



ІНСТРУКЦІЯ

з техніки безпеки, охорони життя і здоров'я на заняттях з карате

1. Загальні положення

- 1.1. До занять з карате, незалежно від місця і часу їх проведення, допускаються всі учні після ознайомлення з відповідними умовами та правилами;
- 1.2. Кожен учень, який бере участь в занятті, зобов'язується суворо дотримуватися встановлених правил, виконувати всі розпорядження і команди інструктора, який проводить заняття;
- 1.3. За рішенням інструктора будь-який учень може бути призначений на весь час заняття або на якусь його частину, помічником інструктора, виконуючи покладені на нього інструктором обов'язки.

2. Підготовка до заняття з карате

- 2.1. Кожен, хто займається карате, повинен приготуватися до заняття заздалегідь, самостійно оцінити свою фізичну і моральну готовність. Не має сенсу приходити на заняття при поганому самопочутті або відсутності настрою на заняття.
- 2.2. Забороняється виконувати фізичні навантаження на повний шлунок - не варто приймати їжу за 1,5-2 години до початку заняття. До початку заняття обов'язково потрібно сходити в туалет - випадковий удар в наповнений шлунок, кишечник, сечовий міхур може бути виключно небезпечним для здоров'я займається. Крім того, необхідно очистити дихальні шляхи, висякатися, щоб ніщо не заважало правильному і вільному диханню.
- 2.3. До початку заняття слід перевірити готовність і цілісність карате-ги (одягу для занять) і захисної екіпіровки. Всі учні зобов'язані дотримуватися правил особистої гігієни. На занятті допускається перебувати тільки в чистій спортивному одязі (біле кімоно і пояс, відповідний кваліфікації), у виняткових випадках дозволені заняття в спеціальному взутті на низькій м'якій підшві без каблука (чешках, борцівське і т.п.). Руки, ноги, шия повинні бути чистими, нігті на руках і ногах коротко підстрижені, волосся

коротко підстрижені або зібрані з фіксацією їх гумкою. Талісмани, прикраси та інше, що носяться на пальцях, зап'ястях, щиколотках і шиї перед початком заняття повинні бути зняті, залишені в роздягальні або передані на збереження інструктору. Під час занять зі зброєю або іншим інвентарем кожен повинен використовувати особистий інвентар або зброю.

3. Техніка безпеки під час заняття

3.1. Забороняється перебувати в додзьо (залі) без дозволу інструктора, самотійно брати і користуватися спортивним, спеціальним або іншим інвентарем, перекидатися на матах, залазити і стрибати вниз з лавок, підвіконь, «шведських сходів» і спортивних снарядів;

3.2. Без відома інструктора або старшого, призначеного інструктором, заборонено відкривати вікна і двері, щоб уникнути протягу.

3.3. Забороняється без дозволу інструктора залишати додзьо під час заняття, кричати, займатися сторонніми справами, приносити предмети, що відволікають від занять.

3.4. Під час заняття категорично забороняється жувати жуйку, цукерки, приймати іншу їжу, тримати в роті будь-які сторонні предмети, тому що можна вдавитися або поранити слизову оболонку ротової порожнини.

3.5. В додзьо, роздягальнях і в інших приміщеннях не можна користуватися відкритим вогнем. У разі пожежі необхідно негайно повідомити про це інструктора, швидко, не створюючи паніки, покинути приміщення, піти в безпечне місце (на вулицю), допомогти це зробити молодшим учням і тим, хто самотійно пересуватися не в змозі.

3.6. При найменшому відчутті дискомфорту, нездужання, появи гострого болю учасник заняття повинен поставити до відома про це інструктора, попросити дозволу зробити перерву, посидіти в залі або завершити заняття і піти додому. При дуже поганому самопочутті повідомити про це інструктора для надання першої допомоги або екстреного виклику швидкої медичної допомоги.

3.7. Кожен учасник заняття повинен негайно повідомляти інструкторові, якщо комусь із товаришів на занятті стало погано, особливо у випадках, коли хворий сам це зробити не в змозі або соромиться.

