УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
ООО «Академия Чемпион»
_____ Рыбьякова М.Н.

18 ноября 2024 года

Правила по технике безопасности на занятиях самообороной

Занимающийся, допустивший невыполнение или **нарушение настоящих правил** привлекается к ответственности и с ним проводится дополнительный инструктаж. В случае повторного нарушения он может быть отстранен от тренировок на срок до одной недели. А при злостном нарушении – отчислен из состава занимающихся.

Общие требования

1. Занимающийся должен быть одет в удобную спортивную форму, обязательно с длинными брюками. Запрещается заниматься в шортах, с обнаженным торсом и в майке. В целях безопасности ногти на руках и ногах должны быть коротко подстрижены.
2. Так как цепочки, медальоны, серьги, кольца и др. украшения во время тренировки могут повредить, их надо снять перед входом в зал, волосы перетянуть резинкой, не использовать пластиковые или металлические заколки, мужчинам рекомендуется быть коротко стрижеными.
3. Входить в зал разрешается только босиком.
4. Входя в зал, следует сделать поклон, стараясь максимально настроиться на тренировку.
5. Медлительность и вялость в зале возбраняются, поэтому занимающийся, попросившийся выйти из зала или вызванный для поручения, должен передвигаться по залу только бегом.
6. Выходя из зала, тоже следует сделать поклон.
7. Запрещается покидать зал во время тренировки без разрешения тренера.
8. Если занимающийся опоздал на тренировку, он должен сделать 20 отжиманий, а после этого спросить у тренера разрешения начать занятие. После того, как тренер дал разрешение, занимающийся встает в конце группы.
9. В зале воспрещается употреблять пищу и напитки, курить, жевать жевательную резинку, быть в нетрезвом состоянии, запрещается использовать нецензурные выражения, громко разговаривать. Это относится ко всем присутствующим в зале во время тренировки.
10. Во время тренировок разговоры следует свести до минимума.
11. После окончания занятия необходимо произвести уборку помещения. Соблюдать чистоту в раздевалках.

Во время занятий

1. Не выполнять упражнения, удары, броски без тренера, а также без страховки.
2. При поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
3. Все команды на тренировке выполняются быстро (за 5 секунд), но выполнять их нужно осторожно и аккуратно.
4. Если учащийся чувствует, что какое-то упражнение ему не под силу, что оно физически для него слишком тяжёлое, он может попросить тренера снизить для него нагрузку.

5. При отработке приёмов в парах каждый учащийся должен быть очень осторожным и внимательным, чтобы случайно не причинить боль своему партнёру.

6. При отработке бросковой техники учащиеся должны знать и правильно выполнять страховку при падениях (акробатические кувырки).

7. Прежде чем сделать подсечку, подножку, подбив или бросок при их изучении и детальной отработке (равно как и в других ситуациях), необходимо сначала убедиться, что партнёр упадёт в безопасное место.

8. При возникновении малейшей боли во время проведения болевого приёма необходимо дать знать об этом своему партнёру, хлопая свободной рукой (или ногой) по нему, по себе или по полу. В этом случае партнёр обязан немедленно ослабить силу давления на ту часть тела, в котором возникла боль.

9. Учащийся должен строго и точно соблюдать правила по технике безопасности, беспрекословно и вовремя выполнять все команды тренера.

Обязательства по отношению к тренеру

1. До и после разговора с тренером занимающийся должен сделать поклон.
2. Разговаривать с тренером следует в уважительном тоне.
3. Воспрещается перебивать тренера.
4. Воспрещается разговаривать, когда говорит тренер.
5. Запрещается поворачиваться к тренеру спиной, когда он говорит.
6. Если тренер вызывает занимающегося для демонстрации приема, следует сделать поклон до и после показа.
7. Тренер не обязан отвечать на поклоны.
8. Хотя занимающемуся позволительно не соглашаться с тренером, он должен сначала выполнить задание, а обсуждать все вопросы позже.

Ответственность учеников

За нарушение данных Правил занимающиеся могут подвергаться следующим наказаниям:

1. Выполнение физических упражнений (отжимания, выпрыгивания)
2. Удаление с занятия
3. Занимающиеся, систематически не выполняющие настоящие Правила, лишаются возможности посещать занятия.

Родителям запрещается

1. Присутствовать на занятиях (за исключением показательных, открытых и совместных занятий).
2. Отвлекать тренера во время занятий с детьми.
3. Проходить без сменной обуви или бахил.

Ученик должен соблюдать гигиену и спортивный режим, ценить своё здоровье и здоровье окружающих, быть приверженцем здорового образа жизни.