



## ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ АЙКИДО ДЛЯ СТУДЕНТОВ ФАР, ФАММО.

К занятиям айкидо допускаются лица, предъявившие медицинскую справку, с допуском на занятия айкидо (борьба, единоборства).

Перед началом занятий взрослый ученик обязан ознакомиться с настоящей Инструкцией и поставить свою подпись, подтверждающую согласие с Инструкцией. Несовершеннолетние ученики также должны быть ознакомлены с Инструкцией, подпись за них ставят их родители.

Все ученики обязаны соблюдать правила личной гигиены. Иметь с собой сменную обувь. На тренировке находиться в чистом кейкоги. Во избежание травм, на руках и ногах ногти должны быть аккуратно подстрижены. Все предметы, способные нанести травму (украшения, цепочки, крестики, заколки и т.п.) должны быть сняты.

1. Запрещается входить в зал без разрешения инструктора, самостоятельно брать и использовать спортивный инвентарь.
2. Если во время занятия возникает необходимость уйти с татами, ученик должен обратиться к инструктору за разрешением.
3. При малейшем недомогании (боли, ссадине) ученик должен подойти к инструктору и рассказать о плохом состоянии или о получении травмы. Инструктор должен немедленно связаться с родителями и вместе с ними принять решение или об экстренном вызове врача, или об отправке ученика домой, или о продолжении тренировки в щадящем режиме. Ученики должны немедленно сообщать Тренеру, если кому-то из товарищей на тренировке стало плохо или при возникновении несчастного случая.
4. На разминке, при выполнении укеми или отработке технических приемов ученики должны соблюдать дистанцию, чтобы случайно не задеть занимающихся рядом.
5. Начинать и завершать выполнение различных упражнений и технических приемов ученики должны только по команде инструктора.
6. Выполнять следует ТОЛЬКО те упражнения и техники, которые предлагает инструктор.
7. Ученики должны выполнять техники или упражнения только в пределах татами, на расстоянии не менее одного метра от его края и соблюдать осторожность во время тренировки с целью предотвращения удара о стены или столбы.
8. Если ученик чувствует, что выполнение того или иного технического приема слишком тяжело для него, он обязан обратиться к инструктору с просьбой о снижении нагрузки.
9. При отработке приёмов в парах, каждый ученик должен быть очень осторожным и внимательным, чтобы случайно не причинить излишнюю боль своему партнёру и, тем более, не нанести ему травму. Особенно внимательным необходимо быть при изучении болевых контролей, технических приемов направленных против естественного сгиба суставов, удушающих приемов и других элементов айкидо, способных привести к травме.

10. При отработке бросковой техники ученики должны хорошо знать и правильно выполнять укеми и всегда обеспечивать максимальную безопасность своему партнеру.
11. Во избежание возможных травм, ученики должны вставать с татами сразу после выполнения укеми (страховки).
12. При возникновении малейшей боли во время проведения болевого приёма, необходимо дать знать об этом своему партнёру, хлопая свободной рукой (или ногой) по нему, по себе или по полу. В этом случае партнёр обязан немедленно ослабить силу давления на ту часть тела, в котором возникла боль.
13. При нанесении партнёром слишком сильных ударов или при слишком болезненном выполнении им болевых приёмов, необходимо его об этом предупредить. Если партнер продолжает делать это сознательно – немедленно сообщить об этом инструктору. При умышленном причинении боли, виновный отстраняется от тренировки. При повторном нарушении ученику запрещается посещать тренировки в ФАР, ФАММО.
14. Ношение очков разрешается, однако во время отработки технических приемов их необходимо снимать или заменять контактными линзами.
15. Запрещается:
- 15.1 Наносить слишком сильные или быстрые удары, на которые партнер не может правильно среагировать.
- 15.2 Выполнять слишком сильные захваты с целью демонстрации своего превосходства в силе.
- 15.3 Выполнять технические действия в слишком быстром для партнера темпе, при котором партнер не успевает выполнить правильную страховку.