3.8. Заборонено приходити на заняття в разі захворювання на простудні, інфекційні або іншими небезпечними для оточуючих захворюваннями. При підозрі на появу високої температури, виявленні свербіння, грибкових захворювань, невідомому висипання на шкірі або інших небезпечних захворювань, учасник заняття повинен негайно довести до відома про це

інструктора, самостійно (якщо в стані) покинути зал і відправитися додому або в медичний заклад для прийняття екстрених заходів.

3.9. Всі команди на занятті виконуються чітко і швидко, не допускаючи виникнення суєти і хаотичності. Займаючи своє місце в загальному строю або в вихідному для виконання вправи положенні, кожен займається повинен стежити за навколишнім оточенням, що не штовхатися, щоб не натрапити на партнерів по заняттю або спортивний інвентар.

3.10. Кожен, хто займається зобов'язаний виконувати встановлені правила побудови і поведінки при відпрацюванні Кихон (базова техніка без партнера) і Ката, дотримуватися певного інструктором інтервал і дистанцію між займаються, уникати випадкового травмування інших займаються під час виконуючи вправ, махів або ударів руками або ногами.

3.11. При виникненні у займається відчуття, що якась вправа йому не під силу, що воно фізично для нього занадто важке, він може попросити інструктора знизити для нього навантаження, пам'ятаючи проте, що в карате Шотокан тренування і розвиток власного тіла має найважливіше значення і фізична навантаження на заняттях є невід'ємною частиною системи підготовки.

3.12. При відпрацюванні прийомів в парах кожен займається повинен бути акуратним і уважним, щоб випадково не нанести травму своєму партнеру. Карате - бойове мистецтво, але це не дає привід наносити каліцтва партнерам по заняттях. Особливо контролювати свої дії необхідно при вивченні прикладної бойової техніки або небезпечних для здоров'я прийомів, здатних привести до вивихів суглобів, розтягування сухожиль і зв'язок, тріщинах або переломів кісток, удушення і так далі.

3.13. При відпрацюванні в парах кидкової техніки кожному потрібно знати і правильно виконувати страховку при падіннях, завжди пам'ятаючи про безпеку свого партнера, його страховці, забезпечуючи йому максимальну безпеку при падінні. Перш ніж зробити підсікання, підніжку, підбивши або кидок при їх вивченні і детальної відпрацювання, необхідно переконатися, що партнер впаде в безпечне місце. Треба бути впевненим у правильності виконання подібних прийомів, перш ніж їх виконувати, знати наслідки неправильного їх виконання, і якщо займається не зовсім впевнений в правильності засвоєння техніки, він повинен зайвий раз проконсультуватися у інструктора, не соромитися і попросити у нього додаткових пояснень.

3.14. При роз'ясненні інструктором нових вправ або техніки, що займаються повинні уважно слухати, не відволікатися, не заважати своїм товаришам, не переривати і не коментувати пояснення інструктора, так як всі ці дії порушують загальну дисципліну і відображаються на засвоєнні іншими учасниками занять досліджуваної техніки.

3.15. Забороняється проходити між партнерами, що стоять в парі і готуються до виконання прийомів, незалежно від того, чи варті вони в положенні уваги, готовності або вітання.

3.16. При виникненні болю під час проведення больового прийому, необхідно дати знати про це своєму партнеру, лясаючи вільною рукою (або ногою) по ньому, по собі або по підлозі. У цьому випадку партнер зобов'язаний негайно послабити силу тиску на ту частину тіла, на яку здійснюється вплив.

3.17. Під час виконання прикладних технік і прийомів кожен партнер зобов'язаний повністю контролювати себе, свою техніку і емоції. При нанесенні партнером сильних ударів або виконання ним больових прийомів, при яких він не контролює себе, необхідно його про це попередити. Якщо він це робить свідомо, негайно припинити відпрацювання техніки і повідомити про це інструктора. При умисному заподіянні своєму партнерові або комусь іншому надмірної невинновданой болю, винний відсторонюється від заняття в парах, переходить на індивідуальний план занять в розділі силовій підготовки, виконує під контролем інструктора або призначеного інструктором старшого силові вправи (віджимання від підлоги, присідання, зміцнення м'язів преса і т.п.), а до подальших занять в парах допускається тільки після повторного вивчення цих правил.

