« У Т В Е Р Ж Д А Ю»

Директор МБУ СШ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ( Ж.А.Кузьмина )

«\_\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021 год.

**И Н С Т Р У К Ц И Я**

**По технике безопасности при занятиях дзюдо**

**1. Общие правила безопасности :**

**1.1.** К занятиям допускаются дети, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий, режимы тренировок и отдыха, правила личной гигиены.

1.3. В спортивном зале заниматься только в спортивной одежде ( кимоно) и без обуви.

1.4. Для проведения занятий необходимо выполнить тщательную интенсивную разминку.

1.5. В случае получения на занятии любой травмы или при плохом самочувствии немедленно сообщить об этом тренеру, который сообщит об этом администрации школы.

1.6. Не приступать к занятиям при недомогании, имеющихся травм и сразу после приёма пищи.

1.7. При занятиях в зале соблюдать правила пожарной безопасности, знать место расположения огнетушителей.

1.8. Уметь оказывать первую доврачебную помощь, знать расположение в зале медицинской аптечки.

1.9. Не пользоваться инвентарём, оборудованием, тренажёрами, отягощениями без разрешения тренера.

1.10. Не покидать место занятий без разрешения тренера.

1.11. Не проводить занятия с предметами, представляющих опасность для себя и других занимающихся ( браслеты, часы, кольца, серьги, цепочки и.т.д. )

**2. Требования безопасности во время занятий :**

2.1. Уметь правильно падать и группироваться ( уметь выполнять приёмы самостраховки ).

2.2. При выполнении бросков страховать партнёра, гасить удар тела партнёра о покрытие татами, держать его за рукав кимоно в момент падения.

2.3. После выполнения упражнений возвращаться на исходную позицию по краю татами.

2.4. Не сидеть спиной к центру татами, выполнять броски от центра татами к краю.

2.5. Проводить болевые и удушающие приёмы плавно, без рывков.

2.6. Не оставлять на татами металлических предметов ( гири, гантели, штанги и.т.д.).

2.7. Не бросать противника на голову, не падать на партнёра всем телом, не проводить запрещённые в борьбе действия в соответствии с правилами соревнований по дзюдо.

2.8. Не наносить удары руками, ногами, головой, не захватывать партнёра за пальцы, волосы, уши, лицо, не проводить болевые приёмы на локтевой сустав рывком, не выкручивать руки и ноги

2.9. Не проводить приёмы или любые действия после команды « Матэ» ( Стоп )

2.10. Не заниматься скрытно или открыто с колющимися и металлическими предметами.

2.11. При выполнении бросков или других приёмов с падениями партнёра пользоваться по возможности гимнастическими матами.

2.12. Иметь коротко остриженные ногти.

2.13. Не проводить занятия с борцами, имеющих открытые раны, царапины, или грибковые заболевания.