

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБУ ДО СШ №1 г.Шахты

А.В. Пищиков
приказ № 6-СМ от 16 января 2023г.



ИНСТРУКЦИЯ

по технике безопасности для обучающихся МБУ ДО СШ №1 г.Шахты в спортивном зале при проведении учебно-тренировочных занятий по боксу

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. К учебно-тренировочным занятиям по боксу допускаются обучающиеся МБУ ДО СШ №1 г.Шахты, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие медицинский осмотр.

1.2. Опасные факторы:

- травмы при несоблюдении правил по боксу;
- травмы при выполнении упражнений на влажной поверхности ковра;
- наличие посторонних предметов в зале и на ринге.

1.3. Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.4. Правильная организация и проведение тренировочных занятий.

1.5. Последовательное и прочное освоение обучающимися технико-тактических действий и защитных приемов.

1.6. После проведения тренировочных занятий по боксу принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Проверить санитарно-гигиенические условия в местах занятий.

2.3. Стены спортивного зала должны быть ровными, без выступающих частей и фрагментов (штырей, крюков и т.п.)

2.4. Проверить исправность ринга, спортивного инвентаря, одежды и обуви обучающихся.

2.5. Ознакомить обучающихся с правилами поведения и техникой безопасности во время тренировочного занятия.

2.6. Проверить наличие необходимых защитных приспособлений: капы, шлема, бандажа, эластичных бинтов, перчаток.

2.7. Проверить состояние здоровья обучающихся перед тренировкой.

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 спарринг без тренера-преподавателя.

3.3. Не выполнять технических действий без самостраховки.

3.4. Правильное бинтование рук и применение защитных приспособлений.

3.5. Правильный подбор спарринг партнеров.

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 возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать обучающихся из спортивного зала и сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть. Приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

4.2. При получении обучающимися травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИЮ ЗАНЯТИЙ

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивную одежду и спортивную обувь.

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