

«Утверждаю»
Директор спортивной школы г. Алдан
А.Ю. Киселев
«01» 09 2020 г.



Инструкция №5
по технике безопасности для обучающихся в Спортивной школе г. Алдан»
при проведении учебно-тренировочных занятий по боксу.

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

- 1.1. К занятиям по боксу допускаются обучающиеся прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
- 1.2. При проведении занятий по боксу соблюдать расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий по боксу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных и вредных факторов:
 - травмы при несоблюдении правил по боксу, ссадины и повреждения кожных покровов, ушибы при движении;
 - травмы при выполнении упражнений на влажной поверхности покрытия;
 - наличие посторонних предметов в зале и на ринге.
- 1.4. Занятия по боксу должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви.
- 1.5. Правильная организация и проведение тренировочных занятий.
- 1.6. Последовательное и прочное освоение обучающимися технико- тактических действий и защитных приемов.
- 1.7. В местах проведения занятий по боксу должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
- 1.8. Обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и выходы экстренной эвакуации.
- 1.9. О каждом несчастном случае с обучающимися, тренер-преподаватель обязан немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации Школы.
- 1.10. В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила бокса, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

- 2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь.
- 2.2. Провести разминку под руководством тренера-преподавателя
- 2.3. Обязательное наличие необходимых защитных приспособлений: капа, шлема, банджа, щитков на ноги, фут, эластичных бинтов и перчаток.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

- 3.1. Правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе.
- 3.2. Не выполнять технических действий и не проводить тренировочных схваток без тренера-преподавателя.

3.3. Не выполнять технических действий без самостраховки. Правильный подбор спарринг партнеров.

3.4. Обучающиеся должны располагаться по площади зала, соблюдая достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

3.5. Не выполнять упражнения на влажной поверхности пола, покрытия.

3.6. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

3.7. Соблюдать дисциплину на занятиях.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. При плохом самочувствии, появлении во время занятий, боли в различных частях тела, прекратить тренировку и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.2. При обнаружении неисправности спортивного инвентаря и оборудования и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замене спортивного инвентаря, оборудования.

4.3. При получении травмы обучающимся, немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю, при необходимости обратиться в медицинское учреждение.

4.4. При обнаружении очага пожара в спортивном зале или площадке немедленно сообщить об этом судье или тренеру-преподавателю. При эвакуации четко выполнять распоряжения тренера-преподавателя, исключив панику.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИЮ ЗАНЯТИЙ

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.