**Департамент физической культуры и спорта города Москвы**

# РОО «МОСКОВСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ АЙКИДО-АЙКИКАЙ»

117296, г.Москва, ул. Молодёжная, д.6. Тел. +7-926-011-01-62

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Первый заместитель руководителя Департамента

физической культуры и спорта города Москвы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.А. Гуляев

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2012 г.

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Президент Региональной общественной организации

«Московская федерация айкидо-айкикай»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.В. Золотарёв

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2012 г.

**Инструкции**

**по технике безопасности для членов**

**РОО «МОСКОВСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ АЙКИДО-АЙКИКАЙ»**

1. **Требования безопасности при проведении занятий и спортивных мероприятий по Айкидо**

**1. Общие требования безопасности**

1.1. К занятиям и спортивным мероприятиям по Айкидо допускаются спортсмены, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. Занимающиеся Айкидо обязаны соблюдать Правила поведения в Додзё, установленные Клубом.
1.3. Участники спортивных мероприятий по Айкидо обязаны соблюдать правила их проведения.
1.4. При проведении занятий и спортивных мероприятий по Айкидо возможно воздействие на их участников следующих опасных факторов:
- травмы с использованием неисправных спортивных снарядов и оборудования (бокены, танты, татами и пр.);
- травмы при падении на татами;
- травмы при столкновении или нахождении рядом других участников мероприятий;
- проведение занятий спортивных мероприятий по Айкидо без разминки.
1.5. Занятия и спортивные мероприятия по Айкидо необходимо проводить в специальной спортивной одежде (кейкоги и хакама для старших учеников). Категорически запрещается наличие на спортсменах каких-либо украшений. Ногти на руках и на ногах спортсменов должны быть коротко отстрижены и подпилены.
1.6. При проведении занятий и спортивных мероприятий по Айкидо в зале должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
1.7. О каждом несчастном случае с занимающимися и участниками спортивных мероприятий по Айкидо немедленно сообщить тренеру и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение. При неисправности спортивного инвентаря и оборудования занятия и мероприятие прекратить и сообщить об этом тренеру.
1.8. Во время занятий и спортивных мероприятий по Айкидо участникам категорически запрещается курить, употреблять наркотические вещества и алкогольные напитки.

1.9. Категорически запрещается приступать к занятиям или участвовать в спортивных мероприятиях по Айкидо при незаживших травмах и общем недомогании.

1.10. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

**2. Требования безопасности перед началом занятий и мероприятий по Айкидо**

2.1. Надеть спортивную форму (кейкоги и хакама).

2.2. Принять душ и проверить длину ногтей, при необходимости опилить их, длинные волосы убрать в хвост или заколоть безопасными заколками.
2.3. Проверить исправность и надежность установки спортивного инвентаря и укладки татами.
2.4. Провести разминку (не менее 10 минут).

 **3. Требования безопасности во время занятий мероприятий**3.1. Начинать занятия и спортивные мероприятия по Айкидо и заканчивать их только по сигналу (команде) тренера или ведущего (главного судьи).
3.2. Не нарушать правила поведения в Додзё, строго выполнять все команды тренера.

3.3. Избегать столкновений с другими спортсменами, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам.
3.4. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

 **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**
4.1. При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить занятия и мероприятия и сообщить об этом тренеру. Мероприятия продолжать только после устранения неисправности или замене спортивного инвентаря и оборудования.
4.2. При плохом самочувствии прекратить занятия и участие в мероприятии по и сообщить об этом тренеру.
4.3. О получении травмы спортсменом немедленно сообщить тренеру и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

**5. Требования безопасности по окончании занятий и спортивных мероприятий по Айкидо**

5.1. Проверить по списку наличие спортсменов.
5.2. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование.
5.3. Снять форму и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

1. **Требования безопасности при проведении учебно-тренировочных сборов (УТС) по Айкидо**

**1. Общие требования безопасности**

1.1. К УТС по Айкидо допускаются спортсмены, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья .

1.2. Участники УТС по Айкидо обязаны строго соблюдать распорядок дня и своевременно выполнять распоряжения руководителя, инструктора, тренера.

1.3. Участники УТС по Айкидо на соревнования, семинарские и практические занятия следует являться в соответствующей одежде, по указанию тренера.

1.4. Руководитель команды обязан следить за соблюдением правил по безопасности участников с момента выезда и до прибытия обратно.

1.5. За соответствие проводимых мероприятий требованиям безопасности обязан следить руководитель по безопасности, согласно правилам безопасности проведения УТС.

1.6. Ответственность за оборудование, квалификацию участников и безопасность при проведении мероприятия несут руководители и участники команд.

1.7. При несчастном случае руководитель обязан немедленно сообщить об этом руководителю УТС.

1.8. Все участники УТС по Айкидо обязаны соблюдать Правила поведения в Додзё.
1.9. При проведении УТС по Айкидо возможно воздействие на их участников следующих опасных факторов:
- травмы с использованием неисправных спортивных снарядов и оборудования (бокены, танты, татами и пр.);
- травмы при падении на татами;
- травмы при столкновении или нахождении рядом других участников мероприятий;
- проведение занятий Айкидо без разминки.

1.10. На территории проведения мероприятий следует поддерживать чистоту и порядок, соблюдать все меры по охране природы.

1.11. Не допускается разведение костров в лесу, а также порубки леса без разрешения руководителя.

1.12. Забор воды для питья и приготовления пищи производится в специально установленных местах.

1.13. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда. В случае грубого нарушения техники безопасности руководство УТС по Айкидо имеет право наложить взыскание на участника вплоть до его отчисления.

