Утверждаю»
Председатель Совета ИГОО «ФРБ»
И.А.Старухин\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ИНСТРУКЦИЯ
ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ РУКОПАШНЫМ БОЕМ

занимающийся обязан:
- знать правила поведения в спортивном зале, ритуал и заповеди бойца - рукопашника.
- всегда быть опрятно одетым, следить за чистотой в зале, участвовать в уборке спортзала.
- во время выполнения строевых упражнений на месте или в движении не мешать друг другу, выбирая правильный интервал и дистанцию.
- перед началом занятий или перед началом спортивного поединка делать разминку.
- на занятиях, при выполнении различных упражнений и борцовских приёмов партнёры должны страховать друг друга.
- все приёмы (броски, болевые приёмы, удержания) следует выполнять так, чтобы они были наиболее безопасны. Во время учебного боя контролировать свои действия и следовать указаниям тренера, соблюдая правила соревнований.
- при бросках смягчать падение партнёра, поддерживая его.
- при разучивании приёмов бросать партнёра от центра к краю ковра.
- не бросать партнёра, если место, где он должен упасть занято или в ближайший момент будет занято другой парой.
- хорошо ориентироваться в ситуации и перед броском оценить действия соседних пар.
- после броска не лежать долго на ковре, когда рядом борется другая пара, потому, что возможно случайное падение других занимающихся на лежащего или сидящего.
- не проводить броски за границей площади ковра, отведённой для занятий данной пары.
- проводить броски так, чтобы партнёр не мог упереться рукой или головой в ковёр.
- если противник находится в опасном положении, грозящем травмой или болезненными ощущениями, проведение приёма немедленно прекратить и принять меры выведения партнёра из опасного положения.
- во время отдыха внимательно следить за действиями товарищей и в случае возникновения опасной ситуации вовремя прийти им на помощь.
- хорошо изучить приёмы самостраховки по программе, совершенствовать их, доведя выполнение до автоматизма.
- во время проведения учебных схваток использовать капу и другое защитное оборудование. Использовать изученную технику защиты (уклоны, нырки, блокировки).
- если партнёр во время учебного боя начинает «злиться» и не контролировать свои действия, то следует попросить тренера сменить партнёра.
- в игровых упражнениях строго следовать установленных правил.
- при возникновении болезненных ощущений немедленно сообщить тренеру о своём состоянии.
- при возникновении чрезвычайных обстоятельств (пожар, землетрясение) немедленно покинуть помещение через основной или запасной выходы.
занимающемуся запрещено:
- пропускать и опаздывать на тренировки без веских на это причин
- нарушать форму одежды, определённую требованиям на занятиях или соревнованиях
- пользоваться неисправным оборудованием, инвентарём и экипировкой
- в отсутствии тренера, до начала тренировки и после её окончания бегать по ковру, кувыркаться, толкаться, кричать.
- без разрешения тренера, использовать оборудование, находящееся в зале
- выполнять упражнения на снарядах без страховки.
- выполнять броски, «втыкая» партнёра головой в ковёр
- проводить приёмы ( особенно недостаточно изученные) без плотного захвата.
- при броске упираться выпрямленной рукой в ковёр
- садиться на ковёр, если на нём занимаются другие спортсмены
- проводить приёмы на фоне общей усталости и плохого самочувствия
- без разрешения тренера вставать в строй и покидать спортивный зал