

**«Утверждаю»
Председатель
АНО Центр единоборств «Дема»**

_____ **Н.Г. Яковлева**

Приказ № 6-ТБ от 01.02.2026

ИНСТРУКЦИЯ №5

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

**при проведении тренировочных занятий в рамках договора-оферты в
спортивных залах Центра единоборств Дема**

1. Общие требования

1.1. К тренировочным занятиям допускаются Спортсмены, прошедшие медицинский осмотр и имеющие справку из медицинской организации о допуске Спортсмена к тренировочному процессу по выбранному виду спорта. Спортивные организации и их Тренеры, оказывающие услуги в рамках договора-оферты обязаны следить за наличием справок из медицинской организации.

1.2. При проведении занятий должно соблюдаться установленное Спортивной организацией расписание тренировок. Не допускается одновременное проведение тренировочных занятий по разным видам спорта в одно время на одной площадке спортивного зала.

1.3. Вход спортсменов и их законных представителей в спортивный зал осуществляется по магнитным ключам. Присутствие родителей и других законных представителей Спортсмена в спортивном зале во время тренировочного процесса - запрещается, за исключением присутствия вышеназванных лиц по приглашению тренера Спортивной организации.

1.4. Допуск в спортивный зал и другие помещения АНО Центр единоборств «ДЕМА» посторонних лиц запрещается. На всех объектах АНО Центра единоборств Дема осуществляется Пропускной и Внутриобъектовый режим.

1.5. Тренеры Спортивных организаций и Спортсмены обязаны знать и учитывать опасные факторы при проведении занятий по своим видам спорта, в том числе следующих опасных факторов:

- занятия единоборствами и борьбой отличаются нестандартными ациклическими движениями переменной интенсивности, связанными с использованием больших мышечных усилий при активном противодействии сопернику, с преобладанием статических или динамических усилий соответствующих групп мышц;
- причинами травм могут стать падения (неумение падать и смягчать удары), ушибы позвоночника при весьма сильных бросках, травмы при удержаниях вследствие сдавливания органов брюшной полости, повреждения мышц в результате резких напряжений, а также травмы различных суставов;
- одна из самых опасных травм в борьбе – вдавливание гортани внутрь, как следствие применения удушающих приёмов, оно может сопровождаться потерей сознания;
- при болевых приёмах на руку чаще страдают предплечье и локтевой сустав, а также плечевые суставы (при заведении руки за спину);
- наиболее типичные травмы – растяжения связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, ушибы и ссадины кожного покрова тела, повреждение рёбер и надхрящницы, кровоизлияния в ушные раковины, переломы ключицы, повреждения пальцев рук и ног.
- причинами травм могут стать главным образом травмы при столкновениях, нарушении правил проведения схваток, при падениях на мокром, скользком полу или площадке, недостаточной разминки перед тренировкой.

Спортивная организация обязана своевременно информировать Спортсмена и его законного представителя о наличии опасных факторов при проведении занятий по выбранной Секции.

1.6. При проведении занятий в зале должна иметься медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми средствами для оказания первой помощи при травмах. В зависимости от специфики вида спорта Спортивные организации самостоятельно пополняют аптечку необходимыми средствами оказания первой медицинской помощи.

1.7. Тренеры и иные сотрудники Спортивной организации и Спортсмены обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения, и выходы экстренной эвакуации. При срабатывании пожарной сигнализации или задымления в помещениях, Тренер Спортивной организации обязан вывести всех Спортсменов и других людей из помещения, следуя схеме эвакуации при пожаре. После эвакуации, Тренер Спортивной организации обязан провести построение и проверку всех Спортсменов по спискам.

Во всех помещениях и спортивных залах запрещается разжигать огонь и пользоваться зажигательными предметами (спички, зажигалки, горелки). Запрещается использовать электронагревательные приборы без разрешения администрации Центра единоборств «Дема»

1.8. При каждом несчастном случае со Спортсменами Тренер Спортивной организации обязан немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить в медицинское учреждение, сообщить законным представителям Спортсмена, сообщить администрации Центра единоборств «ДЁМА».

