



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДЮСШ
Нижнеломовского района
Попов А. Ю.
«01» марта 2011 г.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ОБУЧАЮЩИМСЯ В ДЮСШ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО БОКСУ

1. Общие требования безопасности.

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

1.2. Опасность возникновения травм:

В ходе отработки техники бокса в парах на тренировках, а также проведение вольных боев, спаррингах соревнований запрещается

- Наносить удары головой, предплечьем, плечом, логтем, внутренней частью перчатки, ребром наотмашь, по спине, пол затылку, ниже пояса и с поворотом.
- Производить опасные движения головой, а также наклоняться и производить нырки ниже пояса.
- Наступать на ноги соперника, толкать его, высоко поднимать колено
- Держаться за канаты ринга, использовать канаты для нападения, отталкиваться от них
- Захватывать перчатки соперника, голову соперника, нажимать на лицо, отгибать голову соперника, держать его и одновременно наносить удары, а также бороться и прижиматься к нему туловищем
- Просовывать свою руку под руку соперника
- Поворачиваться спиной или затылком к сопернику

2. Требования безопасности перед началом работы.

2.1. Обучающиеся обязаны приходиться за 15 минут до начала занятий, согласно расписанию.

2.2. Экипировка должна соответствовать требованиям, на ней не должно находиться колющихся предметов

2.3. Без разрешения тренера не входить и не выходить из спортивного зала

2.4. Запрещается находиться на тренировке спортсменам, чувствующим недомогание, слабость организма

3. **Требование безопасности во время тренировки**
 - 3.1. Перед началом тренировки проводить специальную разминку
 - 3.2. В ходе проведения вольных боев спаррингов, боксеры должны иметь эластичные бинты шириной 5 см., длиной 2,5 метра, защитный шлем, перчатки, плотно набитые конским волосом или специальным материалом, а также бандаж
 - 3.3. В ходе тренировок при работе на снарядах: боксерских мешках, грушах, запрещается наносить удары головой, рукой в перчатках без бинтов
 - 3.4. При общей физической подготовке запрещается поднимать штангу весом более 1/3 веса спортсмена, из положения, лежа штанга должна фиксироваться на специальных подставках
 - 3.5. Во время занятий в спортивном зале соблюдать дисциплину, а также в раздевалке и коридоре.
4. **Требования безопасности в аварийных ситуациях.**
 - 4.1. При плохом самочувствии, появлении во время занятий боли в руках, покраснении кожи или потертости на ладонях прекратить занятия и сообщить об этом тренеру – преподавателю
 - 4.2. При получении травмы немедленно оказать первую медицинскую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру – преподавателю или администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
 - 4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, провести эвакуацию, при этом четко выполнять распоряжения тренера – преподавателя, исключив панику.
5. **Требования безопасности по окончании работы**
 - 5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
 - 5.2. Строго выполнять указания тренера.

Инструкцию составил(а): специалист по ОТ О.Г. Верясова О.Г.