

Правила поведения и техника безопасности

при проведении физкультурно-оздоровительных занятий по смешанным единоборствам

Действуют с 01.09.2025

1. Статус документа и связь с Общими правилами

- 1.1. Настоящие Правила являются обязательным приложением к Общим правилам оказания физкультурно-оздоровительных услуг Исполнителя (далее — «Общие правила») и применяются ко всем занятиям по ММА и ОФП для детей и взрослых.
- 1.2. Термины Исполнитель, Заказчик, Воспитанник, Абонемент, Медицинское подтверждение используются в значениях Общих правил.
- 1.3. При противоречии настоящих Правил и Общих правил применяются Общие правила. В части неурегулированных вопросов стороны руководствуются Общими правилами и законодательством РФ.
- 1.4. Актуальная редакция Правил публикуется на Сайте. Исполнитель вправе изменять Правила путём размещения новой редакции на Сайте с уведомлением Заказчиков согласно Общим правилам.

2. Цели и общие принципы безопасности

- 2.1. Цели: (а) профилактика травматизма; (б) единый стандарт поведения в зале; (в) соблюдение медицинских допусков и ограничений.
- 2.2. Принципы: приоритет здоровья и безопасности над соревновательными задачами; постепенность нагрузок; строгое соблюдение методики; обязательность индивидуальной экипировки; уважение к тренеру и партнёрам.

3. Дисциплина и поведение в зале

- 3.1. В зал допускаются только Воспитанники, записанные на тренировку по расписанию. Родители (законные представители) находятся в зоне ожидания и не вмешиваются в тренировочный процесс, за исключением экстренных случаев по просьбе тренера.
- 3.2. Запрещены любые проявления агрессии вне тренировочного задания, буллинг, словесные оскорбления, опасные шутки и «вольные схватки» без команды тренера.
- 3.3. На ковре/ринге запрещено: жевательная резинка, еда, стеклянная тара, посторонние предметы. Допускаются только закрытые бутылки с водой.
- 3.4. Гигиена ковра: на мат выходят босиком или в чистых борцовках/рестлинг-обуви только для ковра. В раздевалке - шлёпанцы. Уличная обувь в зал и на ковёр не допускается.
- 3.5. Личные вещи хранятся в предназначенных местах. Деньги и ценные вещи сдаются тренеру на хранение по желанию Воспитанника. За забытые вещи действует порядок Общих правил.
- 3.6. Нарушение дисциплины влечёт меры воздействия вплоть до временного отстранения или расторжения договора по правилам Общих правил.
- 3.7. Покидать тренировочную площадь или спортивный зал допускается только с разрешения тренера.
- 3.8. Воспитанники обязаны бережно относиться к спортивному инвентарю, оборудованию и имуществу клуба, немедленно сообщать о выявленных повреждениях.

4. Медицинские допуски и самоконтроль

- 4.1. Допуск к занятиям осуществляется на основании Медицинского подтверждения в соответствии с Перечнем медицинских противопоказаний к тренировкам (ММА/ОФП) Исполнителя.
- 4.2. Первое пробное занятие может быть проведено на основании заверения Заказчика об отсутствии противопоказаний; далее Заказчик в срок, установленный Общими правилами, предоставляет Медицинское подтверждение.
- 4.3. Временный недопуск: при признаках ОРВИ, повышенной температуре, выраженном кашле/насморке, инфекционных кожных высыпаниях, конъюнктивите, свежих травмах, головокружении, а также при отсутствии обязательной экипировки тренер вправе не допустить к тренировке.
- 4.4. Возврат после болезни/травмы - только после окончания срока медотвода и (при необходимости) повторного Медицинского подтверждения.
- 4.5. Воспитанник обязан немедленно сообщать тренеру о болевых ощущениях, дискомфорте, травме, затруднённом дыхании, головокружении, ухудшении самочувствия.
- 4.6. Запрещено: любые экстремальные и опасные для здоровья практики снижения веса (обезвоживание, сауна/плёнка перед тренировкой, «сгонка веса»). Для несовершеннолетних любые «весогонки» запрещены.