1.9. В процессе занятий Спортсмены должны соблюдать порядок проведения тренировочных занятий, правила личной гигиены, правила вида спорта, правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила пользования спортивным оборудованием и спортивным инвентарём, соблюдать дисциплину, выполнять требования Тренера Спортивной организации.

1.10. Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящих **Правил безопасности**, привлекаются к ответственности в соответствии договором оказания услуг согласно действующей Оферте, а также в соответствии с действующим законодательством РФ.

1.11 Все Спортсмены должны быть ознакомлены с данной инструкцией до начала тренировок. Допуск Спортсменов до тренировок без ознакомления с данной инструкцией не допускается. Ответственность за ознакомление с данной инструкцией возлагается на Тренеров и руководство Спортивных организаций. Факт ознакомления фиксируется в журналах по технике безопасности.

1.12 Обеспечение выполнения данных Правил безопасности возлагается на руководство и ответственных лиц Спортивных организаций, оказывающих услуги согласно действующей Оферте.

1.13 Настоящие Правила распространяются на все спортивные залы и подсобные помещения спортивных залов АНО Центр единоборств «Дема», в которых оказывают услуги Спортивные организации согласно действующей Оферте, размещённой на сайте <https://спорт-дема.рф/>

2. Техника безопасности во время занятий

2.1. Спортивная организация обеспечивает прибытие Тренера за 15-20 минут до начала занятий. По прибытию в Спортивный зал, Тренер Спортивной организации должен обеспечить проветривание помещений, открыть все необходимые двери, проверить готовность и безопасность зала, проверить безопасность и готовность спортивного оборудования и инвентаря к тренировочному процессу.

2.2. Тренер Спортивной организации перед каждой тренировкой обязан провести построение Спортсменов, прибывших на тренировку и произвести проверку Спортсменов с отметкой в журнале.

2.3. Перед началом тренировочного занятия Тренер, или иное ответственное лицо, Спортивной организации должен лично убедиться в

надёжности крепления всего навесного и настенного оборудования и конструкций. **Особое внимание уделить проверке крепления и целостности: матов и борцовского ковра, рукоходов, канатов, турников, боксёрских мешков, шведских лестниц, накладных турников на шведских лестницах, верёвок, цепей, скамеек.** В случае выявления неисправностей, трещин, ослабленных болтов, нарушения конструкции элементов (изгибы, прогибы, продавливания) у оборудования и конструкций, исключить из тренировочного процесса данные конструкции и оборудование. Запретить использовать Спортсменам и не допускать использования Спортсменами данного оборудования и конструкций.

2. 4. Спортсменам запрещено использовать электрические приборы и электрические розетки в спортивном зале. В случае необходимости использования электроприборов и электрических розеток Спортсменом, Тренер Спортивной организации должен обеспечить безопасное использование электроприбора и электрических розеток.

2. 5. Спортсменам необходимо приходить на занятие за 7-10 минут до начала тренировочного процесса. В раздевалках соблюдать порядок и дисциплину, не допускать толчков, подножек и других воздействий на других Спортсменов в раздевалке.

2. 6. Заходить в спортивный зал Спортсменам разрешается только по приглашению Тренера.

2. 7. Приходить на занятие Спортсмену необходимо в соответствующей комфортной спортивной форме или другой форме (если это определено Тренером), которая не ограничивает движения.

2. 8. Во время проведения занятий на открытом воздухе Спортсмену и Тренеру необходимо одеваться в соответствии с погодными условиями.

2. 9. Ногти на руках и ногах Спортсменов должны быть коротко и опрятно обрезанные, чтобы не исцарапать себя и партнёра.

2. 10. Длинные волосы Спортсмена должны быть убраны мягкими уборами, запрещается использовать заколки и другие острые и твёрдые предметы для убранства волос.

2. 11. Перед тренировочным занятием Спортсмену необходимо снять с себя все предметы и украшения, которые могут травмировать себя или партнера (цепочки, перстеньки, ремни с металлическими пряжками, значки, серёжки, нательный крест, очки).

