

муниципальное бюджетное  
учреждение дополнительного  
образования  
«Детско-юношеская спортивная  
школа № 4»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУДОД «ДЮСШ №4»  
В.Ф.Сирук  
«31» \_\_\_\_\_ 2013 г.



## ИНСТРУКЦИЯ № 8 по технике безопасности для обучающихся при проведении занятий по боксу

### 1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

- 1.1. К занятиям по боксу допускаются обучающиеся МБОУДОД «ДЮСШ №4» (далее Школа), 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, бандажа, 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.

