

«УТВЕРЖДАЮ»:  
Директор ББУ СО «СПОРСЕ Ахмерова»  
Р.Ч. Далгатов  
«                    »                      2022г.



## ИНСТРУКЦИЯ № 9

### По охране труда и технике безопасности во время проведения тренировочного процесса в группах по ушу.

#### I. Общие требования безопасности

1. к тренировочным занятиям в группах ушу допускаются лица, здоровые и прошедшие медицинское освидетельствование, и не имеющие противопоказаний для занятий ушу, а также имеющие личное желание к занятиям, данным видом спорта;
2. к тренировкам допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по мерам безопасности и правилам поведения на занятиях;
3. к занятиям допускаются спортсмены, имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий;

#### II. Требования безопасности перед началом занятий

1. необходимо прибывать на тренировочное занятие за 10-15 минут до начала занятия, переодеться в спортивную форму и обувь, обеспечивающую достаточное сцепление с поверхностью пола (спортивного ковра);
2. снять с себя предметы, представляющие опасность для других спортсменов (цепочки, серьги, браслеты, часы и т. д.);
3. убрать из карманов спортивной формы, колющиеся и другие посторонние предметы;
4. вести себя спокойно, не баловаться перед занятием;
5. под руководством тренера подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
6. входить в зал по команде тренера и встать в строй для общего построения;
7. переноска спортивного оружия для ушу в спортивном зале и за его пределами осуществляется строго в вертикальном положении.

#### III. Требования безопасности во время тренировок

Спортсмен ОБЯЗАН:

1. в зале быть внимателен и сосредоточен, тактично и вежливо общаться с другими спортсменами, уважительно обращаться к тренеру;
2. выполнять упражнения, только предложенные тренером или с разрешения тренера.
3. качественно выполнять разминку;
4. внимательно слушать объяснение техники выполнения упражнений, всех тонкостей технических приемов, а также возможных нестандартных ситуаций, и действий при их возникновении;
5. точно и своевременно выполнять все требования и указания тренера, начинать и заканчивать упражнения строго по команде;
6. выполнять упражнения только в одном направлении с другими спортсменами вдоль средней линии, не отклоняясь от неё;
7. возвращаться по краям зала или по той же линии в зависимости от указаний тренера, не мешая другим членам группы;
8. при выполнении всех видов упражнений соблюдать интервал и дистанцию, обеспечивающую безопасное их исполнение, особенно при работе с партнером и с тренировочным оружием и предотвращать столкновение с любым из членов команды;

9. при изучении приемов или комбинаций выполнять их в строго определенной последовательности, не допуская при этом применения силы и скорости действий, свыше обусловленной заданием, особенно при тренировке с оружием, при работе с партнером;
10. перед началом выполнения упражнений со спортивным оружием и инвентарем для занятий ушу проверить его состояние (все части оружия надежно скреплены, оружие не должно быть деформировано, иметь трещины и сколы). Спортивное оружие – это объект повышенной опасности! Перед началом работы со спортивным оружием осмотритесь вокруг! В зоне работы оружия не должно быть людей. При обнаружении неисправности в инвентаре сообщить тренеру;
11. при отработке элементов на спортивных снарядах и тренажерах быть внимательным и выполнять все требования тренера;
12. перед выполнением акробатического элемента убедиться, что зона разбега и приземления будет свободна;
13. для выполнения сложных акробатических упражнений положить в зону приземления гимнастические маты и попросить тренера обеспечить страховку;
14. освоить приемы само страховки, и уметь применять на практике;
15. содержать в чистоте и исправности спортивный инвентарь личного и общего пользования, а также тренировочную форму и обувь;
16. бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и не использовать его не по назначению;
17. немедленно сообщать тренеру обо всех неисправностях и поломках спортивного инвентаря, оборудования и тренажеров в процессе занятия для его своевременного ремонта или прекращения его эксплуатации;
18. В случае плохого самочувствия и при появлении во время занятия боли в теле прекратить занятие и сообщить об этом тренеру;

#### ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- входить в зал без сопровождения тренера;
- заниматься без спортивной формы;
- участвовать в тренировочном занятии в состоянии болезни, психологической или душевной травмы;
- нарушать дисциплину на тренировочном занятии, кричать и громко разговаривать, отвлекаться - или отвлекать других от выполнения задания или слушания объяснения; баловаться и подшучивать друг над другом, особенно при разучивании или отработке комбинаций и технических приемов с партнером;
- есть на тренировке или жевать резинку;
- перебегать от одного места занятий к другому;
- без разрешения тренера пользоваться спортивными снарядами и оборудованием зала, а также инвентарем, применение которого в ходе тренировочного занятия не предусмотрено;
- Запрещается находиться в зоне приземления или возможного падения выполняющего упражнение;
- без надобности и без разрешения тренера покидать место занятия, а при необходимости временно отлучиться, выходить за пределы спортивного зала во влажной одежде и босиком, особенно в зимний период;
- применять приемы и выполнять любые действия, которые могут привести к травме как самого занимающегося, так и его партнера и окружающих;
- пользоваться любым неисправным оборудованием, инвентарем, спортивными снарядами, тренажерами и снаряжением;
- запрещается находиться на тренировочной площадке или ковре вдвоем, во время выполнения соревновательной программы.

#### **IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях**

### **спортсмен должен:**

1. при несчастном случае, получении травмы, пострадавший или очевидец случившегося обязан немедленно сообщить об этом тренеру или любому находящемуся в зале тренеру для принятия неотложных мер по оказанию первой доврачебной помощи;
2. спортсменам необходимо знать правила противопожарной безопасности и план эвакуации из здания. В случае обнаружения неисправности электрооборудования следует незамедлительно сообщить об этом тренеру;
3. при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера покинуть место проведения тренировки через запасные выходы согласно плану эвакуации.

### **V. Требования безопасности по окончании тренировки**

Спортсмен должен:

- 1) под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- 2) организованно покинуть место проведения тренировки;
- 3) переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- 4) вымыть с мылом руки.