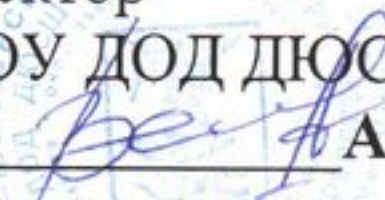


**УТВЕРЖДАЮ**

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.

