

Инструкция по технике безопасности на тренировочных занятиях по фехтованию

Заниматься на тренировках по фехтованию можно только тем Членам Клуба, которые имеют разрешение врача по состоянию своего здоровья и соответствующую медицинскую справку, разрешение на посещение тренировок своих родителей или опекунов.

Приступать к занятиям Член Клуба может только после того, как ознакомится с Правилами Клуба (Центра фехтования), в том числе и с настоящей Инструкцией по технике безопасности, и поставит свою подпись о своем согласии и готовности их не нарушать. Также, подпись о согласии на участие в тренировках своего ребенка должны поставить и его родитель (опекун).

Основные требования

1. Каждый Член Клуба должен подготовиться к тренировке заранее: нежелательно есть за 1.5 - 2 часа до начала тренировок, тренироваться на полный желудок очень вредно для организма. Обязательно нужно сходить в туалет до тренировки. Необходимо также высморкаться. Чтобы ничего не мешало свободному и правильному дыханию. Во избежание травм на руках и ногах ногти должны быть коротко и аккуратно подстрижены.

2. Запрещается входить в зал без разрешения Тренера Клуба, самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарём, залезать и прыгать вниз со скамеек, стульев, спортивных снарядов. Нельзя без разрешения покидать спортивный зал во время тренировки, кричать. Заниматься посторонними делами, приносить предметы, игрушки, отвлекающие от занятий, а также баловаться электроприборами и светом.

3. Запрещается пользоваться в здании и около него открытым огнем. В случае пожара необходимо немедленно сообщить об этом Тренеру или администратору Клуба и быстро, но, не создавая паники покинуть помещение или здание уйти в безопасное место (на улицу) и помочь это сделать тем, кто самостоятельно передвигаться не может.

4. При малейшем недомогании Член Клуба должен сообщить об этом Тренеру. В зависимости от самочувствия Члена Клуба, он может покинуть тренировку, либо попросить вызвать Бригаду скорой медицинской помощи.

5. Никто не должен приходить на тренировку, если он болен простудным, инфекционным или другим опасным для окружающих заболеванием. При появлении у Члена Клуба высокой температуры, обнаружении у него грибковых заболеваний, неизвестном высыпании на коже, занимающийся самостоятельно (если он в состоянии) должен немедленно покинуть зал и отправиться домой для принятия экстренных мер, предупредив об этом Тренера.

6. Все команды на тренировке должны выполняться быстро, но выполнять их нужно осторожно и аккуратно. Занимая свое место в строю, нельзя толкаться, ставить подножки и т.п., чтобы не сбить своих товарищей с ног.

7. Необходимо выполнять правила построения и поведения. Соблюдать определенный Тренером интервал и дистанцию между занимающимися, чтобы случайно не задеть соседа во время тренировки, выполняя упражнения, махи.

8. Если Член Клуба чувствует, что какое—то упражнение ему не под силу, что оно для него слишком физически тяжелое, он может попросить Тренера снизить для него нагрузку.

9. При обработке упражнений в парах, каждый Член Клуба, должен быть осторожным и внимательным, чтобы случайно не причинить боль своему партнеру. Если Член Клуба в чем-то не совсем уверен необходимо лишний раз проконсультироваться у своего Тренера. Попросить у него дополнительных объяснений.

10. При объяснении Тренером новых упражнений, Члены Клуба обязаны внимательно слушать, не отвлекаться, не мешать другим Членам, а также не прерывать и комментировать объяснения Тренера, так как все эти действия нарушают общую Дисциплину и отражаются на усвоении Членами Клуба изучаемой техники.

11. При нанесении партнером сильных уколов-ударов, при которых он не контролирует себя необходимо его об этом предупредить. Если он делает это сознательно и умышленно немедленно сообщить об этом Тренеру. При умышленном причинении вреда своему партнеру виновный отстраняется от тренировки, отжимается в качестве наказания. А также публично извиняется перед своим партнером за недостойное поведение. В случае отказа Члена Клуба выполнять данное Дисциплинарное требование он отстраняется от тренировки до конца занятия.

12. Ношение учениками каких-либо украшений, талисманов, религиозных атрибутов на шее. В ушах пирсинга и т.п. на тренировках категорически запрещается, во избежание возможного травмирования своего партнера, а также случайной потери, поломки данных предметов во время занятий.

13. Члены Клуба обязаны соблюдать правила личной гигиены. Во время тренировки допускается находиться только в чистой спортивной одежде, спортивной обуви на низкой мягкой подошве без каблука. Руки, ноги, шея должны быть чистыми. Волосы коротко подстрижены или собраны в пучок с фиксацией их резинкой.

Строго запрещается

Приносить и использовать на занятиях холодное оружие

Дополнительно

1. Член Клуба обязан строго соблюдать Правила по технике безопасности беспрекословно и вовремя выполнять все команды Тренера, и не делать ничего опасного для жизни и здоровья, и что могло бы привести его самого, партнера, или окружающих Членов Клуба к травме.

2. Член Клуба, нарушивший Правила по технике безопасности или намеренно нанесший ущерб здоровью кого-либо, несет персональную ответственность за последствия своих действий.

3. Вслучае, недееспособности Члена Клуба по причине своего недостаточного возраста. Но причинившего ущерб здоровью кому—либо умышленно или по неосторожности, персональную ответственность за его действия несут его родители (опекуны).