



**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ ПЕРШАЙ ВЛАДИМИР ИГОРЕВИЧ
127486, РОССИЯ, Г МОСКВА, УЛ 800-ЛЕТИЯ МОСКВЫ, Д 2, КОРП 1, КВ 329
ИНН 771391646116 ОГРН 319774600117302 Расчетный счет 40802810500000965994**

От 01.09.2024

УТВЕРЖДЕНО ПЕРШАЙ В. И

Инструкция по технике безопасности

Клуб единоборств «NAMODE»

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. К занятиям по единоборствам допускаются лица: А) прошедшие медицинскую диспансеризацию и предоставившие медицинскую справку от педиатра, обязательно содержащую следующие данные: диагноз: «допущен к занятиям спортом»; Б) ознакомленные с правилами поведения на занятиях; В) прошедшие инструктаж по технике безопасности; Г) ознакомившиеся с договором оферты.

1.2. При занятиях должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.3. Воспитанник должен знать и выполнять настоящую инструкцию.

1.4. График проведения спортивно-тренировочных занятий определяется расписанием, утверждённым руководителем клуба единоборств.

1.5. Опасными факторами являются: - физические (твёрдое покрытие, спортивное оборудование и инвентарь, опасное напряжение в электросети, система вентиляции и др.); – химические (пыль и др.).

1.6. Воспитанники обязаны соблюдать правила пожарной безопасности.

1.7. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру, проводящему занятие.

1.8. Воспитанникам запрещается без разрешения тренера: подходить к имеющимся в спортивном зале, на площадке и во вспомогательных помещениях (раздевалки, душевые и т.п.) оборудованию и инвентарю и пользоваться им.

1.9. Выполнение требований настоящей инструкции обязательно. Воспитанники, допустившие нарушение или невыполнение инструкции, отстраняются от занятий и самостоятельно несут ответственность за травмы, полученные в период нахождения в клубе единоборств.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

- 2.1. Для занятий все занимающиеся обязаны быть в спортивной форме и спортивной обуви.
- 2.2. Для спортивно-тренировочных занятий на открытых площадках необходимо быть в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующей сезону и погоде.
- 2.3. С разрешения тренера, проводящего занятие, пройти на тренировку.
- 2.4. Разрешается брать с собой на занятие только вещи, необходимые для тренировки.
- 2.5. Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.
- 2.6. Обеспечить индивидуальный водно-питьевой режим (каждый Воспитанник должен иметь индивидуальный источник питья).
- 2.7. Проводить занятия в спортивном зале после влажной уборки запрещается.
- 2.8. Опоздавшие к началу занятия не допускаются к ней.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

3.1. Во время занятий Воспитанник обязан: – соблюдать настоящую инструкцию; – строго соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания тренера; – начинать тренировку, делать остановки в тренировке и заканчивать тренировку только по команде (сигналу) тренера. – во время проведения тренировки, обучающиеся должны соблюдать дисциплину, не применять грубых и опасных приемов; – при поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений; – использовать спортивный инвентарь только с разрешения и под руководством тренера, проводящего занятие; – при выполнении прыжков, при случайных столкновениях и падениях воспитанник должен уметь применять самостоятельную страховку; – во избежание столкновений, при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей части, на игровых площадках и беговых дорожках исключить резкие остановки во время бега. – Во время занятий на тренировке не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травм.

3.2. Воспитанникам запрещается: – выполнять любые действия без разрешения тренера, проводящего занятие; – использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению; – наносить ущерб клубу единоборств; – вносить на тренировку и выносить любые предметы без разрешения тренера, проводящего занятие; – жевать жвачку и принимать пищу во время занятия; – виснуть на спортивном инвентаре; – открывать инвентарные комнаты, доставать/ класть из/в них какой-либо инвентарь.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ И/ИЛИ АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

- 4.1. При плохом самочувствии, возникновении болей в суставах и мышцах, кровотечении Воспитанник должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.
- 4.2. При возникновении неисправности оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования или инвентаря.
- 4.3. При получении Воспитанником травмы сообщить тренеру, проводящему занятие.
- 4.4. При необходимости и возможности помочь тренеру оказать пострадавшему первую помощь и вызвать «скорую помощь».

--	--	--