



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Спортивная Школа «Водник»
Находкинского городского округа

692916, Россия, Приморский край, г. Находка
ул. Владивостокская, 45А тел./факс (4236) 655991, 656909
E-mail < vodnik.68@mail.ru >
Сайт учреждения: <http://vodnik.nakhodka-edu.ru>
ИНН/КПП 2508026115/250801001

ОГРН 1022500721561
ОКАТО 05414000000
р/с 03234643057140002000
Дальневосточное ГУ Банка
России//УФК по Приморскому краю г.
Владивосток// БИК 040510000
л/с 20086875102

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ СШ
«Водник» НГО


М.В. Биш

17 мая 2021 г.

ИНСТРУКЦИЯ № ИТБ-02-2021

по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных
занятий по боксу для воспитанников МАУ СШ «Водник» НГО

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1. К проведению учебно-тренировочного занятия по боксу допускается квалифицированный тренер, прошедший ежегодную медицинскую комиссию и инструктаж по технике безопасности, состоящий в штате, или заключивший договор с СШ «Водник».
2. К занятиям по боксу допускаются воспитанники, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
3. Тренер и участники занятий должны знать и уметь практически оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему при несчастном случае при проведении занятий по боксу.
4. Пол спортзала должен быть вымыт и просушен, помещение зала проветрено. Оптимальная температура в спортзале +18°C, во время занятий спортзал должен проветриваться или должны быть включены исправно работающие кондиционеры-вентиляторы.
5. Опасные факторы:
 - травмы при несоблюдении правил по боксу;
 - травмы при выполнении упражнений на влажной поверхности покрытия;
 - наличие посторонних предметов в зале и на ринге.
6. Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

1. Надеть спортивный костюм
2. Проверить санитарно-гигиенические условия в местах занятий.
3. Проверить исправность ринга, спортивного инвентаря и оборудования.

4. Стены спортивного зала должны быть ровными, без выступающих частей и фрагментов (штырей, крюков и т.п.).
5. Ознакомить воспитанников с правилами поведения и техникой безопасности во время проведения учебно-тренировочного занятия.
6. Проверить состояние здоровья воспитанников перед тренировкой.
7. Проверить состояние спортивной формы.
8. Проверить наличие необходимых защитных приспособлений: капы, шлема, бандажа, щитков на ноги, фут, эластичных бинтов и перчаток.
10. До начала проведения занятий на ринге необходимо проверить крепление стоек, натяжение канатов, они должны быть надежно закреплены и соответствовать правилам соревнований по боксу.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

1. Правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе.
2. Не выполнять технических действий и не проводить тренировочных боев без тренера.
3. Не выполнять технических действий без самостраховки.
4. Правильный подбор спарринг-партнеров по весовым и возрастным категориям.
5. Занимающиеся должны располагаться по площади зала, соблюдая достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
6. Не выполнять упражнения на влажной поверхности пола, покрытия.
7. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
8. Соблюдать дисциплину на занятиях.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ И ФОРС-МАЖОРНЫХ СИТУАЦИЯХ

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

1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
2. Снять спортивную форму.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Инструкция разработана
Зам. директора по АХЧ



(Ю.В. Нечипоренко)