении повреждений спортивных матов сообщить педагогу.
2. При появлении болей, плохом самочувствии, получении травмы прекратить занятие и сообщить об этом педагогу.
3. При возникновении чрезвычайных ситуаций соблюдать спокойствие и выполнять все указания педагога.

V. Требования безопасности по окончании занятий

1. Снять спортивную одежду.
2. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.