- 4.7. При наличии индивидуальных средств (ингалятор, автоинъектор и т. п.) они должны быть при Воспитанике; родитель/Заказчик обеспечивает обучение пользованию. Персонал оказывает помощь только в объёме первой помощи и вызова скорой.

5. Экипировка и внешний вид

- 5.1. Базовый комплект для занятий: удобная спортивная форма (шорты/леггинсы, рашгارد/футболка), борцовки (при необходимости), полотенце, бутылка воды.
- 5.2. Обязательная индивидуальная защита для контактных элементов и спаррингов (включая учебные):
- шлем;
 - капа;
 - перчатки (ММА-перчатки для отработки техники, боксерские 14–16 унций — для спаррингов с акцентом в стойке);
 - защита голени;
 - защита паха;
 - для девушек — защита груди (по показаниям).
- 5.3. Перед занятием: ногти коротко острижены; сняты часы/украшения/пирсинг; длинные волосы убраны; при брекетах - только с капой (мягкая рекомендована).
- 5.4. Чистота экипировки обязательна. Повреждённая или загрязнённая экипировка не допускается.
- 5.5. Тренер вправе не допустить к занятию/спаррингу при отсутствии любой позиции из обязательной защиты.

6. Требования безопасности перед началом занятий

- 6.1. Прибыть в зал за 10–15 минут до начала, не употребляя пищу не менее чем за 1,5–2 часа до тренировки; предварительно посетить туалет, высморкаться, снять жевательную резинку.
- 6.2. Проверить исправность личной экипировки (шлем, перчатки, футы, щитки, бандаж) и отсутствие посторонних предметов в карманах.
- 6.3. В зал входить только по разрешению тренера; самостоятельно не трогать спортивный инвентарь, не залезать на оборудование и не выполнять акробатические элементы без указания тренера.
- 6.4. Опоздавшие начинают занятие после индивидуальной разминки и только с разрешения тренера.

7. Требования безопасности во время занятий

- 7.1. Обязательна полноценная разминка под руководством тренера; без разминки к выполнению технических элементов не допускается.
- 7.2. Соблюдать заданный интервал и дистанцию, контролировать амплитуду движений, особенно при махах и ударах, чтобы не задеть соседа.
- 7.3. При работе в парах выполнять приёмы аккуратно; по первому сигналу партнёра («стоп», хлопок, поднятая рука) немедленно прекратить действие.
- 7.4. Спарринги проводятся только в полной защитной экипировке и под непосредственным контролем тренера; запрещён «полный контакт» без разрешения тренера.
- 7.5. Запрещается жевать, пить сладкие напитки, использовать мобильные телефоны, покидать зал без разрешения.
- 7.6. При появлении недомогания, боли, головокружения, острой или режущей боли во время растяжки немедленно сообщить тренеру и прекратить упражнение.
- 7.7. Никаких экспериментов с силами удара, задержкой дыхания, применением опасной техники без указания тренера не допускается.
- 7.8. Сигналы безопасности в партере и стойке
- При болевом/удушающем - тап-аут (несколько раз похлопать по партнёру/ковру) или громко сказать «Стоп». Партнёр обязан немедленно прекратить действие и отпустить захват.
 - Тренер вправе досрочно остановить любой эпизод, если видит риск травмы, перегрузки или несоблюдение методики.

8. Требования безопасности по окончании занятий

- 8.1. Выполнить разминку и упражнения на растяжку под руководством тренера; о любых болевых ощущениях сразу сообщить.
- 8.2. Аккуратно вернуть спортивный инвентарь и защитное снаряжение на место хранения; при выявлении поломок или дефектов уведомить тренера.
- 8.3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом, при возможности принять душ; покинуть зал организованно, не толкаясь.
- 8.4. Воспитаник обязан сообщить тренеру и родителям о появлении боли или недомогания в течение 24 часов после занятия.