2.12. Спортсмен должен предупредить Тренера о плохом самочувствии и/или травмах перед началом занятия, или сразу после ухудшения самочувствия или получения травмы.

2.13. Спортсмен должен придерживаться дисциплины на занятии и внимательно слушать и выполнять команды Тренера.

2.14. Спортсмен и Тренер должны приступать к проведению основной части занятия лишь после проведения разминки.

2.15. Спортсмен и Тренер должны приступать к выполнению упражнений и приёмам, только после полного понимания техники их выполнения Спортсменом.

2.16. Перед изучением и выполнением бросковой техники Спортсмену необходимо выучить приемы самостраховки, чтобы не травмироваться при падениях.

2.17. Спортсмен на протяжении всего тренировочного процесса должен быть внимательным к себе и окружающим, следить за действиями других занимающихся, не допускать столкновений, не допускать проявления агрессии, гнева, грубости, неуважения к партнёру.

2.18. Спортсмену или спортсменам после падения необходимо сразу вставать, чтобы снизить риск попадания под других Спортсменов.

2.19. Броски и другие технические действия выполнять лишь на безопасном расстоянии от стен и других предметов и только от центра к краю ковра.

2.20. Болевые приёмы необходимо проводить осторожно, постепенно прикладывая усилия. После подачи партнёром условного сигнала (либо голосом, либо неоднократным хлопком по коврику или партнёру) о избыточных болевых ощущениях, немедленно прекратить действия, которые могут привести к травмированию.

2.21. Не допускать длительного выполнения удушающего приема. При выполнении удушающих приёмов необходимо помнить, что при правильно проведённом удушении партнер уже через несколько секунд может потерять сознание и не сможет подать сигнал об избыточных болевых ощущениях.

2.22. Спортсмену в случае травмы или плохого самочувствия необходимо немедленно обратиться к Тренеру.

2. 23. Запрещается выполнять (поручать выполнять) задания, которые не входят в программу подготовки Спортсмена.

2. 24. Если партнёр Спортсмена находится в опасном положении, Спортсмену необходимо прекратить выполнение упражнения немедленно.

2. 25. Опоздавшие спортсмены могут быть допущены к занятиям, только после индивидуальной разминки и разрешения Тренера.

2. 26. Запрещается выполнять следующие действия: бросков на голову; бросков с падением на противника всем телом, локтем или коленом; прыжков на лежащего противника; болевых приёмов на позвоночник; скручивание шеи; болевых приёмов на промежность, пальцы, глаза, ушные раковины; царапанья; укусов; щипковых приёмов.

2. 27. Запрещается выполнять действия, заведомо способствующие возникновению травмы (акцентированная атака в полностью незащищённую по той или иной причине часть тела, добивание противника в состоянии нокдауна, бросок противника за зоной безопасности, на канаты ринга и т. п.).

2. 28. Запрещается выполнять действия в режиме «неконтролируемой техники» (неподготовленные, спонтанные действия без учёта обстановки боя, контроля траектории атаки, её цели и степени поражения, рассчитанные на психологическое подавление противника и т. п.).

2. 29. Запрещается выполнять удары: рукой без боксёрских перчаток; открытой перчаткой; головой; в голову локтем или коленом; в затылок, в шею и горло; в позвоночник и поясницу; в пах и низ живота; в колено и голень спереди; акцентированные удары по лежащему противнику.

2. 30. При проведении тренировок в формате «круговая тренировка» Тренеру необходимо оптимально располагать станции (места выполнения упражнений), чтобы избежать столкновений спортсменов друг с другом, не допустить ударов и ушибов спортсменов о спортивный инвентарь.

