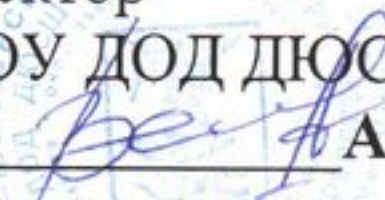


УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБОУ ДОД ДЮСШ «Каскад»


А.В. Вегера

« 30 » ноября 2015 г.

ИНСТРУКЦИЯ №16

по технике безопасности обучающихся МБОУ ДОД ДЮСШ «Каскад» на занятиях в зале бокса

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям в зале бокса допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. Обучающиеся подготовительной и специальной медицинских групп к занятиям в зале бокса не допускаются.

1.3. Обучающиеся должны соблюдать правила поведения в зале бокса установленные режимы занятий и отдыха.

1.4. При проведении занятий в зале бокса возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

травмы при проведении ударов;

травмы при работе на неисправных снарядах (боксерских мешках, грушах и т.д.);

травмы при работе в незакрепленном ринге;

травмы при работе без боксерского обмундирования;

травмы при падениях.

1.5. К тренировочным боям допускаются участники, хорошо знающие правила ведения боя и освоившие основные приемы защиты и правильного нанесения ударов, применяемых в боксе.

1.6. Новички отрабатывают правильные приемы бокса на снарядах и спортивном инвентаре, под руководством тренера-преподавателя.

1.7. Применение защитных боксерских шлемов при тренировочных боях у боксеров обязательно.

1.8. Обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности.

1.9. О каждом несчастном случае с обучающимся пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю.

1.10. Во время занятий в зале бокса обучающиеся должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и обуви, правила личной гигиены.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть удобную спортивную форму, не стесняющую движения: футболка/майка, шорты/брюки, кроссовки/боксерки.

Майку и шорты должна разделять полоса, видимая соперником, для уменьшения вероятности попадания удара ниже пояса.

2.2. Для тренировки также необходимы: боксерские бинты, боксерские перчатки, боксерский шлем – для защиты головы, боксерская капа — специально изготовленная «накладка» на верхнюю челюсть спортсмена, которая защищает зубы и оберегает губы и щеки во время удара.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Начинать выполнение упражнений и заканчивать их только по команде (сигналу) тренера-преподавателя.

3.2. Не выполнять задания в отсутствие тренера.

3.3. Соблюдать дисциплину.

3.4. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя, самовольно не предпринимать никаких действий.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

Обучающийся должен:

4.1. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя.

4.2. В случае любых происшествий и травм необходимо немедленно сообщить об этом ближайшему тренеру-преподавателю.

4.3. При появлении в школе посторонних людей, ведущих себя подозрительно или агрессивно, необходимо немедленно сообщить об этом дежурному вахтеру или ближайшему тренеру-преподавателю.

4.4. В случае возникновения чрезвычайной ситуации тремя короткими звонками подается сигнал тревоги. Обучающиеся покидают помещение и организовано выходят из школы вместе с тренером-преподавателем в соответствии с планом эвакуации.

4.5. В случае возникновения пожара, короткого замыкания в электросети, засорения канализации или подозрений на них, необходимо немедленно сообщить об этом ближайшему тренеру-преподавателю, администрации, на пост дежурному вахтеру.

При пожаре звонить по телефону - 01, с мобильного - 112, вызов милиции - 02, вызов «скорой помощи» - 03. Телефон находится в приемной и на вахте.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Снять спортивную одежду и обувь, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Составитель инструкции: _____

должность

подпись (Ф.И.О.)