# ИНСТРУКЦИЯ №1

**по технике безопасности и охране труда на занятиях кружка «Казачий рукопашный бой»**

1. **ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

1. 1.К занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности.

1.2.При проведении занятий возможно воздействие на обучающихся следующихопасных факторов:

— возможность получения травмы при прыжках, подскоках

— нарушение осанки, искривление позвоночника, при неправильном выполнении различных

 движений;

— при нарушении инструкции по ТБ

1.3.Спортивный зал должен быть обеспечен аптечкой, укомп­лектованной необходимыми медикаментамии перевязочными сред­ствами для оказания первой помощи.

1. **ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ**

2.1.Надеть спортивный костюм, обувь или амуницию для АРБ.

2.2.Проверить, нет ли в спортивном зале посторонних предметов, мешающих обучающимся при выполнении упражнений, движений.

2.3.Перед началом занятия необходимо снять часы, булавки, брошки, кольца и другие украшения, причесать волосы так, чтобы они не мешали.

2.4. К занятиям допускаются только прошедшие медицинский осмотр.

2.5. Амуниция для АРБ должна соответствовать размеру, не болтаться плотно прилегать, но не быть чрезмерно затянута.

2.6 Самостоятельно пользоваться инвентарём запрещается.

2.7 При использовании матов (в место татами) необходимо чтобы они плотно прилегали друг к другу, не было свободного пространства между матов.

**3.ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ**

3.1.Выполнять движения и упражнения приёмы только после команды преподавателя.

3.2.Внимательно слушать объяснение упражнений и правильно их выполнять.

3.3.Не выполнять упражнений, движений, способствующих искривлению позвоночника или нарушению осанки, не стоять близко друг к другу при выполнении приёмов.

3.4.Соблюдать достаточный интервал при движении по залу.

3.5.При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновения.

3.6.К поединкам (учебным и тренировочным) могут допускаться только после инструктажа по ТБ при использовании защитной амуниции.

3.7.Уметь самостоятельно контролировать своё физическое состояние, в случае необходимости обратиться к тренеру.

3.8.Не покидать рабочее место без разрешения преподавателя

**4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

4.1.При появлении во время занятий боли в руках, ногах, а так же при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

4.2. При получении обучающимсятравмы немедленно сообщить о случившемся

тренеру для оказания первой медицинской помощи.

4.3.При возникновении пожара в спортивном зале, немедленно пре­кратить занятия, по команде

преподавателя организованно, без паники покинуть помещение

4.3.Соблюдать дисциплину, выполнять все указания преподавателя

**5.ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ**

5.1.Занятие заканчивается построением, на котором подводятся итоги.

5.2.О всех недостатках, обнаруженных во время занятия, сообщите преподавателю.