3. На тренировочных занятиях запрещено:

3. 1. Осуществлять физическое воздействие, не связанное с выполнением техники и приемов по виду спорта на партнёра или других Спортсменов используя части своего тела или другие предметы как во время занятий, так и во время пребывания в раздевалках;

3. 2. Отрабатывать приемы в обуви, которая может травмировать партнера (на твердой подошве, с подковами, шнуровками, которые имеют металлические колпачки, пряжки и др.), и в одежде, которая имеет дыры,

металлические пуговицы, пряжки. Все это может привести к травмам (вывихи, переломы, царапины);

3.3. Запрещается во время тренировки жевать жвачку, конфеты и другую пищу, держать во рту любые посторонние предметы, так как можно подавиться или поранить слизистую оболочку ротовой полости;

3.4. При проведении занятия на открытом воздухе (на спортивной площадке, стадионе) запрещается отлучаться или выходить за пределы площадки, отмеченной Тренером, выполнять упражнения на опасном расстоянии от заборов, стен, скамей, заниматься на мокрой от дождя или росы траве, на мокрой от дождя почве, на которой легко поскользнуться и упасть, на наклонных участках, около деревьев и кустов, выполнять упражнения на мокрых или неисправных спортивных сооружениях.

4. Меры по предотвращению нарушений правил безопасности со стороны Спортсмена.

В случае несоблюдения Спортсменом данных Правил безопасности, Тренер обязан сделать замечание или иное предупреждение Спортсмену, а в случае неоднократного нарушения Правил безопасности или дисциплины прекратить с ним занятие, направив его в раздевалку или свободное место в спортивном зале для ожидания окончания тренировки. После окончания тренировки Тренер должен оповестить руководство Спортивной организацию и руководство Центра единоборств «ДЕМА» о нарушителе для принятия дальнейших решений в отношении Спортсмена со стороны Спортивной организации или Центра единоборств «ДЕМА».

Прекратить тренировочный процесс со Спортсменом необходимо в следующих случаях:

- Спортсмен не выполняет или отказывается выполнять правила безопасности на занятиях;
- Спортсмен систематически нарушает дисциплину на тренировочном процессе, мешает другим Спортсменам;
- Спортсмен выполняет не соответствующие плану занятий действия, которые могут привести к травме самого Спортсмена, а также могут травмировать других Спортсменов;
- Умышленное нанесение травмы другому Спортсмену;
- Умышленное причинение вреда спортивному оборудованию или инвентарю;

5. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

5.1. При возникновении повреждений на борцовском ковре или другом спортивном покрытии пола, спортивном оборудовании или в других местах проведения занятий, необходимо прекратить проведение занятий и сообщить администрации Центра единоборств «ДЕМА». Занятия разрешается

продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования.

5.2. При появлении во время занятий у Спортсмена болевых ощущений в теле, а также при плохом самочувствии Спортсмена, Тренеру необходимо прекратить занятие со спортсменом и сообщить об этом Тренеру, родителям (Законным представителям), руководству Центра единоборств «Дема».

5.3. При получении травмы Спортсменом, Тренеру Спортивной организации необходимо немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом в Спортивную организацию, родителям пострадавшего и в администрацию Центра единоборств «Дема», при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение, вызвав скорую помощь.

5.4. При возникновении пожара (при срабатывании пожарной сигнализации или наличия задымления) в спортивном зале не впадать в панику, следовать инструкциям. Руководителям Спортивных организаций и их тренерам необходимо немедленно эвакуировать всех людей из помещений через имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре в пожарную часть и администрации Центра единоборств «ДЕМА».

6. Требования безопасности по окончании занятий.

6.1. Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь.

6.2. Организованно покинуть место проведения занятий.

6.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь.

6.4. Для обеспечения порядка в раздевалках и недопущения столкновений Спортивной организации необходимо контролировать процесс переодевания Спортсменов

7. Заключительные положения

7.1. Настоящие Правила безопасности являются дополнением к Оферте и подлежат исполнению всеми сторонами Договора.

7.2. Спортивные организации, оказывающие услуги согласно действующей Оферте, могут разработать собственные инструкции по технике безопасности, дополняющие настоящие Правила безопасности.

7.3. В случае несогласия с каким-либо пунктом настоящих Правил безопасности или выявления противоречий между инструкциями Спортивной организации и настоящих Правил безопасности, руководству Спортивной организации необходимо письменно обратиться к руководству Центра единоборств Дема для согласования положений противоречащих инструкций.