



КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ОБЪЕДИНЕНИЯ «ФЕХТОВАНИЕ»

БЕЗОПАСНОСТЬ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФЕХТОВАНИЮ: ЧТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ РОДИТЕЛЬ

Безопасность в фехтовании — это не просто набор запретов, а система, которая делает этот «боевой» спорт одним из самых безопасных. Главный принцип: **личная ответственность каждого + строгая дисциплина + исправное снаряжение**

Консультация проведена педагогом дополнительного образования
Елисеевой О.И.

30.09.2026





БЕЗОПАСНОСТЬ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФЕХТОВАНИЮ: ЧТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ РОДИТЕЛЬ

Экипировка — твоя броня

Фехтовальная форма — не просто униформа, а защита от уколов и порезов. Согласно стандартам, она должна соответствовать уровню защиты (CEN Level 1 и выше) .

Маска: Обязательна всегда, даже во время учебных упражнений и отработки приемов . Она должна плотно сидеть и иметь задний ремешок для фиксации .

Костюм (куртка и бриджи): Должен быть из прочного материала. Важное правило: между курткой и бриджами при застывании в боевой стойке должно быть **перекрытие не менее 10 см**, чтобы клинок не проскользнул .

Нагрудник (протектор): Обязателен для всех, особенно для девочек (жесткая защита груди) .

Перчатка: Должна закрывать запястье и заходить на рукав куртки. Без перчатки к работе с оружием не допускают .

Защита паха: Обязательна для мальчиков, особенно на шпаге, рекомендуется на рапире и сабле .

Обувь и носки: Носки должны быть закрыты бриджами (никакой голой кожи) . Обувь — нескользящая, с хорошей фиксацией .

Что снять перед занятием: Часы, цепочки, браслеты, висящие серьги. Из карманов убрать все колющие предметы





БЕЗОПАСНОСТЬ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФЕХТОВАНИЮ: ЧТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ РОДИТЕЛЬ

Оружие и инвентарь

Оружие требует особого контроля, так как это главный источник потенциальных травм.

Проверка клинка: Перед боем нужно проверить, нет ли на клинке заусенцев, трещин, сильных изгибов .

Наконечник: На конце рапиры/шпаги должен быть плотно закрепленный наконечник. На неэлектрическом оружии — пластиковая кнопка .

Гарда: Не должна иметь острых краев или вмятин, которые могут «поймать» клинок .

Поломка: Если клинок сломался или наконечник потерян — **немедленно прекратить бой**, поднять невооруженную руку и отойти назад .





БЕЗОПАСНОСТЬ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФЕХТОВАНИЮ: ЧТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ РОДИТЕЛЬ

Правила поведения на дорожке

Дисциплина — залог того, что никто не пострадает.

Без маски — не цель. Никогда не наносить уколы человеку без маски. Даже если он в полной экипировке, но без маски, он не является противником в этот момент .

Оружие — вниз. Когда не фехтуешь, клинок всегда направлен в пол. Это предотвращает случайные уколы .

Стоп по команде. Если тренер, судья или даже зритель кричит «Стой!», нужно немедленно остановиться. Причина может быть в том, что вы не видите (развязался шнурок, расстегнулась куртка) .

Не перебегай дорожку. Нельзя пересекать дорожку, где идет бой, чтобы не столкнуться .

Без агрессии. Толчки, подножки, удары по рукам и ногам, грубые удары оружием — запрещены .





БЕЗОПАСНОСТЬ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФЕХТОВАНИЮ: ЧТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ РОДИТЕЛЬ

- ▶ **Действия при нештатных ситуациях**
- ▶ **Слетела маска/часть снаряжения:** Бой немедленно останавливается .
- ▶ **Травма:** Немедленно сообщить тренеру, оказать первую помощь. В зале всегда должна быть аптечка .
- ▶ **Плохое самочувствие/боль:** Прекратить занятие и сообщить тренеру .
- ▶ **Кровотечение:** Пострадавшего нельзя допускать к занятию, пока рана не будет обработана и закрыта. Окровавленное снаряжение и поверхности должны быть продезинфицированы





БЕЗОПАСНОСТЬ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФЕХТОВАНИЮ: ЧТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ РОДИТЕЛЬ

- ▶ **Профилактика травм: что сказать детям**
- ▶ Фехтование безопасно, но травмы случаются из-за **перегрузок и небрежности**.
- ▶ **Разминка обязательна.** Без разогрева мышц высок риск растяжений. Начинать с динамических упражнений, статическую растяжку оставить на конец.
- ▶ **Следи за техникой.** Неправильная стойка или выпад ведут к болям в коленях и растяжениям связок.
- ▶ **Отдых — часть тренировки.** Перетренированность вызывает хронические воспаления дами спорта для баланса.
- ▶ **Не терпи боль.** Если что-то болит — сказать тренеру. «Играть через боль» нельзя





БЕЗОПАСНОСТЬ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФЕХТОВАНИЮ: ЧТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ РОДИТЕЛЬ

► «Безопасность — это совместная работа тренера, ребёнка и родителей. Мы учим детей не бояться, а быть внимательными. Тогда фехтование остаётся тем, чем должно быть — интересным и безопасным видом спорта».