9. Спарринги и контактные элементы

- 9.1. Спарринги проводятся **только** с разрешения и под непосредственным контролем тренера, с обязательной защитой и в соответствии с возрастной группой и уровнем подготовки.
- 9.2. Для групп до 12 лет - только учебный «лёгкий контакт» без акцента в голову, без нокадаунов/нокаутующих действий.
- 9.3. Для 13–17 лет - контакт ограниченной жёсткости; **запрещены** удары в голову в полную силу, нокаутующие действия и любые поздравления силой («добивания»). Обязательны шлем и капа; для девочек - защита груди (по показаниям).
- 9.4. Для взрослых - уровень контакта согласуется с тренером (light/medium/hard). Любой участник вправе потребовать снижения контакта или прекращения раунда без объяснений.
- 9.5. Удушающие и болевые допускаются **только** в объёме учебной отработки. Для несовершеннолетних **запрещены**: рычаги на шею/позвоночник, скрутки шеи, все варианты «песк крапк», скрутки колена и стопы с вращательным компонентом (heel hook, toe hold и аналоги), болевые с рывком, «спайки» (выведение на голову/шейный отдел).
- 9.6. **Запрещены в любом возрасте**: тычки пальцами в глаза, укусы, удары/давление на горло, удары в пах, затылок и позвоночник, захваты/изломы малых суставов пальцев, броски «на голову», умышленные удары головой, захват за одежду/экипировку с целью травмирования.
- 9.7. Любое нарушение требований п. 9.5–9.6 рассматривается как грубое нарушение техники безопасности и влечёт немедленное прекращение эпизода и дисциплинарные меры.

10. Организация пространства и инвентаря

- 10.1. Разметка и зоны безопасности вокруг ковра/ринга поддерживаются свободными. Скамейки/бутылки/сумки размещаются вне опасной зоны.
- 10.2. Перед началом занятия тренер осматривает покрытие, крепления, инвентарь; при обнаружении дефектов инвентарь не используется.
- 10.3. Обработка ковра и санобработка помещений проводятся по графику; при подозрении на инфекционные кожные заболевания Воспитанник не допускается до полного выздоровления (медсправка).

11. Возрастные особенности

- 11.1. Дети 5 - 6 лет: только игровые и ОФП-модули без спарринга.
- 11.2. Дети 7 - 12 лет: техника, координация, базовая акробатика, партер без болевых/удушающих; учебный лёгкий контакт.
- 11.3. Подростки 13 - 17 лет: допускаются ограниченные по силе спарринги с обязательной защитой; болевые - только под полным контролем тренера, без вращательных компонентов на коленный/голеностопный сустав и без нагрузок на шейный отдел.

12. Антидопинговые и этические требования

- 12.1. Запрещается употребление допинга, психоактивных веществ, алкоголя и никотина. Принимающие по назначению врача препараты обязаны уведомить тренера при риске влияния на нагрузку.
- 12.2. Фэйр-плей: уважение к партнёру, тренеру и сопернику; запрет на унижение достоинства и дискриминацию по любому признаку.

13. Порядок действий при инцидентах и первая помощь

- 13.1. При инциденте тренер организует остановку занятия в зоне, обеспечивает первую помощь, при необходимости вызывает скорую помощь и уведомляет экстренный контакт Заказчика.
- 13.2. О каждом инциденте делается запись в журнале (дата/время, участники, краткое описание, принятые меры).
- 13.3. Медицинская помощь третьих лиц (в т. ч. бригада скорой помощи, транспортировка) оплачивается Заказчиком, если иное не вытекает из закона или вины Исполнителя.

14. Ответственность за нарушение правил

- 14.1. Нарушивший настоящие Правила или умышленно причинивший вред другому лицу несёт персональную ответственность; за несовершеннолетнего ответственность возлагается на родителей (опекунов).
- 14.2. За нарушение дисциплины тренер вправе вынести предупредительное замечание, внести запись в журнал посещаемости, временно отстранить воспитанника от занятия, уведомить родителей (опекунов). При систематических нарушениях Исполнитель оставляет за собой право расторгнуть договор оказания услуг.

Исполнитель: Индивидуальный предприниматель Штукина Юлия Андреевна, оказывающая услуги под брендом «Школа единоборств MMA Штукина Романа».

Адрес: 660005, Россия, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Краснодарская, д. 16, кв. 64

Сайт: <https://mma124.ru/>

Тел.: +7 908 200-77-98

E-mail: shtukinroman@yandex.ru

КОНЕЦ ДОКУМЕНТА