**2.** **Обязанности руководителя УТС по Айкидо**

2.1. Перед выездом на мероприятия руководитель команды должен проверить соответствие одежды, обуви и личного снаряжения участников тем условиям, в которых предстоит действовать команде.

2.2. Обеспечить выполнение санитарно-гигиенических норм в условиях размещения команд.

2.3. Руководитель команды несет ответственность за достоверность документации предоставленной руководителю УТС, медицинского допуска и исправность оборудования и снаряжения.

2.4. При передвижении в период проведения мероприятия руководитель обязан внимательно следить за составом команды.

2.5. Отсутствие кого-либо из участников по неизвестной причине должно рассматриваться как чрезвычайное происшествие, требующее принятия срочных розыскных мер.

2.6. Довести до участников содержание данной Инструкции.

**3.** **Обязанности участников УТС по Айкидо**

3.1. Каждый участник УТС обязан изучить настоящую Инструкцию и руководствоваться ею.

3.2. Неукоснительно выполнять все указания руководителя УТС и заместителя руководителя.

3.3. Немедленно докладывать руководителю обо всех расстройствах здоровья.

3.4. Оказать помощь во время проведения мероприятия участнику, получившему травму, сообщить о нем руководителю.

3.5. Категорически запрещается выбрасывать бытовые и пищевые отходы в не отведенные для этой цели места.

3.6. При передвижении по городу строго соблюдать правила поведения на дорогах с автомобильным движением, рельсовым транспортом, пересадке с различных видов транспорта. Участники УТС ни в коем случае не должны вести себя агрессивно по отношению к общественности, не нарушать общественный порядок и правила поведения в общественных местах.

**4. Требования безопасности перед началом тренировок по Айкидо на УТС по Айкидо**

4.1. Надеть спортивную форму (кейкоги и хакама).

4.2. Принять душ и проверить длину ногтей, при необходимости опилить их, длинные волосы убрать в хвост или заколоть безопасными заколками.
4.3. Проверить исправность и надежность установки спортивного инвентаря и укладки татами.
4.4.Провести разминку.

**5. Требования безопасности во время тренировок по Айкидо на УТС по Айкидо**

5.1. Начинать тренировку по Айкидо и заканчивать их только по команде тренера.

5.2. Не нарушать правила поведения в Додзё, строго выполнять все команды тренера.

5.3. Избегать столкновений с другими спортсменами, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам.
5.4. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

 **6. Требования безопасности в аварийных ситуациях**
6.1. При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить тренировку и семинарские занятия и сообщить об этом тренеру. Мероприятия продолжать только после устранения неисправности или замене спортивного инвентаря и оборудования.
6.2. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.
6.3. О получении травмы спортсменом немедленно сообщить руководителю УТС, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

**7. Требования безопасности по окончании тренировок по Айкидо на УТС по Айкидо**

7.1. Проверить по списку наличие спортсменов.
7.2. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование.
7.3. Снять форму и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

7.4. В случае проведения тренировки или семинара на открытой площадке, участники и тренеры должны внимательно осмотреть всех для обнаружения и удаления на теле клещей.

1. **Требования безопасности при проведении  по Айкидо во время нахождения спортсменов в поездках**

**1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ.**

1.1. К проезду допускаются спортсмены, с которыми проведен инструктаж по технике безопасности при пользовании общественным наземным транспортом, метрополитеном, железнодорожным транспортом, воздушным транспортом при следовании на спортивные мероприятия и учебно-тренировочные сборы.

1.2. При поездках на общественном транспорте необходимо соблюдать правила безопасности граждан на транспорте, правила санитарии и личной гигиены.

1.3. Перед поездкой получить у тренера (руководителя группы) маршрут следования к месту проведения спортивного мроприятия или УТС. Не допускается отклонение от маршрута следования спортсменами или группой спортсменов.

1.4. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру (руководителю группы).

1.5. Спортсмены, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

**2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД ПОЕЗДКОЙ .**

2.1. Пройти соответствующий инструктаж

2.2. Подготовить необходимый багаж, сложить его аккуратно и компактно.

2.3. Надеть одежду и обувь, соответствующую погодным условиям.

2.4. Разместить багаж в соответствии с указанием руководителя

2.5. Занять посадочные места.

**3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ПОЕЗДКИ .**

3.1. Соблюдать дисциплину, выполнять все указания руководителя.

3.2. Соблюдать правила личной гигиены, своевременно информировать руководителя группы об ухудшении состояния здоровья или травмах.

3.3. Запрещается:

- провозить в поездках легковоспламеняющиеся и взрывчатые вещества;

- курить;

- распивать спиртные напитки (в том числе пиво).

- самовольно без надобности останавливать транспортное средство.

3.4. При следовании к месту проведения мероприятия пешком или наземным транспортом спортсмены обязаны выполнять требования действующих в РФ Правил дорожного движения.

3.5. При следовании автотранспортом не ходить по салону автобуса во время его движения, не выходить на проезжую часть во время остановок для отдыха.

3.4. При следовании железнодорожным транспортом производить посадку в вагоны только после полной остановки поезда. Выход из вагонов и посадку в них необходимо производить только со стороны перрона или посадочной платформы.

3.5. При следовании авиатранспортом следовать правилам безопасности для пассажиров на борту воздушных судов согласно Воздушного кодекса РФ

**4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

4.1. При получении травмы устранить воздействие опасного фактора, оказать первую медицинскую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководителю поездки, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4.2. При аварии строго выполнять распоряжения руководителя группы.

**5. Требования безопасности по окончании поездки.**

5.1. Взять свой багаж.

5.2. Принять участие в перекличке группы.

5.3. Покинуть авиа-жд-авто- вокзал только после разрешения руководителя.

5.4. По дороге домой соблюдать установленные правила дорожного движения.