**ИНСТРУКЦИЯ  
ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЕДИНОБОРСТВАМИ.**

**Занимающийся обязан:**

- знать правила поведения в спортивном зале, ритуал и заповеди бойца.

- 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.**