**** Правила техники безопасности**

**при посещении спортивных занятий**

**секций КУДО и участии в соревнованиях*.***

**г. Липецк. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г.**

Настоящие Правила разработаны и утверждены Президиумом Федерации КУДО России и рекомендованы региональным подразделениям.

**Общие положения.**

Настоящие Правила регулируют отношения между Федерацией КУДО России, ее филиалами, спортивными клубами (секциями), тренерами (инструкторами), спортсменами (учениками) и их законными представителями (родителями).

К занятиям в секциях КУДО допускаются лица мужского и женского пола, начиная с 6 - летнего возраста, без его верхнего ограничения, ознакомленные с настоящими Правилами под роспись и обязующиеся неукоснительно их выполнять. В порядке исключения к занятиям допускаются дети, не достигшие 6 лет.

Лица, не достигшие 18-летнего возраста, допускаются к занятиям с письменного согласия двух родителей (законных представителей), также ознакомленного с настоящими Правилами под роспись.

До начала занятий тренер (инструктор) проводит собеседование с лицами, желающими заниматься в секциях КУДО, а также их законными представителями: им разъясняются основные требования к ученикам, график тренировок, необходимость прохождения регулярных медицинских осмотров и т.д. В случае согласия с предъявляемыми требованиями, ученики и их законные представители подписывают настоящие Правила, что означает их безусловное согласие с ними.

До начала занятий ученик проходит медицинское обследование с целью определения его годности к занятиям КУДО и установления возможных ограничений. Справка (заключение) сдается тренеру (инструктору), после чего ученик допускается к занятиям. За достоверность сведений, содержащихся в справке, несет ответственность ученик и его законный представитель. Медицинское обследование проводится не менее одного раза в год, а по требованию тренера и чаще.

Инструктаж по технике безопасности проводится два раза в год, а также дополнительно перед проведением семинаров и соревнований.

В случае любых отклонений в состоянии здоровья ученик или его законный представитель должны немедленно поставить об этом в известность тренера, который лично решает вопрос о возможности допуска ученика к занятиям с некоторыми ограничениями или запрещает занятия до полного выздоровления. Ученики и их законные представители не должны скрывать от тренера информацию об отклонениях в состоянии здоровья. В случае наступления неблагоприятных последствий в результате сокрытия такой информации ответственность за возможный вред лежит полностью на ученике и его законном представителе.

Ученики и их законные представители самостоятельно решают вопрос о способе прибытия к месту проведения тренировок. Ответственность тренера за жизнь и здоровье ученика наступает с момента его прибытия в спортивный зал и заканчивается его уходом из спортивного зала.

Ученики обязаны неукоснительно соблюдать настоящие Правила и исполнять все требования тренера (инструктора). В противном случае ответственность за негативные последствия неисполнения Правил и требований несет ученик и его законные представители.

В процессе учебно-тренировочного процесса ученики или их законные представители должны информировать тренера о приеме лекарственных средств и прохождении медицинско-оздоровительных процедур.

Ученику категорически запрещается употребление алкогольных и энергетических напитков накануне и после тренировок. Курение также не приветствуется.

Ученики должны поддерживать между собой товарищеские отношения, не допускать конфликтов.

Пропуск учеником занятий не приветствуется.

**Правила техники безопасности во время нахождения в спортивном зале и процессе тренировок.**

Ученик не должен принимать пищу менее чем за полтора-два часа до начала занятий.

Во время нахождения учеников в спортивном зале в отсутствие тренера им запрещается самостоятельно разминаться, организовывать спортивные игры, отрабатывать приемы, пользоваться тренажерами.

Перед началом тренировки ученик должен снять очки и все инородные предметы со своего тела (кольца, часы, серьги, браслеты и т.п.).

Во время занятий по команде тренера необходимо пользоваться защитными средствами – накладками, шлемом и т.д.

Все упражнения проводятся только с разрешения и по указанию тренера. Запрещается отвлекаться во время тренировки и отвлекать других учеников.

По первой команде тренера ученики должны прекратить занятия (остановиться и не выполнять никаких действий).

Ученики должны воздерживаться от применения приемов, причиняющих травму другому спортсмену, и контролировать свои действия (усилия) при проведении приемов. Ученик не должен терпеть боль при проведении ему приемов и в случае необходимости должен немедленно подать сигнал партнеру об остановке боя путем подачи голоса или похлопыванием его по телу или поверхности татами.

В случае получения травмы в процессе тренировки ученик должен немедленно поставить об этом в известность тренера и прекратить занятия.

Ученику запрещается отработка и демонстрация другим ученикам любых запрещенных приемов, а также их применение во время занятий с другими учениками.

Ученик может покинуть спортивный зал только с разрешения тренера.

По окончании тренировки все ученики должны прекратить занятия и покинуть спортивный зал.

Во время занятий запрещается прием пищи, вода и другие напитки употребляются только с разрешения тренера.

Ученик обязан соблюдать правила личной гигиены

ФИО. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Подпись:

ФИО. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Подпись: Дата:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20­­­\_\_\_ г.