16. Категорически запрещается:

- 16.1 Использовать на тренировках реальное оружие. Для отработки разделов танто дори и кен дори и дзе дори в детских и подростковых группах разрешается использовать мягкие поролоновые муляжи, во взрослых группах деревянные танто, бокен и дзе.

Ученик, нарушивший настоящую Инструкцию по технике безопасности, несет персональную ответственность за действия повлекшие травмы партнера или его самого.

На занятиях по айкидо необходимо помнить, что жизнь и здоровье всегда стоят на первом месте.

Инструктаж по Технике Безопасности для новых учеников проводится на первом занятии и повторяется минимум один раз в год с оформлением всех необходимых документов.

Дополнительный инструктаж по технике безопасности обязательно проводится перед каждым межрегиональным, всероссийским и международным семинаром ФАР, ФАММО.

## ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ДОДЗЕ ФАР, ФАММО

### ДО ТРЕНИРОВКИ:

Перед тем, как войти в додзё (тренировочный зал), ученику необходимо сделать поклон в сторону (лицевая сторона додзё) затем подойти к краю татами, тапочки поставить в один ряд с другими пятками к татами, сесть в положение «сейдза» и ещё раз сделать поклон на шомэн.

### ПОЗИЦИЯ ДЛЯ ПОКЛОНА:

Сядьте на колени так, чтобы между Вашими коленями могли поместиться два Ваших кулака. Положите руки на татами перед собой так, чтобы большие и указательные пальцы обеих рук образовывали треугольник.

#### НАЧАЛО ТРЕНИРОВКИ:

Когда инструктор, проводящий тренировку, входит в додзё, ученикам необходимо сидеть на одной линии на краю татами лицом к шомэн.

Ученики вместе с инструктором делают поклон шомэн, затем инструктор поворачивается лицом к ученикам, и они делают поклон друг другу со словами приветствия: «О-негаи-шимас».

#### ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ:

Перед и после исполнения техники необходимо поклоном поблагодарить своего партнера.

Если во время тренировки инструктор подошел к вам и сделал какие-то замечания, необходимо поклониться ему после окончания объяснения.

Если инструктор работает с Вашим партнером, лучше сидеть на татами в положении «сейдза».

Если Вы опоздали к началу тренировки, необходимо прежде, чем войти на татами, дожидаться пока инструктор не закончит объяснение и не разрешит Вам присоединиться.

Если Вы хотите покинуть додзё до конца тренировки, необходимо дожидаться пока инструктор не закончит объяснение и не разрешит Вам покинуть зал.

#### ОКОНЧАНИЕ ТРЕНИРОВКИ:

Все вместе с инструктором садятся в положение «сейдза» лицом к шомэн и делают поклон, затем инструктор поворачивается лицом к ученикам, и они делают поклон друг другу со словами: «Аригато годзаимасшта».

Перед выходом из додзё необходимо ещё раз стоя сделать поклон в сторону шомэн.

Я (нижеподписавшийся) подтверждаю, что прошел инструктаж по технике безопасности и ознакомлен с правилами поведения в тренировочном зале. Я не имею медицинских противопоказаний для занятий по айкидо (справку от врача с допуском на занятия айкидо (борьбой, единоборствами) прилагаю).

Я осознаю, что айкидо является контактным травмоопасным видом боевого искусства. В случае получения травмы или ущерба по случайности или неосторожности в процессе тренировки, я не стану предъявлять претензий организаторам и инструкторам общественного объединения «Федерации Айкидо России» (ООО «ФАР»), межрегиональной физкультурно-спортивной общественной организации «Федерация Айкидо» (МФСОО «Федерация Айкидо», Федерация Айкидо Москвы и Московской области, ФАММО).

ООО «ФАР», ФАММО оставляют за собой право отказать в членстве в ФАР, ФАММО и соответственно в участии в тренировочном процессе любому из граждан без объяснения причин отказа.