Утверждаю  
Председатель МОО «Чу Чхе»  
Л.И. Рачковский

01 сентября 2016 г.

**Инструкция по технике безопасности**

**на занятиях по таэквондо**

* Заниматься на тренировке по таэквондо можно только тем ученикам, которые имеют разрешение врача по состоянию своего здоровья и соответствующую медицинскую справку, разрешение на посещение тренировок своих родителей или опекунов.
* Приступать к занятиям ученик может только после того, как ознакомится со всеми Правилами для занимающихся, в том числе и с настоящей Инструкцией по технике безопасности и поставит свою подпись о своем согласии и готовности их не нарушать. Для несовершеннолетних учеников подпись о согласии на участии в тренировках своего ребенка должны поставить и его родители (опекун).

**Основные требованиия**

**1.** Каждый ученик должен приготовиться к тренировке заранее: нельзя есть за 1,5 – 2 часа до начала занятий. 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.

**2.** Запрещается входить в зал без разрешения Учителя или «Старшего», самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарем, кувыркаться, залезать и прыгать вниз со скамеек, стульев, и т.п., «шведских лестниц» и спортивных снарядов. Нельзя без разрешения покидать спортивный зал во время тренировки, кричать, заниматься посторонними делами, приносить предметы, игрушки, отвлекающие от занятий, а также баловаться электроприборами и светом

**3.** Запрещается во время тренировки жевать жвачку, конфеты и другую пищу, держать во рту любые посторонние предметы.

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

**5.** При малейшем недомогании ученик должен отпроситься у Учителя («Старшего») с тренировки домой или попросить посидеть в зале. При очень плохом самочувствии для оказания ему первой помощи или экстренного вызова скорой медицинской помощи – сообщить об этом своему Учителю («Старшему»). Все ученики всегда должны немедленно сообщать Учителю («Старшему»), если кому-то из товарищей на тренировке стало плохо, тем более, если больной сам это сделать стесняется или не в состоянии.

**6.** Никто не должен приходить в зал на тренировку, если он болен простудным, инфекционным или другим опасным для окружающих заболеванием. При появлении у ученика высокой температуры, обнаружении у него грибковых заболеваний, неизвестном высыпании на коже, занимающийся самостоятельно (если он в состоянии) должен немедленно покинуть зал и отправиться домой для принятия экстренных мер, предупредив об этом Учителя («Старшего»).

**7.** Все команды на тренировке должны выполняться быстро, но выполнять их нужно осторожно и аккуратно. Занимая свое место в строю нельзя толкаться, ставить подножки и т.п.

**8.** Необходимо выполнять правила построения и поведения. Соблюдать определенный Учителем («Старшим») интервал и дистанцию между занимающимися, чтобы случайно не задеть соседа во время занятия, выполняя упражнения, махи, удары руками или ногами. Сосед также  должен соблюдать дистанцию, случайные столкновения могут привести к травме.

**9.** Если ученик чувствует, что какое-то упражнение ему не под силу, что оно для него слишком физически тяжелое, он может попросит Учителя («Старшего») снизить для него нагрузку.

**10.** При отработке приемов в парах, каждый ученик должен быть осторожным и внимательным, чтобы случайно не причинить боль своему партнеру. Особенно контроль своих действий актуален при изучении опасных для здоровья техники и приемов, способных привести к вывихам суставов, растяжений сухожилий, связок, трещинам и переломам костей, удушениям и т.п.

**11.** При отработке техники хасенсуль, вирек и спецтехники и подводящих упражнений к ним, каждому ученику надо хорошо знать и правильно выполнять страховку. Выполняя данную технику, всегда необходимо думать о безопасности своего партнера и его страховке, обеспечивая ему максимальную безопасность при падении. Прежде чем выполнить бросок, освободиться от захвата, выполнить прыжок или нанести удар необходимо сначала убедиться, что это не нанесет вреда партнеру. Надо быть уверенным в правильности выполнения приемов прежде, чем их выполнять и знать последствия неправильного их выполнения. Если ученик в чем-то не совсем уверен – необходимо лишний раз проконсультироваться у своего Учителя, не стесняться и попросить у него дополнительных объяснений.

**12**. При упражнениях на гибкость и растяжку, задания выполнять постепенно, максимально расслабив необходимые участки тела, наибольшее растяжение должно привести к дискомфорту. При возникновении дискомфорта проявить терпение и снова расслабиться. При возникновении острой или режущей боли немедленно сообщить об этом Учителю («Старшему»).

**13.** При объяснениях Учителем новых упражнений и новой техники, ученики обязаны внимательно слушать, запрещено отвлекаться, мешать своим товарищам, а также прерывать и комментировать объяснения учителя, так как все эти действия нарушают общую дисциплину и отражаются на усвоении учениками изучаемой техники.

**14.** Запрещено проходить между спортсменами, стоящими в паре и готовящимися к выполнению приёмов.

**15.** Во время проведения приёмов каждый обязан полностью контролировать себя, свои эмоции и технику. При нанесении партнером сильных ударов, при которых он не контролирует себя, необходимо его об этом предупредить. Если он делает это сознательно и умышленно – немедленно сообщить об этом Учителю («Старшему»). 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.

**16**. Запрещено мешать или излишне сопротивляться своему партнеру при отработке приёмов, если на это нет прямых рекомендаций Учителя. Если партнёр во время учебного боя начинает «злиться» и не контролировать свои действия, то следует попросить тренера сменить партнёра. На тренировке важно научиться правильной технике, а не показывать свою силу т.к. это может привести к травме.

**17.** Ношение учениками каких либо украшений, талисманов, религиозных атрибутов на шее, в ушах, пирсинга и т.п. на тренировках категорически запрещается, во избежание возможного получения травмы своего партнера, а также случайной потери, поломки и т.п. данных предметов во время занятий. Очки при работе в парах запрещены. Если есть брекеты на зубах, об этом должны быть предупреждены Учитель и партнёры.

**18**. Все ученики обязаны соблюдать правила личной гигиены. На тренировке допускается находиться только в чистой спортивной одежде (белый добок и пояс, соответствующий квалификации), если разрешены занятия в обуви, то в чистой (не уличной) спортивной обуви на низкой мягкой подошве без каблука Руки, ноги, шея должны быть чистыми. Ногти на руках и ногах коротко подстрижены. Волосы коротко подстрижены или собраны в пучок с фиксацией их резинкой.

**19**. Во время тренировки по спаррингам каждый должен использовать СВОЮ личную экипировку: добок, пояс, перчатки, футы, шлем, капу, щитки и бандаж.

**Строго запрещается**

* Вести бой в полный контакт без разрешения и контроля Учителя 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.
* 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. эксперименты опасные для здоровья.
* Отрабатывать опасную технику с контактом.
* Приносить и использовать на занятиях реальное холодное оружие, спецсредства и т.п.
* Каждый ученик должен строго соблюдать Правила по технике безопасности, беспрекословно и вовремя выполнять все команды Учителя («Старшего»), и не делать ничего такого, что опасно для жизни и здоровья, и могло бы привести его самого, партнера, или окружающих учеников к травме.
* Ученик, нарушивший Правила по технике безопасности, или намеренно нанесший ущерб здоровью кого-либо, несет персональную ответственность за последствия своих действий.
* В случае недееспособности Ученика по причине своего недостаточного возраста, но причинившего ущерб здоровью кому-либо умышленно или по неосторожности, персональную ответственность за его действия несут его родители (опекун).
* На занятиях необходимо помнить, что жизнь и здоровье всегда стоит на первом месте, и каждый ученик хочет, должен и обязан вернуться домой в целости и сохранности.