3.18. При вивченні та відпрацювання нових технік і прийомів заборонено заважати або надавати зайве опір партнерові, якщо на це немає прямих рекомендацій інструктора. На занятті важливо навчитися правильному виконанню техніки, а не показувати оточуючим свою силу - це в підсумку може призвести до травми.

3.19. При вивченні техніки захисту від зброї (ножа, палиці, пістолета і іншого) необхідно бути особливо обережним і уважним, щоб випадково не травмувати їм свого партнера або кого-небудь іншого.

3.20. Носіння окулярів дозволяється під час виконання техніки Кихон і Ката. При парній роботі і під час вільних поєдинків їх рекомендується знімати або замінити контактними лінзами.

3.21. На заняттях суворо забороняється:

3.21.1. Вести бій (поєдинок) в повний контакт без дозволу і контролю інструктора або в його відсутність;

3.21.2. Відпрацьовувати удари ногами в парах без індивідуальних захисних пристосувань - щитків на ноги (на гомілку і підйом стопи), щоб уникнути травм гомілки, за винятком вправ, спрямованих на зміцнення частин тіла.

3.21.3. Вести контактний бій з партнером без протекторів на руки (рукавички або накладки на кулаки). Крім того, під час поєдинків ми рекомендуємо використовувати для голови від випадкових сильних ударів, захист на груди і пах.

3.21.4. Одягати і носити під час тренування коштовності, амулети, талісмани або металеві предмети: сережки, ланцюги, персні, каблучки, браслети, брошки, ланцюжки, годинники, значки, шпильки, та інші колючі і ріжучі предмети, які можуть завдати поранення і травми собі і партнеру.

3.21.5. Експериментувати з партнером на предмет того, як довго він може протриматися без дихання при виконанні задушливих прийомів, витримувати больовий прийом, чи зможе він витримати сильний удар і який ефект вийде від цих та подібних дій. Такі експерименти ставити і на собі і партнерові небезпечно для здоров'я, або навіть життя.

3.21.6. Виконувати в швидкому темпі при роботі з партнером будь-які небезпечні для життя і здоров'я удари, бойові зв'язки і прийоми, попередньо не переконавшись у технічній, тактичній та моральній готовності партнера, а також без наявності контролю з боку інструктора.

3.21.7. Здійснювати складні акробатичні елементи (перекид, сальто і їм подібні) без дозволу, контролю, страховки і присутності інструктора.

3.21.8. Використовувати на заняттях бойову зброю (бойові нунчаку, ножі, сокири і так далі).

3.21.9. Виконувати кидкову техніку без дозволу, контролю та присутності інструктора, без знання методів страховки при падіннях.

4. Безпека в кінці заняття

4.1. Заняття закінчується традиційним побудовою і ритуалом, після закінчення якого після команди інструктора про завершення заняття не рекомендується вибігати з додзьо, створюючи сум'яття на виході з додзьо і на вході в роздягальню;

4.2. Приймаючи душ після заняття слід пам'ятати про заходи забезпечення стійкості на слизькій підлозі душової кімнати, підбирати комфортну температуру води;

4.3. При виході з роздягальні останній з займалися перевіряє наявність забутих речей і предметів, закрита чи в душі вода, вимикає світло.

5. Прикінцеві положення.

5.1. Кожен учень, який бере участь в заняттях повинен строго і точно дотримуватися цих Правил з техніки безпеки, беззаперечно і своєчасно виконувати всі команди інструктора, не повинен робити нічого, що може бути небезпечно для життя і здоров'я свого і оточуючих;

5.2. Учень, який порушив Правила з техніки безпеки, або навмисно завдав шкоди здоров'ю будь-кого, відсторонюється від занять з карате, несе персональну відповідальність за які впливають із його дій наслідки.

5.3. У разі недієздатності учня через свого недостатнього віку, але яке завдало шкоди здоров'ю будь-кого навмисно або з необережності, персональну відповідальність за його дії несуть його батьки (опікун).

5.4. На заняттях карате завжди необхідно пам'ятати, що життя і здоров'я - це те, що незмінно стоїть на першому місці для будь-якої людини, незалежно від її статі, віку, віросповідання.